



GUIA EDITORIAL • SONO & BEM-ESTAR

Dormir melhor

Hábitos, relaxamento e escolhas de luz para preparar o corpo e a mente para uma noite mais tranquila.



Sono: uma necessidade biológica

Dormir bem apoia atenção, memória, humor, imunidade e recuperação física.

O que acontece durante a noite

O sono alterna diferentes estágios ao longo da noite. Neles, o cérebro organiza memórias, regula processos emocionais e coordena funções de recuperação. A quantidade necessária varia, mas muitos adultos funcionam melhor com cerca de 7 a 9 horas.

QUANDO O SONO É INSUFICIENTE

Podem aparecer cansaço, irritabilidade, dificuldade de concentração e menor disposição. Uma noite ruim isolada é comum; o problema merece atenção quando se torna frequente.



QUALIDADE TAMBÉM IMPORTA

Acordar muitas vezes, roncar intensamente, despertar com falta de ar ou continuar exausto apesar de tempo suficiente na cama são sinais para conversar com um profissional.

SEM CULPA

Sono não é prova de disciplina. Dor, menopausa, ansiedade, medicamentos, turnos de trabalho e condições respiratórias podem interferir.

Quando o estresse acompanha a noite

A mente pode permanecer em alerta mesmo quando o corpo está cansado.

O ciclo preocupação-alerta-cansaço

Preocupações aumentam a vigilância e dificultam a transição para o sono. Depois de uma noite fragmentada, é comum sentir menor tolerância emocional, o que pode alimentar mais tensão no dia seguinte.

SINAIS COMUNS

Mandíbula contraída, ombros elevados, respiração curta, pensamentos repetitivos, impaciência e dificuldade para “desligar”. Esses sinais não localizam emoções em órgãos específicos.



EXTERNALIZE AS PREOCUPAÇÕES

Antes de deitar, escreva tarefas e preocupações num caderno. Defina uma pequena ação para o dia seguinte e encerre o assunto por aquela noite.

PAUSA BREVE

Solte testa, olhos e mandíbula. Abaixar os ombros e faça cinco expirações confortavelmente mais longas, sem retenções forçadas.

Higiene do sono

Pequenos hábitos repetidos ajudam o relógio biológico a reconhecer a hora de descansar.



Escuridão



Menos telas



Ritual calmo

- 1 Mantenha horário regular para acordar, inclusive após uma noite ruim.
- 2 Receba luz natural e movimente-se durante o dia.
- 3 Comece a desacelerar cerca de 1 hora antes de deitar.
- 4 Deixe o quarto escuro, silencioso, fresco e confortável.
- 5 Evite refeições grandes, álcool e estimulantes próximo ao horário de dormir.
- 6 Se possível, desligue telas e notificações antes de deitar.

IMPORTANTE

O álcool pode facilitar o início do sono, mas tende a fragmentar a noite. A cafeína permanece no organismo por horas; ajuste o horário conforme a sua sensibilidade.

Luz, cor e ritmo circadiano

À noite, intensidade e horário da luz importam tanto quanto a cor percebida.

A luz envia sinais de tempo ao cérebro

Luz intensa à noite pode atrasar a preparação natural para dormir. Telas e lâmpadas muito brilhantes merecem atenção, especialmente quando usadas perto do rosto. Prefira iluminação baixa, indireta e quente durante a rotina noturna.

QUENTE E BAIXA

ÂMBAR SUAVE

AZUL INTENSO: EVITE

DURANTE O DIA

A exposição à luz natural, principalmente pela manhã, ajuda a sinalizar vigília e pode favorecer um horário de sono mais regular.

DURANTE A NOITE

Reduza a intensidade. Use luz suficiente para circular com segurança, mas evite iluminação forte e prolongada.

SEGURANÇA

Não olhe diretamente para fontes intensas. Pessoas com doenças oculares, enxaqueca fotossensível, epilepsia fotossensível ou uso de medicamentos sensibilizantes devem procurar orientação.

Sessão de Color Therapy

Cor e luz integradas a um cuidado individualizado para favorecer relaxamento e bem-estar.



UM MOMENTO PARA DESACELERAR

Sono e estresse

A sessão cria uma pausa sensorial acolhedora e pode apoiar a redução do estresse, o relaxamento profundo e a preparação para uma noite de sono mais tranquila.

ATENDIMENTO PERSONALIZADO

MELHORA DO SONO

Pode favorecer a desaceleração antes de dormir e apoiar uma rotina de repouso mais confortável.

REDUÇÃO DO ESTRESSE

Oferece um ambiente de pausa, conforto e relaxamento diante das exigências do cotidiano.

EQUILÍBRIO E RELAXAMENTO

Pode ampliar a sensação de calma, presença, equilíbrio emocional e bem-estar geral.

CONFORTO E VITALIDADE

Pode complementar planos voltados ao conforto, à energia e à vitalidade, conforme cada objetivo.

Agende sua sessão de Color Therapy

Planos personalizados para apoiar resultados consistentes e bem-estar a longo prazo.

@ALLE.INTEGRATIVETHERAPY • WHATSAPP 083 155 8627



Aponte a câmera para agendar

Respiração e relaxamento corporal

O objetivo não é “obrigar” o sono, mas reduzir esforço e preparar a transição.



