American Heart Association.
Healthy for Good™

Life's Essential 8™

COMO DORMIR BEM

Conseguir ter uma boa noite de sono todo dia é vital para a saúde do seu coração e cérebro.

ADULTOS DEVEM DORMIR UMA MÉDIA DE 7 A 9 HORAS

Bebês e crianças precisam de mais dependendo de sua idade.

CONHEÇA OS BENEFÍCIOS DO SONO

- **MELHOR FUNÇÃO CEREBRAL** incluindo estado de alerta, tomada de decisão, foco, aprendizado, memória, raciocínio e solução de problemas
- **MELHORA** do humor e energia
- **FORTALECIMENTO** do sistema imunológico
- **CURA** e reparação de células, tecidos e vasos sanguíneos
- **MENOR RISCO** de doença crônica

SAIBA COMO O SONO AFETA SUA SAÚDE

O sono é um momento importante para seu cérebro reiniciar. Ter um sono reparador e regular é importante para manter seu cérebro funcionando bem. Dormir mal pode aumentar o risco de:

- Depressão e ansiedade
- Perda de memória e demência
- Pressão arterial, açúcar no sangue e colesterol altos
- Obesidade
- Doença cardíaca

Saiba mais em heart.org/lifes8 (site em inglês)

© 2025 American Heart Association, Inc., uma organização sem fins lucrativos 501(c)(3). Todos os direitos reservados. É proibido o uso não autorizado. As citações estão disponíveis mediante solicitação. 2/25 WF794286

DICAS PARA O SUCESSO

Verifique seu quarto

DIMINUA A LUZ.

Diminuir as luzes antes de dormir ajuda a sinalizar para o seu cérebro que é hora de desacelerar. Diminua a luz da sua tela ou use um aplicativo com filtro vermelho à noite. A luz azul brilhante da maioria dos dispositivos pode bagunçar seu "relógio biológico" e a produção de melatonina, um hormônio que regula o sono.

DEFINA.

Vá para a cama e acorde no mesmo horário todos os dias. Isso ajuda a regular o relógio biológico e facilita cair no sono e acordar naturalmente. Defina um alarme para a hora de ir para a cama para lembrar você de se preparar para a noite.

CRIE.

Estabeleça uma rotina para a noite. Passe de 20 a 30 minutos desacelerando antes da cama, como lendo, meditando ou tomando um banho quente. Evite telas.

BLOQUEIE.

Coloque seu celular no modo "não perturbar" para bloquear tudo quando estiver tentando dormir.