



3 dicas

PARA DORMIR MELHOR

01

siga uma rotina

tente se deitar na mesma hora todas as noites e levantar na mesma hora todas as manhãs, procurando dormir de 7 a 9 horas por noite.

pratique atividades físicas

a prática de exercícios é essencial para a saúde e traz inúmeros benefícios como reduzir os distúrbios do sono.

02

03

evite alimentos pesados

ingerir alimentos leves no jantar é essencial para evitar a insônia, evite comer duas horas antes de dormir.



Diabetes Tipo 1. A comunidade mais doce do Brasil.

Este documento disponibiliza informações de caráter genérico e meramente educacional, a respeito de prevenção de doenças, promoção de hábitos saudáveis, bem-cuidados pessoais, nutrição, higiene, qualidade de vida, serviços, utilidade pública e solução de problemas de saúde coletiva. Este não é um instrumento p consultas médicas, diagnóstico clínico, prescrição de medicamentos ou tratamento de doenças e problemas de saúde (Resolução CREMESP 97/2001). **Se você tem qualquer preocupação com a sua saúde ou a de alguma pessoa próxima, é sempre necessário consultar um médico ou outro profissional de saúde.**