




# **Rotina de Sono Consistente: Como criar hábitos saudáveis para dormir melhor?**



 0800 000 4341

 [matine@lacossaude.com](mailto:matine@lacossaude.com)



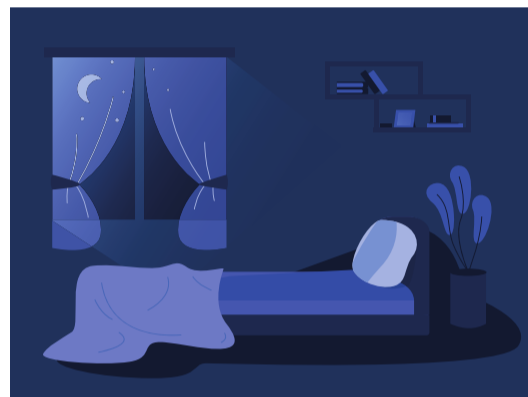
# Rotina de Sono Consistente: Como criar hábitos saudáveis para dormir melhor?

Manter horários consistentes para dormir e acordar, mesmo nos fins de semana, é fundamental para a saúde do relógio biológico, também conhecido como ritmo circadiano.

O ritmo circadiano é um ciclo de 24 horas que regula o sono e a vigília, influenciando quando sentimos sono e quando estamos mais alertas. Manter horários consistentes ajuda a sincronizar este ritmo com o ciclo dia-noite, promovendo um sono mais profundo e reparador. Por isso, preparamos um material para ajudar você a melhorar a qualidade do seu sono.

## Ambiente adequado

- **Use cortinas blackout:** Elas bloqueiam a entrada de luz externa, essencial para a produção de melatonina, o hormônio do sono;
- **Desligue eletrônicos:** Evite a luz azul de aparelhos eletrônicos como TV, celular e tablets, que podem interferir no sono;
- **Máscaras de dormir:** Se a iluminação externa não puder ser completamente bloqueada, considere o uso de máscaras de olho.



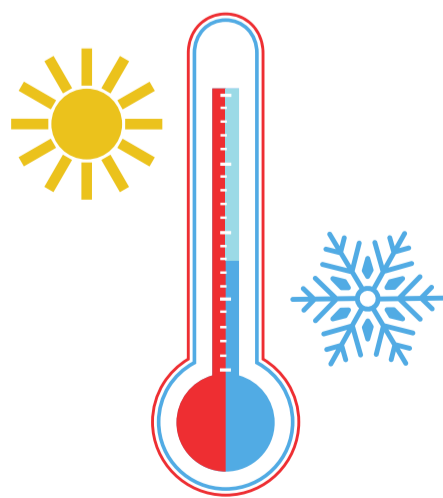
## Ambiente silencioso



- **Isolamento acústico:** Usar janelas anti-ruído ou cortinas grossas pode ajudar a reduzir sons externos.
- **Sons brancos:** Em caso de barulho frequente, o uso de dispositivos que emitem sons brancos, como ventiladores ou aplicativos de som relaxante, pode mascarar ruídos indesejados.
- **Tampões de ouvido:** Em ambientes muito barulhentos, os tampões de ouvido podem ser uma boa alternativa.

## Ambiente fresco

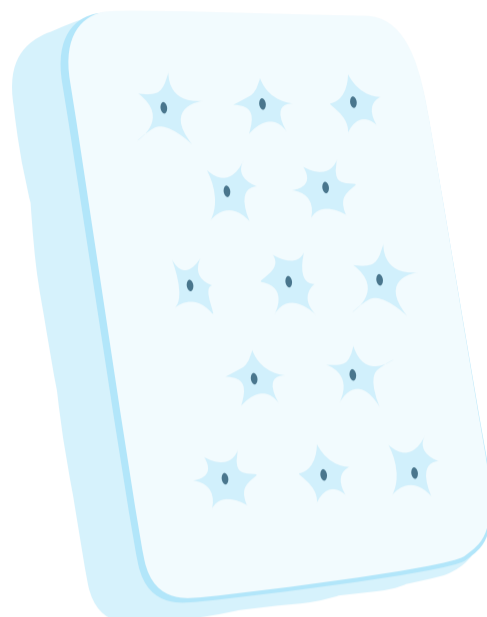
- **Ambiente fresco:** Mantenha a temperatura entre 18°C e 22°C, considerada ideal para o sono. Use ventilador, ar-condicionado ou aquecedor, conforme necessário.
- **Ventilação:** Garantir uma boa circulação de ar pode melhorar o conforto térmico durante a noite.