Respiração confortável • 2 minutos Soltar pescoço e ombros

- 1 Apoie uma mão no peito e outra no abdômen.
- 2 Inspire sem encher ao máximo.
- 3 Expire um pouco mais devagar, sem prender o ar.
- 4 Repita de 5 a 8 ciclos e volte ao ritmo natural.

- 1 Relaxe a mandíbula e deixe a língua repousar.
- 2 Incline a cabeça suavemente para um lado.
- 3 Respire por 15 segundos e troque.
- 4 Pare se houver tontura, dor ou formigamento.

A RESPIRAÇÃO DEVE PERMANECER CONFORTÁVEL

Use um ritmo leve e natural. Interrompa se sentir tontura, falta de ar, dor ou mal-estar. Depois, retome a respiração habitual e levante-se devagar.

Postura reclinada e apoio corporal

Conforto depende de suporte adequado, não de atingir grande amplitude.



Ângulo reclinado apoiado

- 1 Deite-se com a cabeça e o tronco apoiados.
- 2 Una as plantas dos pés e deixe os joelhos abrirem somente até onde for confortável.
- 3 Coloque almofadas sob os joelhos para evitar tensão nos quadris.
- 4 Permaneça de 1 a 3 minutos, respirando naturalmente.

PODE AJUDAR A DESACELERAR

A posição oferece uma pausa confortável e pode reduzir a percepção de tensão. Não há garantia de induzir sono, melhorar digestão ou tratar dor.

EVITE OU ADAPTE

Dor na virilha, quadril, joelho ou lombar indica necessidade de mais apoio ou outra posição. Gestantes e pessoas com lesões devem pedir orientação.

Posições e almofadas

Não existe uma única posição perfeita: escolha a que permite respirar e acordar com menos desconforto.



De lado

A cabeça deve ficar alinhada ao tronco. Uma almofada entre os joelhos pode reduzir rotação da bacia e tensão na região lombar.



De barriga para cima

Uma almofada sob os joelhos pode deixar a lombar mais confortável. Ajuste a altura do travesseiro para não empurrar o queixo ao peito.

DOR OU REFLUXO

A melhor posição pode depender da causa. Refluxo, gravidez, apneia, dor no ombro e condições respiratórias exigem adaptações específicas.

RONCO E PAUSAS RESPIRATÓRIAS

Ronco alto, engasgos, pausas observadas e sonolência excessiva durante o dia justificam avaliação para apneia do sono.

Uma hora para desacelerar

Use como modelo e adapte ao seu horário, família e rotina de trabalho.

**60 min**

Reduza a intensidade das luzes e encerre tarefas estimulantes.

**45 min**

Evite notícias, trabalho e conversas difíceis. Organize o ambiente.

**30 min**

Deixe o telefone fora do alcance. Tome banho ou faça higiene pessoal.

**20 min**

Leia, escute música tranquila ou escreva preocupações e tarefas.

**10 min**

Faça respiração confortável ou alongamento suave.

**0 min**

Deite apenas quando estiver sonolento. Mantenha o quarto escuro e fresco.

SE NÃO ADORMECER

Evite vigiar o relógio. Se estiver desperto e frustrado por algum tempo, levante-se, faça algo calmo sob luz baixa e volte quando sentir sono.

Quando procurar ajuda

Insônia persistente merece investigação da causa, não apenas mais “dicas”.

Converse com o GP se:

- 1 As dificuldades durarem cerca de um mês apesar de mudanças de rotina.
- 2 O sono estiver afetando trabalho, memória, humor, segurança ou qualidade de vida.
- 3 Houver ronco alto, pausas respiratórias, movimentos intensos das pernas ou sonolência ao dirigir.
- 4 Ansiedade, tristeza, dor, menopausa ou medicamentos estiverem interferindo no sono.



TRATAMENTO DE PRIMEIRA LINHA

A terapia cognitivo-comportamental para insônia (CBT-I) é recomendada para insônia persistente e trabalha hábitos, pensamentos e associação entre cama e sono.

CUIDADO COM SOLUÇÕES RÁPIDAS

Medicamentos e suplementos podem ter indicações e efeitos adversos. Não inicie ou prolongue o uso sem orientação médica ou farmacêutica.

NÃO DIRIJA NEM OPERE EQUIPAMENTOS SE ESTIVER COM SONOLÊNCIA.



Descansar também é cuidado

Uma rotina consistente, um ambiente confortável e apoio profissional quando necessário podem tornar as noites mais seguras e tranquilas.

FONTES CONSULTADAS

- HSE Ireland - Insomnia: signs, symptoms and treatment; Sleep problems and self-help.
- NHS Every Mind Matters - Fall asleep faster and sleep better.
- NICE Clinical Knowledge Summaries - Insomnia; CBT-I as recommended treatment.
- Royal Papworth Hospital NHS - Sleep hygiene: tips for improving sleep.
- Literatura científica sobre Color Therapy: resultados preliminares e evidência clínica ainda limitada.

NOTA DE RESPONSABILIDADE

Este e-book é educativo. Não diagnostica, não trata insónia e não substitui atendimento médico, psicológico ou de uma clínica do sono. A Color Therapy é apresentada como recurso complementar de bem-estar. Procure ajuda urgente se estiver em crise ou em risco de se machucar.

AGENDE A SUA CONSULTA

@alle.integrativetherapy • WhatsApp 083 155 8627