


humanittare
always efficient

ORIENTAÇÕES
DE CUIDADO



SAÚDE DO SONO

PRODUÇÃO:
DEPARTAMENTO DA SAÚDE
HUMANITTARE CONSULTORIA

O sono é um estado fisiológico complexo, sendo um momento extremamente relaxante.





É também um
processo vital
para nosso
organismo e
manutenção da
imunidade.

Neste cenário de pandemia de Covid-19 as pessoas podem apresentar preocupações, angústias, medos, ansiedades, estresse, incertezas e inseguranças diversas que podem comprometer a saúde mental e o sono.

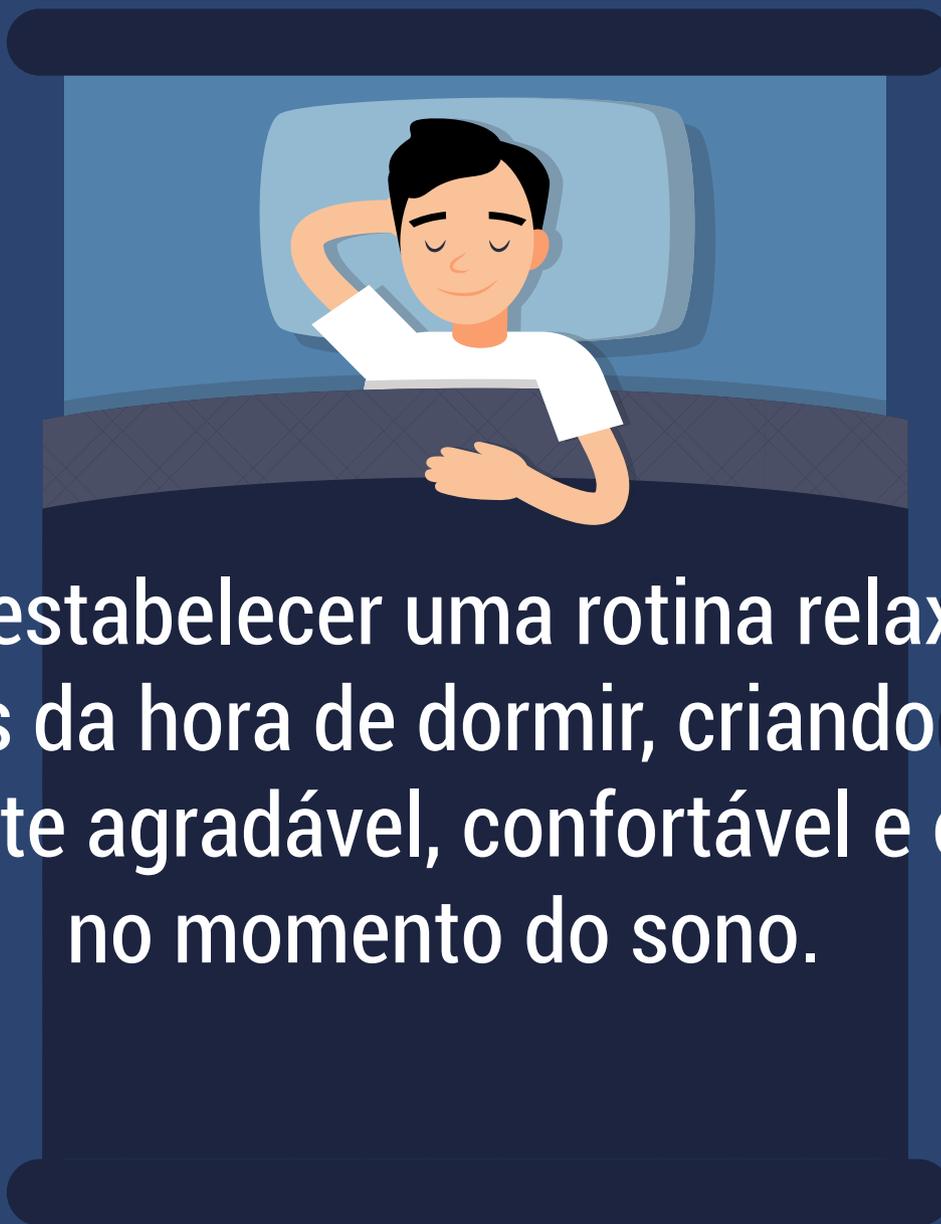
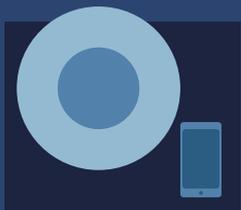




Algumas
ações são
importantes
nesse
sentido.

