

## Quer organizar sua rotina de sono?

Baixe um checklist simples com hábitos, gatilhos e um **plano de ajustes para 14 dias**.

### Hábitos e Gatilhos

Use as caixas para marcar o que você já pratica e o que deseja ajustar.

#### Hábitos que ajudam

- ☐ **Horário consistente** para deitar e levantar ( $\pm 30$  min).
- ☐ **Luz da manhã** (10–20 min) para sincronizar o relógio biológico.
- ☐ **Ritual de desacelerar** 60–90 min antes (luzes baixas, leitura leve).
- ☐ **Quarto fresco, escuro e silencioso** (18–21 °C).  
Use máscara/blackout/ruído branco se necessário.
- ☐ **Movimento diário** (30–45 min).  
Evite treinos muito intensos à noite.
- ☐ **Jantar mais cedo** (2–3 h antes de deitar) e leve.
- ☐ **Limite cafeína** após 14h (café, chá preto/verde, mate, energéticos).
- ☐ **Álcool com moderação** e longe do horário de dormir.

## Gatilhos que atrapalham

- ☐ **Telas** próximas ao horário de deitar (luz azul/alerta).
- ☐ **Sonecas longas** ou após 15h.
- ☐ **Quarto quente** ou roupas pesadas.
- ☐ **Refeições pesadas/tardias.**
- ☐ **Ruminando problemas** na cama.  
Use bloco de anotações: "estacionar pensamentos".
- ☐ **Muitos líquidos** próximo do sono (acordar para urinar).
- ☐ **Estimulantes tarde** (nicotina, pré-treinos).

## Plano de Ajustes — 14 dias

faça e marque diariamente

| Dia | Meta principal                    | Rotina da noite                       | Como foi? (✓ / notas) |
|-----|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|
| 1   | Definir hora de deitar/levantar   | Luzes baixas 60 min; telas off 45 min |                       |
| 2   | Luz da manhã 10–20 min            | Banho morno relaxante                 |                       |
| 3   | Cafeína até 14h                   | Leitura leve / respiração 4-7-8       |                       |
| 4   | Movimento 30 min                  | Evitar refeições tardias              |                       |
| 5   | Quarto fresco/escuro              | Organizar quarto (ruído/mascara)      |                       |
| 6   | Ritual fixo pré-sono              | Diário de preocupações (5 min)        |                       |
| 7   | Sem álcool perto do sono          | Alongamento leve                      |                       |
| 8   | Manter horários ( $\pm 30$ min)   | Chá sem cafeína (ex.: camomila)       |                       |
| 9   | Reduzir sonecas                   | Respiração 4-7-8                      |                       |
| 10  | Organizar tarefas do dia seguinte | “Estacionar pensamentos”              |                       |
| 11  | Exposição à luz natural           | Higiene do sono consistente           |                       |
| 12  | Evitar treinos intensos à noite   | Banho morno / relax                   |                       |
| 13  | Jantar leve (2–3 h antes)         | Desconectar 45 min                    |                       |
| 14  | Revisão: o que funcionou?         | Planejar manutenção                   |                       |

## Dicas rápidas

- Se despertar no meio da noite por mais de ~20 min, levante, faça algo calmo e retorne quando o sono voltar.
- Marque gatilhos mais frequentes e teste ajustes por blocos de 3–4 dias.
- Se os sintomas forem persistentes (insônia crônica, apneia, dor, fogachos intensos), procure avaliação profissional.