

PROCEDIMENTO COMPORTAMENTAL PARA MELHORA DO SONO

- Procure deitar para dormir sempre no mesmo horário;
- Jante cedo e dê um intervalo de pelo menos 1 hora antes de deitar. Prefira alimentos leves como vegetais, saladas, omeletes, caldos e sopas. Evitar alimentos gordurosos, massas, carne vermelha e processados.
- Usar "Floral para insônia". Disponível em farmácia, como a Farmácia Alquimia, já vende pronto. Você vai usar 4 gotinhas, 3 vezes ao dia (manhã, tarde e noite);
- Antes de se deitar, tomar chá calmante. Opções: camomila, erva-doce, lavanda, mulungu (Fazer por infusão - 1 colher de sopa para 300 ml de água quente, abafar por 20 minutos e ingerir. Pode adoçar com sucralose ou estévia ou xilitol).
- Deixe o seu quarto totalmente escuro. Desligue a internet do seu celular.
- Coloque a playlist indutora de sono para tocar em som baixo (que não incomode) porém audível de forma clara. Opções de playlist:



<https://youtu.be/dakrH9Jl1C0>
https://youtu.be/Mb7cXWs_O-w



Música para dormir profundamente
Música para dormir rápido

- Se possível, compre um difusor de óleo essencial, pingue 10 gotinhas de óleo essencial de lavanda ou alecrim ou camomila e ligue na tomada quando for dormir. (sugestão de marca doterra: <https://oleoessencialdaterra.com.br/>)

