



OS DEZ

BIG BOSS DO SONO

*Um guia prático
para melhorar seu sono.*

@tornarsepessoa

**O objetivo desse guia é adaptar à sua realidade.
A cada mudança, por menor que seja, será
resultado de melhorias na sua rotina.**

1. **Nunca ir para a cama sem sono**, e se acordar, nunca ficar na cama tentando dormir.

Ambas orientações vão fazer com que você deixe de associar a cama e o sono ao estresse e a excitação mental devido à ativação de um sistema cerebral chamado sistema reticular ativador ascendente S.A.R.A.

Esse sistema ativa o cérebro como um todo. Tudo que for motivador, preocupante ou que gere estresse tira o sono. Tudo que gerar tédio dá muito sono.

Então há duas regras para esse big boss: 1 - só deite se estiver com sinais claros de sono, e 2 - se acordar e não dormir em 20 minutos, saia e vá fazer algo relaxante. Isso faz você associar a cama ao que você quer que seja associado: sono, relaxamento muscular e mental.

2. Acordar todo dia no mesmo horário, inclusive nos finais de semana. Tentar acordar no horário mais aproximado do habitual.

3. Não ative o modo adiar do despertador e evite tirar sonecas se sofre de insônia ou se tem um sono não reparador. Tirar uma soneca é lavar a adenosina do cérebro. Se você lava a adenosina de tarde, não vai ter “combustível do sono” à noite. Soneca é privilégio de quem está com o sono regulado!

4. Acordou? Luz natural por pelo menos 1h. A luz regula nosso ciclo circadiano regulando o cortisol, noradrenalina e dopamina. Para acordar, seu cérebro precisa de no mínimo 3000 lux por uma hora. Sem isso ele não inicia todos os sinais químicos na hora certa, causando desregulação hormonal, emocional e falta de sono no horário que você precisaria dormir.



5. Tomar 2L de água pelo menos ao dia (desidratação causa ansiedade extrema) e você não vai querer o aumento de cortisol que vem junto com a falta de água. Acorde e tome um belo desjejum de água! Quando você dorme toda água é metabolizada e você acorda naturalmente desidratado.

6. O hábito mais poderoso é ter uma rotina matinal com exercício fora de casa (se expondo a luz ao mesmo tempo que ativa o metabolismo com o exercício físico.)

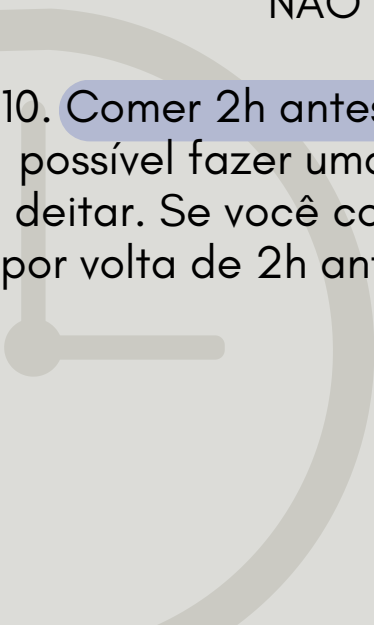
7. Adaptação: Caso não consiga seguir a rotina anterior, coloque uma lâmpada forte na frente da sua mesa de trabalho ou estudo se você não consegue trabalhar perto de uma janela com exposição a luz natural.



8. **EVITE a Cafeína depois das 15h.** Ela bloqueia a ação da adenosina, um sinal químico que se acumula durante o dia e que faz você conseguir dormir bem. Sem adenosina você perde o sinal do sono e fica alerta. O Álcool induz a um sono leve e de qualidade ruim, cuidado com o excesso.

9. **Evitar o uso de luz branca a noite.**
Faça uma rotina de sono: escuridão, silêncio, temperatura 5° abaixo do normal ou uma bacia de água perto da cama.
NÃO USAR TELA.

10. **Comer 2h antes de dormir** ou se não for possível fazer uma refeição leve antes de deitar. Se você conseguir, o ideal é jantar por volta de 2h antes do horário de deitar.



Ciclo circadiano: É o ritmo em que o nosso organismo produz nossas funções biológicas, necessitando de rotina (como acordar no mesmo horário e fazer a higiene de sono) de forma adequada e equilibrada para nossos hormônios estarem de acordo com o nosso funcionamento, para um sono profundo e um dia produtivo.



Aprenda a lidar melhor com o seu tempo e ter mais qualidade em seu sono.

SOBRE NÓS



JOSLLÂYNNE VITÓRIA

Sou graduanda em psicologia, estou no 8º período e atuo como Assistente Terapêutica em Aba em uma clínica de desenvolvimento infantil. Atualmente, trabalho com crianças neuroatípicas, incluindo o Transtorno do Espectro Austista - TEA e tenho mergulhado nos oceanos da Análise do Comportamento. Apesar disso, me identifico bastante com a Terapia Cognitiva Comportamental - TCC e aprecio a filosofia e clássicos da psicologia. Já pensei em atuar na área hospitalar e de cuidados paliativos mas, hoje em dia, considero atuar no contexto clínico, sendo a área infantil dona do meu coração.



MÁRCIA ARLITEL

Estou cursando Psicologia, minha segunda graduação e estou no 8º período. Comecei o curso decidida sobre a minha abordagem: psicologia do trabalho e prestaria consultoria na área. Logo, me apaixonei por Carl Rogers e fui me descobrindo em tanto conhecimento, empatia e amparo que eu mudei. Meu olhar em relação ao curso mudou, a minha comunicação com as pessoas mudou e minha abordagem também mudou. Comecei a produzir na minha área de interesse, que será neuropsicologia, conclui um estágio para vivenciar a prática e produzir meu artigo para minha pós-graduação em Terapia Cognitivo Comportamental, seguir meus objetivos enquanto estudante para fazer da Psicologia a minha profissão.