

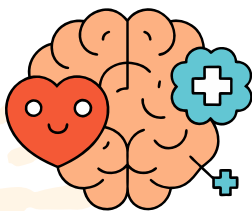
SUPERANDO TDAH

🌙 COMO DORMIR MELHOR COM TDAH 🌙

DORMIR BEM PODE SER UM DESAFIO PARA QUEM TEM TDAH, DEVIDO À MENTE HIPERATIVA QUE MUITAS VEZES IMPEDE O RELAXAMENTO NECESSÁRIO PARA PEGAR NO SONO. CONTUDO, COM ALGUMAS ESTRATÉGIAS PRÁTICAS, É POSSÍVEL PREPARAR SEU CORPO E SUA MENTE PARA UMA NOITE DE DESCANSO MAIS TRANQUILA E REVITALIZANTE.

💡 DICAS EFICAZES PARA MELHORAR A QUALIDADE DO SONO:

- ✅ **REDUZA A EXPOSIÇÃO À LUZ AZUL ANTES DE DORMIR:** DESLIGUE DISPOSITIVOS COMO CELULAR, TABLET OU TELEVISÃO PELO MENOS 30 MINUTOS ANTES DE DEITAR. A LUZ AZUL DESSES APARELHOS INTERFERE NA PRODUÇÃO DE MELATONINA, HORMÔNIO ESSENCIAL PARA INDUZIR O SONO.
- ✅ **ESTABELEÇA UM RITUAL NOTURNO:** CRIE HÁBITOS RELAXANTES, COMO LER UM LIVRO LEVE, TOMAR UM CHÁ CALMANTE OU OUVIR MÚSICA TRANQUILA. ESSE RITUAL SINALIZA AO CORPO QUE É HORA DE DESACELERAR E SE PREPARAR PARA O DESCANSO.
- ✅ **EVITE ESTIMULANTES NO PERÍODO NOTURNO:** REDUZA O CONSUMO DE CAFÉINA E ALIMENTOS RICOS EM AÇÚCAR DURANTE A NOITE, POIS ELES PODEM MANTER SUA MENTE E SEU CORPO EM ESTADO DE ALERTA.



SUPERANDO TDAH



✓ **AMBIENTE ACOLHEDOR PARA O SONO:** CERTIFIQUE-SE DE QUE SEU QUARTO ESTEJA CONFORTÁVEL, SILENCIOSO E COM ILUMINAÇÃO ADEQUADA. UM AMBIENTE PROPÍCIO FAZ TODA DIFERENÇA PARA RELAXAR.

✓ **DESCARREGUE A MENTE ANTES DE DORMIR:** PRATIQUE A ESCRITA EXPRESSIVA, ANOTANDO PENSAMENTOS OU TAREFAS DO DIA SEGUINTE. ISSO AJUDA A LIBERAR A MENTE E A REDUZIR A ANSIEDADE.

✓ **ESTABELEÇA HORÁRIOS CONSISTENTES:** TENHA DORMIR E ACORDAR EM HORÁRIOS REGULARES PARA CRIAR UM CICLO DE SONO SAUDÁVEL.

ESCOLHA UMA DESSAS ESTRATÉGIAS PARA TESTAR HOJE E VEJA COMO ELAS IMPACTAM A QUALIDADE DO SEU DESCANSO. DORMIR BEM É ESSENCIAL PARA SUA SAÚDE E PARA ENFRENTAR O DIA COM ENERGIA RENOVADA. VOCÊ MERECE ISSO! 🌟🇧🇷

🚀 **TENTE UMA DESSAS ESTRATÉGIAS** 🚀
E VEJA A DIFERENÇA EM SEU SONO !

