

Dia Mundial do Sono

15 de março

Dormir bem hoje para ter mais saúde amanhã

Sabia que...

Os distúrbios do sono constituem uma ameaça à saúde e qualidade de vida de cerca de 45% da população mundial?

Noites mal dormidas podem ter diversas **consequências na sua saúde:**

- Diminuição da capacidade de concentração
- Falhas de memória e atenção
- Tristeza e irritabilidade
- Risco de ansiedade e depressão
- Diminuição da capacidade de reação e aumento do risco de acidentes

Dormir bem é essencial para melhorar a qualidade de vida e prevenir doenças. Siga as nossas **dicas para uma noite tranquila:**



1 Dormir de sete a nove horas é o ideal para um sono de qualidade e tente manter a rotina de sono durante toda a semana.



2 Dê preferência a uma alimentação leve no período da noite



3 Desligue os aparelhos eletrônicos antes de dormir e mantenha o quarto silencioso, escuro e fresco.



4 Evite café e outros alimentos com cafeína antes de dormir, pois estimulam o sistema nervoso



5 Pratique atividade física regularmente, de forma a controlar o stress e adormecer mais facilmente.



6 Medicamentos devem ser utilizados apenas com receita médica



clínica veracruz

Promova workshops e ações de sensibilização na empresa sobre a importância da higiene do sono. A prática de uma boa higiene do sono irá ajudar a melhorar a saúde geral e produtividade da equipa.