



GUIA DO PACIENTE

Dormir bem para sentir menos dor

Orientações simples para transformar as suas noites e ajudar o seu corpo a se recuperar.

PLENI SAÚDE INTEGRADA

Seu corpo se recupera enquanto você dorme

Quando você dorme mal, o corpo entra em estado de alerta.

Ele passa a liberar as mesmas substâncias do estresse. Isso deixa você mais sensível, cansado, irritado e com **mais dor**.

Por isso, uma boa noite de sono é uma das suas **maiores aliadas** contra a dor. Veja o que muda tudo:

O que atrapalha

-  Cochilar durante o dia
-  Café, chá, refrigerante ou energético depois das 15h
-  Refeições pesadas até 3h antes de deitar
-  Álcool e cigarro nas 2h antes de dormir
-  Celular, TV ou tablet na cama
-  Exercício intenso nas 3h antes de dormir
-  Ficar rolando na cama quando o sono não vem

O que ajuda

-  Dormir e acordar no mesmo horário todos os dias
-  Fazer atividade física ao longo do dia
-  Um banho morno de 1 a 2h antes de deitar
-  Deixar o quarto escuro, silencioso e fresco
-  Anotar as preocupações 2h antes de dormir
-  Usar a cama só para dormir
-  Se não dormir em 20 a 30 min, levante e faça algo calmo

Uma respiração para desacelerar antes de dormir

Essa técnica acalma o corpo e prepara você para o sono. Faça **deitado, com as luzes apagadas**, assim que se deitar.

- 1 Deite de barriga para cima e feche os olhos.
- 2 Coloque as duas mãos sobre a barriga.
- 3 Puxe o ar pelo nariz contando até 2. Sinta a barriga subir.
- 4 Solte o ar devagar contando até 2.
- 5 Aumente a contagem aos poucos e crie um ritmo confortável.
- 6 Repita até sentir o corpo mais calmo e pesado.

Dica: a cada vez que você solta o ar, relaxe os ombros e solte a tensão junto com a respiração.

Pequenas mudanças nos hábitos geram grandes resultados.