



DIEGO ARAÚJO  
PSICÓLOGO

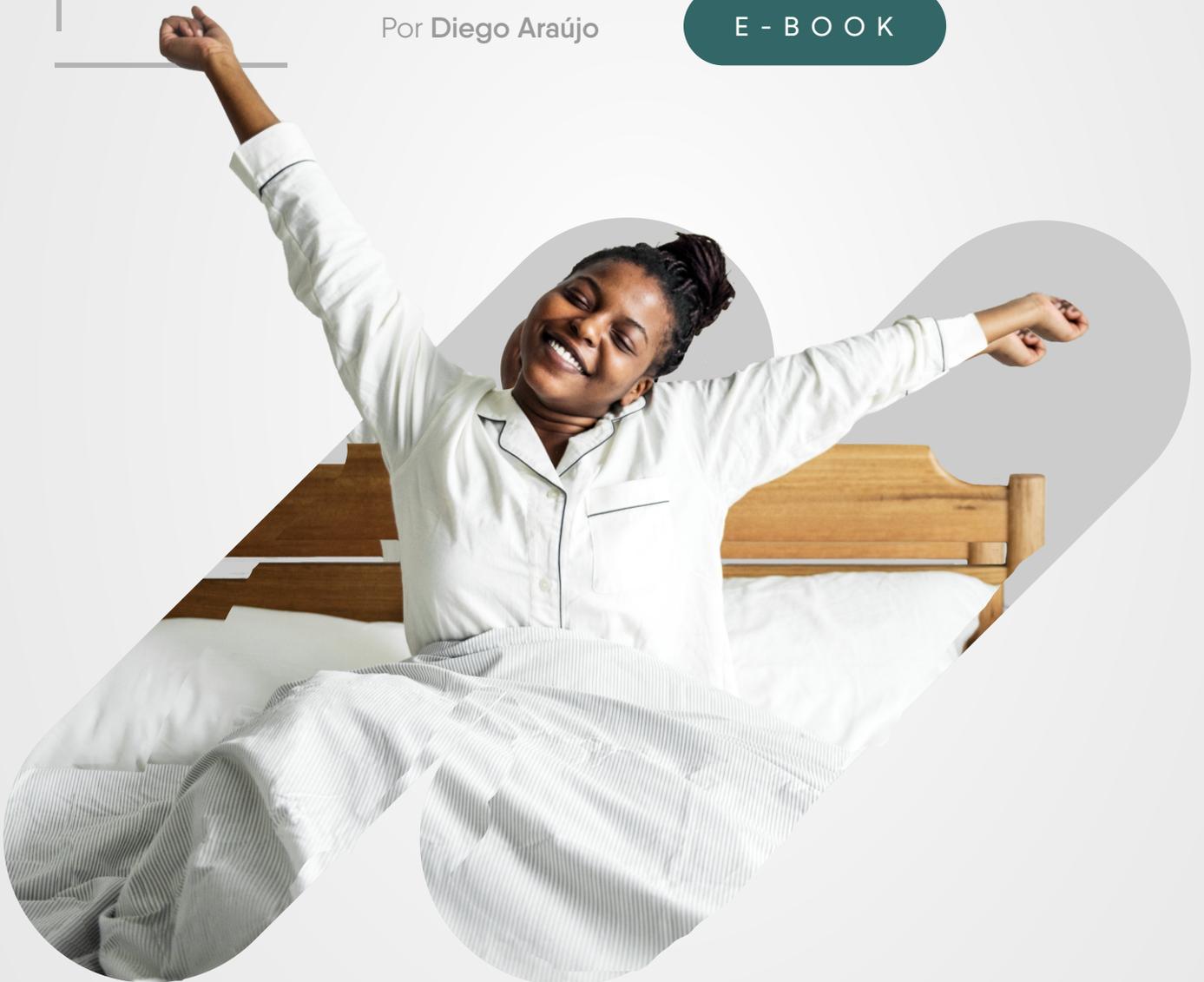
CRP04/40516

# HIGIENE DO SONO

DURMA MELHOR

Por Diego Araújo

E - B O O K



04 INTRODUÇÃO

05 A CIÊNCIA DO SONO

07 RITUAL DO SONO

11 BIBLIOGRAFIA

# HIGIENE DO SONO

DURMA MELHOR



# INTRODUÇÃO

Olá, que bom te ver por aqui.

