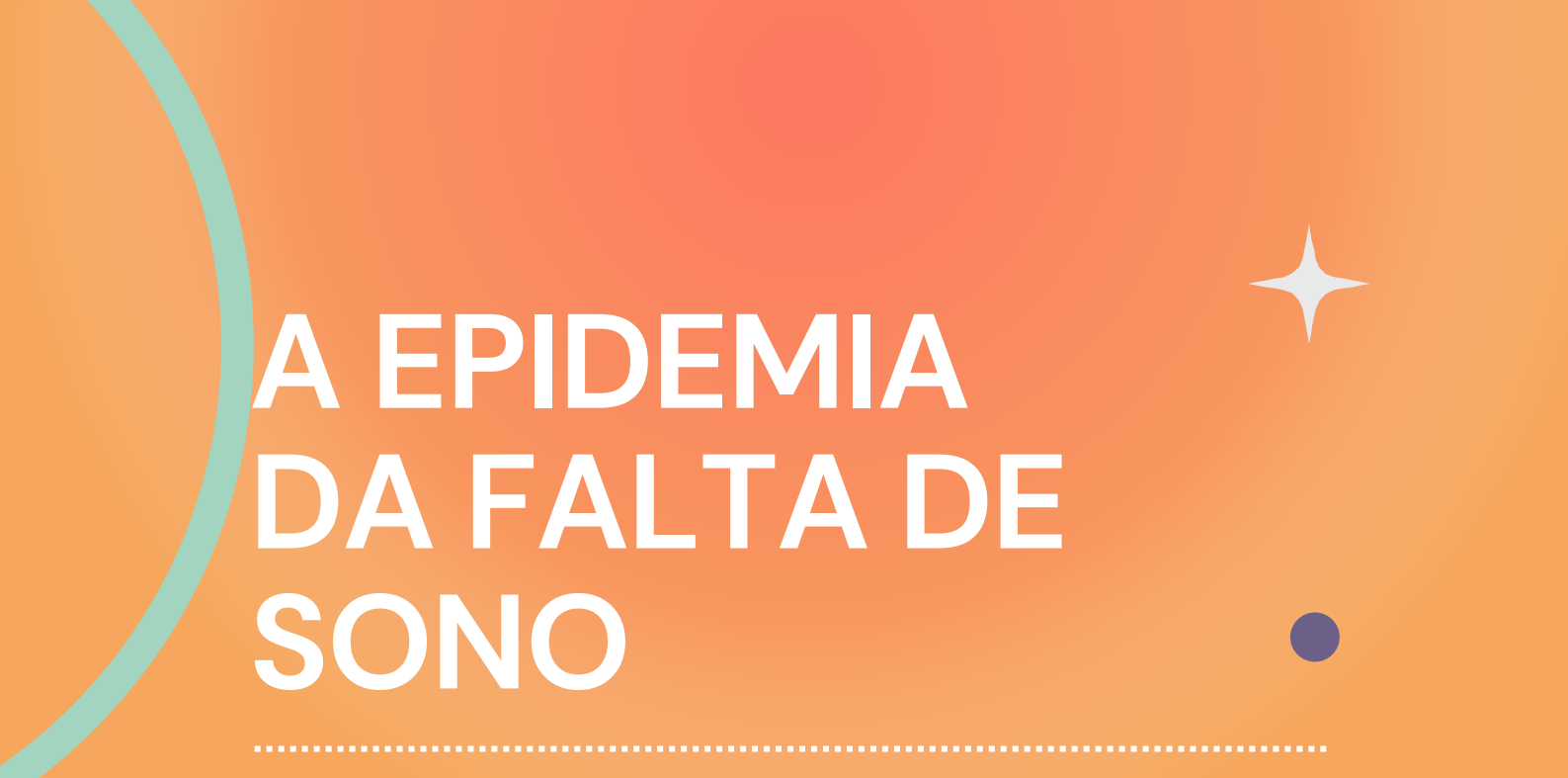




A EPIDEMIA DA FALTA DE SONO

.....



