



E-BOOK GRATUITO

Higiene do Sono

VOCÊ SABE COMO MELHORAR A QUALIDADE DO SEU SONO?



LUCIANO SILVEIRA SOARES



Quem Sou

Sou psicólogo clínico, com especialização em gênero e sexualidade pelo Instituto de Medicina Social (UERJ) e Mestre pela Fiocruz RJ. Atualmente me especializando em Terapia Cognitivo Comportamental (TCC).

Realizo atendimento psicológico para adolescentes, adultos e idosos, de forma presencial (RJ) ou de forma remota (Outros Estados) com segurança, privacidade e conforto, dentro dos princípios éticos do Conselho Federal de Psicologia.

Além da área clínica, atuo como psicólogo organizacional e do trabalho, prestando consultoria na área de Recursos Humanos. Realizo, no consultório, orientação profissional e vocacional para adolescentes e adultos.

Atualmente trabalho como professor universitário no curso de Psicologia e em cursos livres sobre empreendedorismo. Sou palestrante de temas ligados à saúde, qualidade de vida e autoestima.

Não deixe de contar o que achou do e-book!

Compartilhe com outras pessoas e conheça outros temas no meu blog no site: www.espacopositivamente.com.br



Um abraço

Luciano Silveira Soares
Psicólogo
CRP: 05/51193



O que é a higiene do sono?

A ideia da higiene do sono é identificar os comportamentos que mantêm o cérebro em atividade permanente e tentar mudá-los. Dessa forma, conseguimos estabelecer um padrão saudável, que contribui para a melhor indução e qualidade do sono.

É a mudança dos hábitos não saudáveis que fazem o nosso cérebro "interpretar" que ele não deve "desligar". Esses costumes nos impedem de ter uma noite de sono tranquila e reparadora.





Para que dormir?

Enquanto dormimos, uma espécie de exército de reconstrução atua recuperando as “baixas” acumuladas no período que ficamos acordados. Isso prepara o corpo para a guerra do dia seguinte.

Durante o sono profundo, as proteínas são sintetizadas em grande escala. Isso tem o objetivo de manter ou expandir as redes de neurônios ligados à memória e ao crescimento.



O que acontece quando dormimos?

Economia de energia e redução da combustão calórica

Processamento da memória de longo prazo e eliminação de informações não relevantes

Produção de anticorpos e fortalecimento do sistema imunológico

Produção do hormônio do crescimento, regeneração óssea, muscular e dos tecidos

A função renal é retardada para a eliminação de toxinas

Para que implementar a higiene do sono?

A falta de sono interfere no nosso humor, na nossa forma de ver o mundo e contribui para desenvolver ou agravar transtornos mentais. Noites mal dormidas aumentam os índices de depressão, estresse e ansiedade.

As noites insones também trazem impactos à saúde física. Elas prejudicam o sistema imunológico, deixando o corpo mais vulnerável a doenças. A insônia está relacionada ainda à obesidade, diabetes, pressão alta e outras doenças. Por isso, praticar a higiene do sono é um fator de prevenção importante para quem quer conquistar a qualidade de vida.



Como melhorar a a qualidade do sono?



1. Estabeleça uma rotina para dormir e acordar:

Crie hábitos e horários de se deitar, acordar e se levantar diariamente.

Assim seu organismo irá compreender o momento de adormecer.

2. Sinalize para o cérebro que está chegando a hora de dormir:

Reduza a luminosidade do ambiente e evite equipamentos tecnológicos duas horas antes de dormir. A baixa luminosidade ajudará na produção do hormônio Melatonina, que estimula o sono.

3. Crie rituais de relaxamento:

Banho, roupas de dormir, leitura agradável ou música suave podem estimular o sono e ajudam a fixar uma rotina para dormir.



4. Evite bebidas estimulantes:

Procure não ingerir bebidas com cafeína, refrigerante, chá preto, álcool ou estimulantes à noite. Se possível, consuma com muitas horas de antecedência da hora de dormir.

5. Controle a ingestão de bebidas:

Hidrate-se durante o dia o suficiente para não sentir sede durante a noite. Evite beber líquidos antes de dormir para evitar acordar para ir ao banheiro.

6. Prefira alimentos leves à noite

Evite alimentos de difícil digestão, gordurosos ou em grande quantidade, que podem gerar insônia ou um sono de baixa qualidade.



7. Pratique exercícios físicos:

Os exercícios são estimulantes para a qualidade de vida e do sono, porém são aconselhados pela manhã ou tarde. Caso faça exercícios à noite, escolha de baixa intensidade.

8. Crie um ambiente favorável para dormir:

O conforto do colchão, travesseiros, roupa de cama e principalmente a temperatura podem contribuir com a qualidade do sono. A iluminação e o silêncio também podem ser bons aliados.

9. Evite TV e outras telas no ambiente de dormir:

Acostume-se a usar o quarto apenas para dormir. Evite ler, se reunir, ver TV, trabalhar na cama ou no quarto.

10. Evite dormir durante o dia:

Para quem tem dificuldades para dormir à noite, o ideal é evitar as sonecas durante o dia, para que seja mais fácil adormecer no horário noturno.



11. Tente dormir por 7 horas, no mínimo:

Ao estabelecer uma rotina será possível dormir a quantidade mínima para que o organismo se prepare para um novo dia.

12. Controle seus pensamentos:

Caso haja excesso de preocupações com o dia seguinte ou com tarefas futuras, mantenha um bloco de anotações na cabeceira, assim será possível anotar as lembranças e não sobrecarregar seus pensamentos.



13. Pratique novos hábitos:

Ao mudar antigos comportamentos que estimulam o cérebro no horário noturno, você perceberá melhora na quantidade de horas dormidas e principalmente na qualidade do sono.

**E então, conseguiu identificar
quais são os hábitos que estão
impedindo você de dormir bem?**



**Me conte qual é a sua maior
dificuldade para implementar a
higiene do sono !**

Contatos

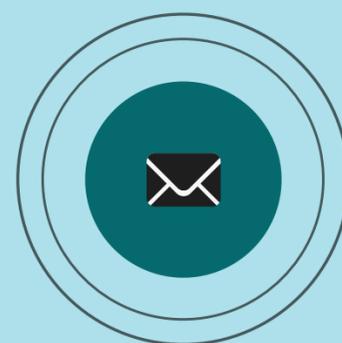
@lucianosoarespicologo



(21) 988 00 1015



lucianosoarespicologo@gmail.com



www.espacopositivamente.com.br