Ao longo do e-book falarei e reafirmarei que dormir é uma arte, mas também uma ciência. Sendo assim, farei uma introdução à teoria da arte de dormir, bem como darei algumas sugestões para dormir bem. Inclusive, adoro incorporar à minha rotina essas dicas.

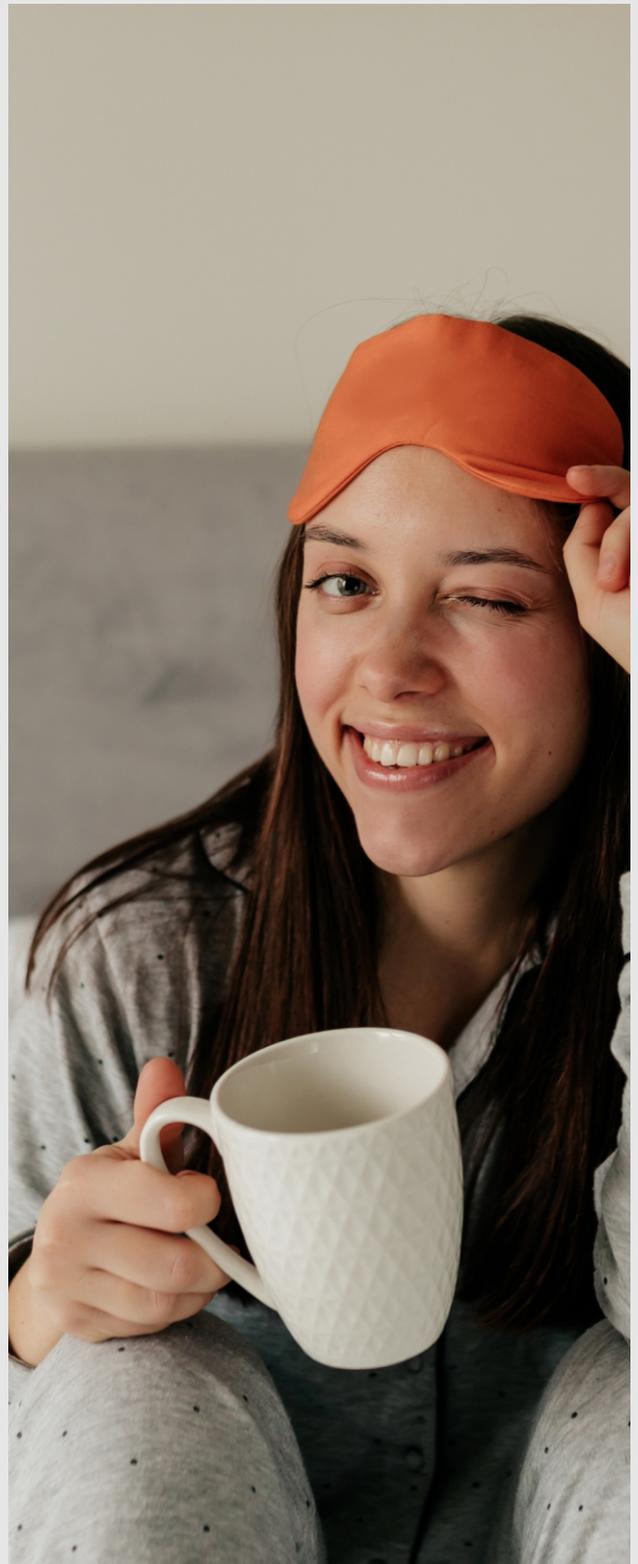
Acreditem no poder do sono, e não o ignorem quando estiver montando uma rotina saudável para você.

