



# ATIVIDADE PARA A SEMANA

Higiene do sono



## INSTRUÇÕES

Escolha no mínimo 3 atividades dos tópicos abaixo para dar início a criação de uma rotina de higiene do sono:

- Horário fixo para dormir e acordar.
- Não consumir bebidas estimulantes após o final da tarde.
- Não comer alimentos pesados no jantar.
- Praticar atividade física pelo menos 4 horas antes de dormir.
- Ficar longe de telas pelo menos 1 hora antes de dormir.
- Evitar cochilos durante o dia.
- Manter ambiente silencioso, com temperatura amena, com luz baixa.
- Pijamas confortáveis, não usar o quarto para outras atividades como estudar/trabalhar

**PROGRAMA**

**Viva Leve**