# Rotina de Sono Consistente: Como criar hábitos saudáveis para dormir melhor?

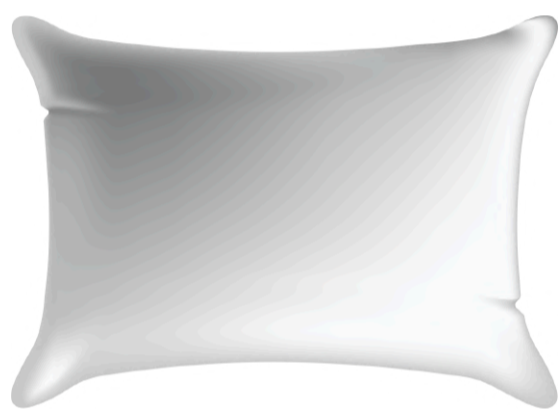
## Escolha do colchão

- **Firmeza adequada:** O colchão deve oferecer suporte sem ser desconfortável. Escolha de acordo com sua posição de dormir: mais firme para quem dorme de costas e mais macio para quem dorme de lado.
- **Durabilidade:** Troque o colchão a cada 8 a 10 anos, pois com o tempo ele perde suporte.
- **Testar antes de comprar:** Sempre teste o colchão em lojas para sentir o nível de conforto.



## Escolha do travesseiro

- **Altura correta:** O travesseiro deve manter sua cabeça e pescoço alinhados com o resto do corpo, sem forçar sua coluna.
- **Material:** Travesseiros de látex ou espuma viscoelástica (memory foam) oferecem bom suporte e se ajustam ao contorno do corpo.
- **Troca regular:** Troque seu travesseiro a cada 1-2 anos para evitar proliferação de ácaros e garantir que continue proporcionando o suporte necessário.



## Evite cochilos longos durante o dia

- Limite os cochilos a 20-30 minutos e evite cochilar no final da tarde ou à noite.



## Exercícios de Relaxamento

### Técnicas de respiração profunda

**Benefícios:** A técnica acalma o sistema nervoso e ajuda a reduzir a ansiedade.

#### Como fazer:

- Sente-se ou deite-se confortavelmente.
- Feche os olhos e inspire profundamente pelo nariz, contando até 4.
- Segure a respiração por 7 segundos.
- Expire completamente pela boca, contando até 8.
- Repita de 4 a 8 vezes.



# Exercícios de Relaxamento

## Meditação guiada (Mindfulness)

**Benefícios:** Melhora o foco, reduz a agitação mental e promove um estado de relaxamento.

**Como fazer:**

- Sente-se ou deite-se em uma posição confortável.
- Feche os olhos e concentre-se em sua respiração, sentindo o ar entrar e sair.
- Quando pensamentos surgirem, observe-os sem julgar e volte a focar na respiração.
- Faça isso por 5 a 10 minutos.



## Meditação do escaneamento corporal

**Benefícios:** Ajuda a liberar tensões e melhora a consciência corporal.

**Como fazer:**

- Deite-se confortavelmente.
- Feche os olhos e comece a prestar atenção em cada parte do corpo, começando pelos pés.
- Sinta cada parte e solte qualquer tensão ao expirar.
- Vá subindo lentamente até o topo da cabeça.
- Esse processo pode durar de 10 a 20 minutos.



## Alongamento da coluna

**Benefícios:** Alivia tensões nas costas e pescoço.

**Como fazer:**

- Fique de quatro, com as mãos alinhadas aos ombros e os joelhos abaixo dos quadris.
- Inspire, arqueando a coluna para baixo (postura da vaca), elevando o queixo e olhando para cima.
- Expire, arredondando a coluna para cima (postura do gato), trazendo o queixo em direção ao peito.
- Repita 5 a 10 vezes.



## Alongamento do pescoço

**Benefícios:** Alivia a tensão muscular no pescoço e nos ombros.

**Como fazer:**

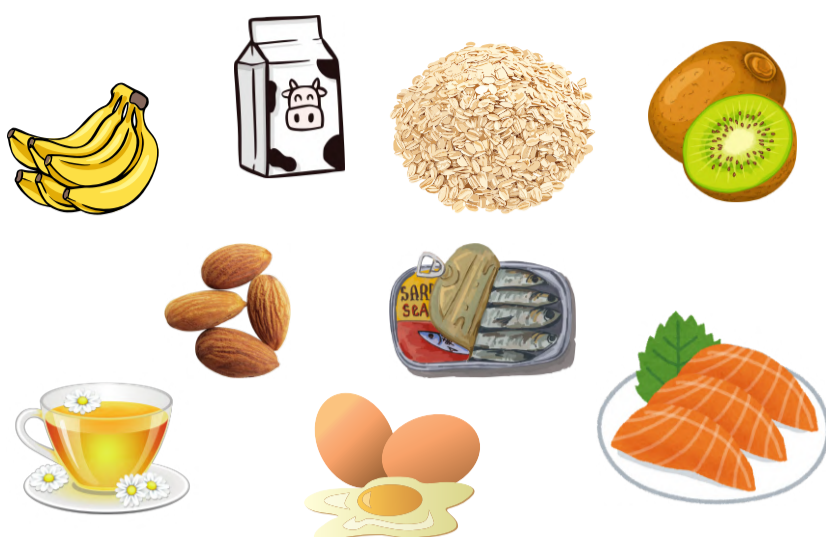
- Sente-se em uma cadeira ou cama, mantendo as costas retas.
- Incline lentamente a cabeça para o lado direito, como se quisesse tocar o ombro com a orelha.
- Mantenha por 10-15 segundos e repita para o outro lado.
- Faça 2-3 vezes de cada lado.