Busque manter horários regulares para dormir e acordar, mesmo aos finais de semana.





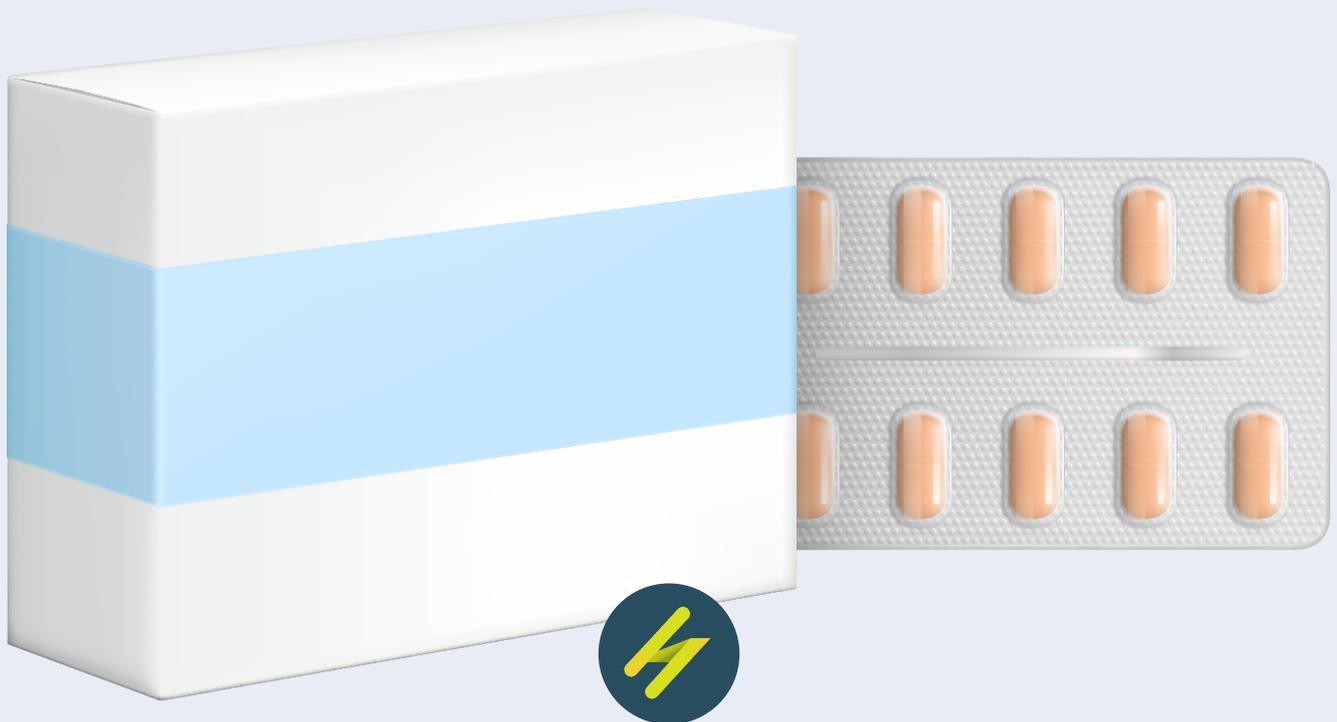
Tente estabelecer uma rotina relaxante antes da hora de dormir, criando um ambiente agradável, confortável e calmo no momento do sono.



Mantenha uma dieta equilibrada, evite fumar e ingerir refrigerantes, café e álcool perto do horário de dormir.



**Não utilize medicamentos para dormir
sem prescrição médica.**



Faça atividades físicas diariamente, e neste momento, em casa. Se você não tem prática ou apresenta alguma lesão ou doença que possa limitar o exercício, busque uma supervisão profissional, como uma aula monitorada à distância, por vídeo.



Desligue a TV, celular e outros aparelhos similares pelo menos 2h antes do horário que costuma dormir.





Exercícios de conscientização respiratória e de meditação podem ajudar neste momento. Apresentamos algumas dicas [AQUI](#).

Evite cochilos prolongados ao longo do dia. O indicado são apenas 30 minutos após o almoço.



E BOM SONO!





Você pode tirar suas dúvidas por e-mail com nossos especialistas, enfermeiros e equipe de saúde: marketing@humanittare.com.br

Referências
blog.saude.mg.gov.br