Esse e-book foi construído com o intuito de ajudá-lo a dormir melhor.

Durma bem. Durma com saúde.

Gratidão,

Diego



# A CIÊNCIA DO SONO

O sono que desce sobre mim,

## Álvaro de Campos

O sono que desce sobre mim,  
O sono mental que desce fisicamente  
sobre mim,

O sono universal que desce  
individualmente sobre mim –

Esse sono  
Parecerá aos outros o sono de dormir,  
O sono da vontade de dormir,  
O sono de ser sono.

Mas é mais, mais de dentro, mais de  
cima:

É o sono da soma de todas as  
desilusões,

É o sono da síntese de todas as  
desesperanças,

É o sono de haver mundo comigo lá  
dentro  
Sem que eu houvesse contribuído em  
nada para isso.

O sono que desce sobre mim  
É, contudo, como todos os sons.

O cansaço tem ao menos brandura,  
O abatimento tem ao menos sossego,  
A rendição é ao menos o fim do  
esforço,  
O fim é ao menos o já não haver que  
esperar.

Há um som de abrir uma janela,  
Viro indiferente a cabeça para a  
esquerda

Por sobre o ombro que a sente,  
Olho pela janela entreaberta:  
A rapariga do segundo-andar de  
defronte

Debruça-se com os olhos azuis à  
procura de alguém.

De quem?  
Pergunta a minha indiferença.

E tudo isso é sono.  
Meu Deus, tanto sono!...



A palavra sono tem origem no Latim, somnus, do Indo- Europeu swep - 'dormir'. Dormir, por sua vez, é um verbo que vem do Latim, dormire, 'dormir', do Indo-europeu dre- 'dormir'.

De acordo com a ciência, uma pessoa dorme o equivalente a 1/3 de sua vida toda. Isso quer dizer que uma pessoa que viveu durante 90 anos, passou em média 30 deles dormindo.

Quando dormimos, passamos por várias etapas até atingirmos a fase REM. As primeiras são as fases relaxantes, quando o sono é leve, os músculos relaxam, a respiração se aprofunda e a pressão arterial baixa, já a fase final, o REM, é a fase de manutenção, em que preservamos memórias e liberamos hormônios que equilibram o corpo, como o GH. E é bem nessa fase que sonhamos. Logo após, o ciclo reinicia, podendo

durar de 4 a 6 horas.

Estudos indicam que, nos últimos 100 anos, o tempo médio de sono reduziu em 1 hora. De acordo com Susan Redline, pesquisadora de Harvard Medical School, “o trabalho é um grande gerador de estresse. Os congestionamentos transformam a volta para casa em uma aventura e as metrópoles são barulhentas e a qualquer hora da noite. Esses fatores, somados, podem inviabilizar um boa noite de sono”.

Dormir é uma arte, mas também é uma ciência, logo, quando feita de maneira falha tem resultados negativos. Quando não se tem uma rotina do sono saudável, uma pessoa pode ter 11 vezes mais chances de desenvolver a depressão, além de problemas de memórias, perda da libido e tendência a ganho exagerado de peso. Doenças degenerativas como o Alzheimer também podem ser

consequência de uma rotina de sono mal dormida.

Alguns pesquisadores do Harvard Medical School descobriram que o sucesso de uma noite bem dormida é o bloqueio dos ruídos externos. E muitas pessoas conseguem fazer isso com naturalidade, emitindo ondas cerebrais de alta frequência.



# RITUAL DO SONO

Acredito que dormir seja uma arte. E esse é um grande segredo para uma saúde em equilíbrio.

Rituais são atividades realizadas sempre da mesma forma, com a finalidade de trazer bem-estar. O ritual do sono é importante justamente por isso, dizer ao seu corpo que agora é o momento de desacelerar, descansar e se preparar para dormir.

Compartilharei com vocês agora “rituais” que sigo antes de dormir, e que colaboram significativamente para a qualidade do sono.

