



**Dra. Marcela Alves de Moura**  
Psiquiatra Psicoterapeuta  
Psiquiatria da Criança e do Adolescente

Mestrado em Psicologia - Washington State University - EUA  
Doutorado em Psicologia Clínica - Washington State University - EUA  
Especialista em Psiquiatria - Associação Brasileira de Psiquiatria

---

**PARA MELHORAR O SONO**

- 1) À noite, evitar refrigerantes do tipo “cola” ou à base de guaraná, chá-mate, café (depois das 18:00 horas), chocolate, açúcar.
- 2) Evitar comer muito tarde. Jantar no máximo até as 20:00 horas.
- 3) Se necessário, suco, iogurte, fruta, antes de dormir.
- 4) Fazer caminhada 3x por semana à tardinha (30 minutos).
- 5) Banho morno para relaxar.
- 6) Tomar suco de maracujá, chá de erva-cidreira ou camomila.
- 7) Não assistir TV ou ficar no computador à noite. Desligar aparelhos eletrônicos 2 horas antes de dormir (máximo 1 hora antes). **NUNCA DORMIR COM A TV LIGADA.**
- 8) Ouvir música relaxante.
- 9) Ler algo leve, divertido ou romântico.
- 10) Não pensar em problemas que precisam ser resolvidos.
- 11) Pensar em sonhos, objetivos, momentos felizes, lugares agradáveis.
- 12) Exercícios de relaxamento.
- 13) Acordar cedo.