

# GUIA PARA UMA BOA NOITE DE SONO





## INTRODUÇÃO

---

### PROGRAMANDO SEU RELOGINHO INTERNO:

Nosso corpo funciona como um relóginho ao que frequentemente fazemos, e para que o corpo se acostume com um horário de dormir é importante que você possa definir um horário mais fixo para se deitar e também levantar. Isso ajuda a regular o ciclo natural do corpo.

### Vamos começar?





## CUIDADO COM ESTIMULANTES

Pode ser que você ame um cafezinho, mas saiba que não é recomendado que tomemos café depois das 16h da tarde e em organismos mais sensíveis o recomendado é só pela manhã e em pouca quantidade.

Evite refeições pesadas ou alimentos ricos em açúcar e gordura próximo à hora de dormir.

Para a galera fumante: você já deve estar careca de saber que nicotina faz mal a saúde, e embora você possa fazer uso dela para te acalmar, ela, na verdade, prejudica o seu cérebro para ter uma boa noite de sono.





## CRIANDO SEU MOMENTO:

A preparação para o sono começa antes de deitar. Um chazinho, um pijama gostoso e confortável, passar um hidratante cheiroso na pele... Práticas relaxantes e de autocuidado nesse momento pode ser uma boa forma de se preparar para ter uma boa noite de sono e melhorar a relação com você mesmo. Uma rotina relaxante pode sinalizar ao corpo que é hora de desacelerar e se preparar para o descanso.



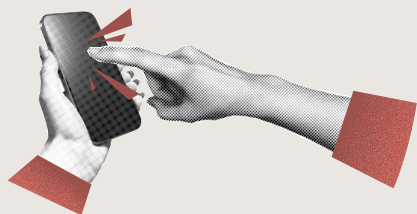


## VOCÊ COCHILA A TARDE?

Alguns minutos de cochilo depois do almoço podem ser revigorantes e inclusive te auxiliar a prevenir a estafa e te dar mais energia para a tarde, mas cuidado para não extrapolar. Estudos indicam a não passar mais 40 min, para não prejudicar seu sono a noite.

Eu sei... Chegar em casa, e se distrair com as redes sociais e seus vídeos, ou acompanhar aquela série pode ser uma delícia, mas, infelizmente, atrapalha muito a qualidade do seu sono.

O uso de telas antes de dormir faz com que você produza menos melatonina (hormônio do sono), e por mais que você ache que te relaxa, essa atividade só distrai a sua mente dos pensamentos ansiogênicos, mas não te ajuda a ter uma boa qualidade de sono. Tente trocar por uma leitura leve, coloque uma meditação guiada, mas **não leve o celular para a cama, nem durma com a TV ligada.**





#### CHAPTER 4

---

## PODE NÃO SER FÁCIL, MAS TENTE DEIXAR AS PREOCUPAÇÕES FORA DA CAMA

Use a técnica: Hora do pensamento: caso preocupações ou pensamentos angustiantes surjam antes de dormir, escreva-os em um diário para liberar sua mente antes de deitar. Isso ajuda a "guardar" as preocupações para o dia seguinte.

Use técnicas cognitivas: Se começar a ruminar sobre pensamentos ansiosos ou negativos, identifique e desafie esses pensamentos. Pergunte-se: "É realmente útil pensar nisso agora?"; ou ainda dê comandos para sua mente: "Agora é meu momento de relaxar, lidarei com isso amanhã" Isso ajuda a interromper o ciclo de preocupação.

Evite olhar para o relógio: Isso pode aumentar a ansiedade. Se possível, coloque o relógio/celular fora de vista.

**Se hidratar é ótimo! Mas tome mais líquidos durante o dia, acordar para fazer xixi pode acabar te despertando e depois ficar difícil pegar naquele soninho de novo.**



## FINALIZANDO,

Assim como uma boa noite de sono nos ajuda a regular o humor, práticas de atividades físicas regulares são imprescindíveis tanto para seu corpo como para sua mente. Se você não gosta de atividade física, não te julgo, eu mesma demorei bastante para gostar. Te indico EXPERIMENTAR, se proponha esse compromisso: cuidar de você é muito importante!





## CONCLUSÃO

---

**ESPERO QUE FAÇA BOM USO  
DESSE MATERIAL QUE PREPAREI  
COM MUITO CARINHO E CIÊNCIA!**

Um beijo grande!

**- Psico Laís Galvão**