# Alimentos que ajudam o sono

Separamos aqui alguns alimentos que podem promover a produção de melatonina e serotonina, hormônios que ajudam a regular o sono:

- Banana;
- Leite quente;
- Amêndoas;
- Aveia;
- Chá de camomila;
- Kiwi;
- Peixes como: salmão, sardinha e bacalhau;
- Ovos.



# Alimentos que prejudicam o sono



## Cafeína (café, chá preto, refrigerantes, chocolates):

- Estimulante que interfere no sono profundo e dificulta o adormecimento. Evite consumir cafeína pelo menos 6 horas antes de dormir.



## Alimentos gordurosos e fritos:

- Dificultam a digestão e podem causar desconforto abdominal, prejudicando o sono.



## Bebidas alcoólicas:

- Embora pareça relaxante, o álcool interfere na qualidade do sono, especialmente na fase REM, além de aumentar as chances de acordar durante a noite.



## Alimentos picantes:

- Podem causar azia, refluxo e desconfortos abdominais dificultando o sono.



## Alimentos ricos em açúcar

- Aumentam os níveis de energia e podem causar picos de açúcar no sangue, interferindo na capacidade de relaxar.

## Alimentos processados



- Contêm altos níveis de sódio e conservantes, que podem causar desidratação e aumentar a pressão arterial, prejudicando o sono.

## Carnes vermelhas



- Ricas em proteínas e gorduras, são difíceis de digerir, o que pode interferir na qualidade do sono.

## Dicas Gerais:



**Coma Leve:** Opte por refeições leves à noite, preferencialmente 2 a 3 horas antes de dormir.



**Hidrate-se com Moderação:** Beber muita água antes de dormir pode interromper o sono devido a idas ao banheiro.

# Impacto das Telas na Qualidade do Sono: Como Reduzir a Exposição à Luz Azul?



## O Impacto da luz azul no sono

- **Disrupção do ritmo circadiano:** A luz azul, emitida por telas de smartphones, tablets, computadores e TVs, pode interferir na produção de melatonina, o hormônio responsável por regular o sono. Isso ocorre porque a luz azul imita a luz do dia, sinalizando ao cérebro que é hora de estar acordado, mesmo à noite.
- **Redução na qualidade do sono:** A exposição à luz azul antes de dormir pode dificultar o adormecimento, reduzir o tempo de sono profundo e resultar em uma qualidade de sono inferior. Isso pode levar a cansaço, irritabilidade e dificuldades de concentração no dia seguinte.

## Dicas para reduzir a exposição à luz azul



- **Estabeleça uma pausa:** Tente desligar todos os dispositivos eletrônicos pelo menos 1 a 2 horas antes de dormir. Isso dá ao corpo tempo para começar a produzir melatonina naturalmente.
- **Filtros de tela:** Adquira filtros específicos para dispositivos que reduzem a emissão de luz azul, algumas lentes de óculos possuem essa tecnologia por exemplo.
- **Modo noturno:** Ative o modo noturno nos dispositivos eletrônicos, que ajusta as cores da tela para tons mais quentes e menos agressivos.

## Adote alternativas relaxantes



- **Leitura:** Prefira ler livros físicos em vez de e-books digitais.
- **Música suave:** Ouça músicas relaxantes ou sons da natureza para ajudar a acalmar a mente.

---

## Exposição regular ao sol pode ajudar no ciclo sono-vigília

A luz natural, especialmente a luz da manhã, é um dos principais reguladores do ciclo sono-vigília. Expor-se ao sol logo ao acordar ajuda a "reiniciar" o relógio biológico, tornando mais fácil adormecer à noite. Ao combinar esses hábitos com uma rotina de relaxamento à noite, você maximiza as chances de ter um sono profundo e reparador, essencial para a saúde física e mental.

**Estímulo dos hormônios:** Durante o dia estimula a produção de serotonina, um hormônio que melhora o humor e ajuda na produção de melatonina à noite, essencial para um sono reparador.

**Atividade física regular:** Praticar exercícios durante o dia melhora a qualidade do sono, ajuda a adormecer mais rapidamente e aumenta o tempo de sono profundo. A atividade física também reduz os níveis de estresse e ansiedade, fatores que podem interferir no sono.

