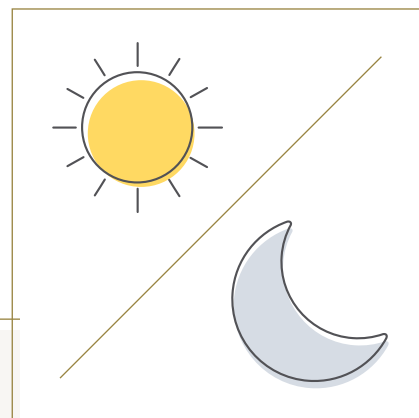


FICHA

Momentos sol e lua



REGULARIZAÇÃO DO CICLO VIGÍLIA – SONO



HORAS DE SOL

- Levante-se cedo.
- Comece o dia a um ritmo agradável.
- Planeie o dia de forma a poder deitar-se cedo.
- Apanhe sol durante 15'.
- Preste atenção aos sinais de cansaço que possam aparecer durante o dia e faça a pausa aprendida sempre que identificar sinais de que o corpo precisa de descanso.
- Se fizer uma sesta, não durma mais de 30'.
- Faça exercício nas horas de sol.
- Reserve um tempo para o lazer.



HORAS DE LUA

- Vá abrandando progressivamente o ritmo do dia, começando a funcionar com mais calma.
- Jante e deite-se cedo.
- Siga as orientações básicas de higiene do sono (se necessário, reveja-as).
- Dê-se tempo: permita que o seu corpo se vá apercebendo da escuridão e habituando a ela.
- Se não sentir sonolência ao fim de algum tempo na cama, aplique algumas das orientações de relaxamento aprendidas.
- Se surgirem pensamentos quando estiver na cama, aplique uma das técnicas aprendidas.

FICHA

Automonitorização da
qualidade do descanso



AUTO-OBSERVAÇÃO: “Habitualmente...”	SIM	NÃO
1. DURMO UM MÍNIMO DE 7 HORAS DIÁRIAS POR NOITE		
2. ACORDO COM A SENSÇÃO DE TER DESCANSADO		
3. TENHO CONSCIÊNCIA DOS MOMENTOS DIURNOS EM QUE PRECISO DE FAZER UMA PAUSA E FAÇO-A		
4. APLICO AS TÉCNICAS APRENDIDAS SEMPRE QUE NECESSÁRIO		
5. REVEJO REGULARMENTE E APLICO AS ORIENTAÇÕES DE HIGIENE DO SONO		