## **Diminua os estímulos**

Diminua as luzes (ideal uso de luzes amarelas e fracas à noite), distancie-se do celular e da televisão, permita-se relaxar.

Quando a noite vem chegando, automaticamente o nosso corpo começa a produzir melatonina,



hormônio responsável por estimular o sono. Logo, quando temos influência de luzes artificiais, essa produção fica prejudicada, piorando a qualidade do sono.

Para as pessoas que sofrem de ansiedade, à noite, é de extrema importância a atenção sobre qual mensagem está enviando ao cérebro.

## **Beba algo quente**

Existe uma diferença entre chás e infusões. Todo chá é uma infusão, mas nem toda infusão é chá.

Chás são todas as bebidas que contêm folhas de *Camellia Sinensis*, enquanto infusões são bebidas que resultam da imersão de alguns ingredientes em água quente.

De qualquer forma, tomar infusões, como a de camomila ou de erva doce, ajudam a relaxar e aconchegar.

Importante... prefira não consumir bebidas que possuam cafeína no período da noite.

## **Faça leituras leves**

Uma coisa é verdade, todos nós em algum momento precisamos “fugir” da realidade, e ler é sempre uma ótima opção.

A leitura de textos que nos acolhem deixa a rotina mais leve, além de desacelerar a mente quando feita no período noturno.

## **Durma no escuro**

De acordo com especialistas do sono, o nosso corpo é preparado para dormir do escuro e acordar ao clarear. Quando inserimos luz à noite, alteramos os ciclos biológicos e a produção hormonal, como a melatonina e cortisol. Além disso, pode causar mudanças no cérebro que levam à transtorno de humor, incluindo a depressão.

## **Estabeleça uma rotina**

Rotinas bem definidas favorecem o ciclo do sono. Quando despertamos sempre no mesmo horário, e dormimos nos mesmos momentos, também conseguimos descansar. O descanso só acontece quando há rotina.

Permita-se descansar. Não responda e-mail ou obrigações de trabalho no momento de descanso, ou próximo do horário de dormir.

## **Repare na respiração**

Dormimos quando conseguimos

diminuir o batimento cardíaco, podemos fazer isso por meio da respiração. A técnica conhecida como '4-7-8' foi criada pelo Dr. Andrew Weil, médico da Universidade de Harvard, e consiste em inspirar pelo nariz por 4 segundos, segurar a respiração por 7 segundos e liberar o ar pela boca durante 8 segundos.

### **Alarme**

Quando falamos em dormir, pensamos em ativar o horário de acordar certo? Mas é indicado também, para garantir uma boa noite de sono, inserir um horário fixo para dormir. Coloque um despertador 30 minutos antes da hora de ir pra cama, e, quando tocar, prepare-se para dormir.

Repita essas técnicas todos os dias. O sono virá cada vez mais fácil.



# BIBLIOGRAFIA

CORDEIRO. Tiago. Revista Galileu - NOTÍCIAS - A ciência de dormir bem (globo.com)

DOUFLEX. Dormir em quarto completamente escuro evita a depressão (duoflex.com.br)

PESSOA, Fernando. Poesias de Álvaro de Campos. Lisboa: Ática, 1944 (imp. 1993). - 82.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. "Por que dormimos?"; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/curiosidades/por-que-dormimos.htm>.

SAUDE. -Por que dormir no escuro é de fato a melhor coisa para ter uma boa noite de sono Via Comercial

Sono | Origem Da Palavra

TEASHOP. O que é uma infusão? O chá é uma infusão? Socorro! (teashop.com.br)

TUA SAUDE. 8 passos para dormir mais rápido e melhor - Tua Saúde (tuasaude.com)

# Gostou do e-Book?

Indique para alguém que possa se interessar.

---

 psicologodiegoaraujo

 psicologodiegoaraujo

 <https://psicologodiegoaraujo.com.br/>

 diego.araujopsico@gmail.com



**DIEGO ARAÚJO**  
PSICÓLOGO