A EPIDEMIA DA FALTA DE SONO

**45% DA POPULAÇÃO DO PLANETA E 72% DOS
BRASILEIROS SOFREM DE INSÔNIA OU TÊM
PROBLEMA PARA DORMIR. OU SEJA, A FALTA DE
SONO SE CONFIGURA UMA EPIDEMIA DE SAÚDE**

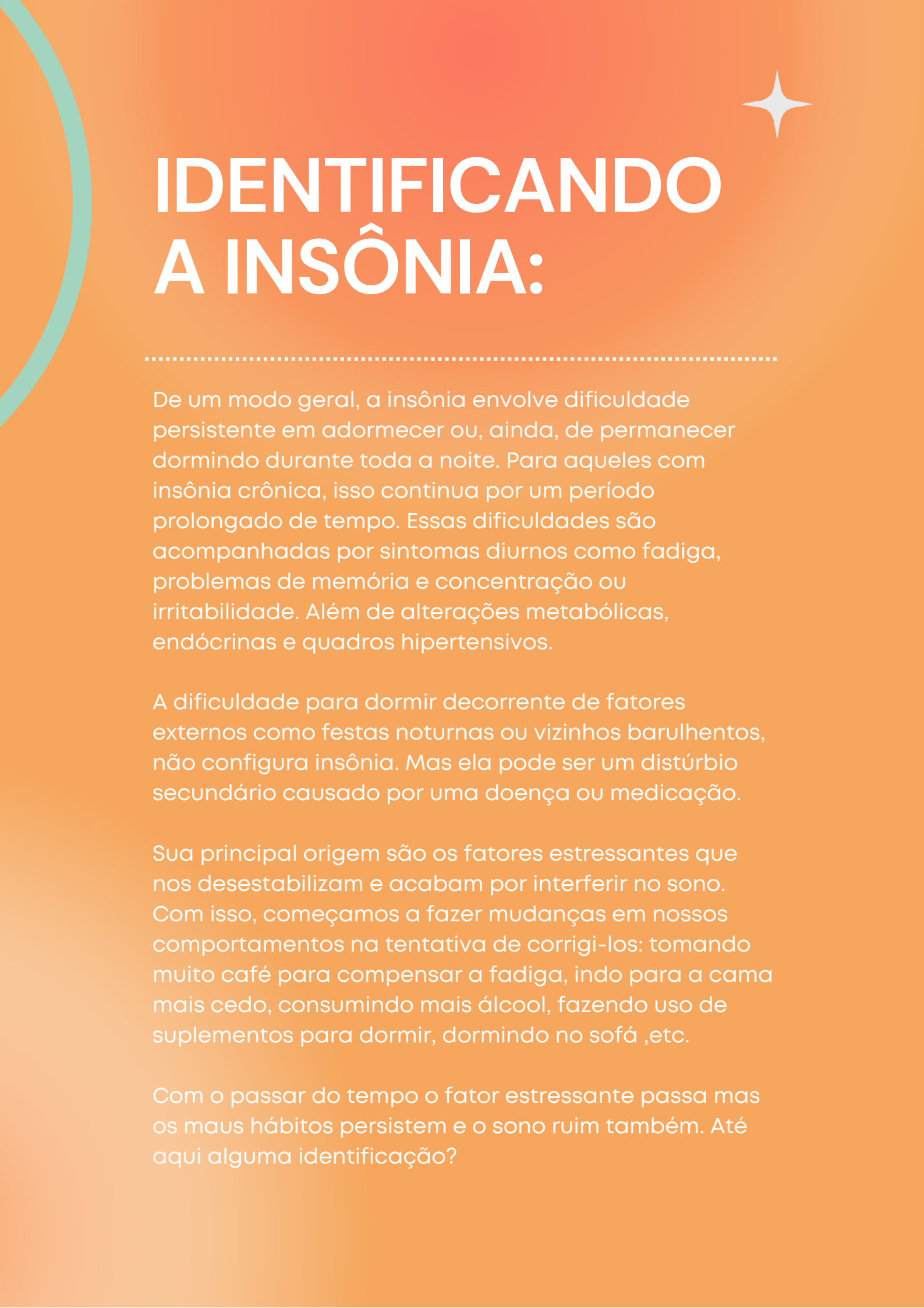
O brasileiro está entre as populações que menos dormem. 60% de nós tem apenas entre 4 a 6 horas de sono (quando a média ideal para um adulto é entre 7 e 9 horas).

O problema é que o sono é essencial para a regulação do nosso organismo e a falta de sono pode afetar nosso desempenho no trabalho, nossos relacionamentos, a motivação para se exercitar e manter uma dieta saudável.

A insônia geralmente atrapalha a nossa motivação para a realização de coisas simples que nos geram prazer. E como resultado, muitas vezes podemos nos sentir infelizes, impotentes e vazios.

Por isso, criei esse e-book com o objetivo de mostrar que alguns hábitos e rituais simples podem melhorar, e muito, o nosso sono e os nossos dias.

A vida é muito curta para não a aproveitarmos com todo o nosso potencial.



IDENTIFICANDO A INSÔNIA:

De um modo geral, a insônia envolve dificuldade persistente em adormecer ou, ainda, de permanecer dormindo durante toda a noite. Para aqueles com insônia crônica, isso continua por um período prolongado de tempo. Essas dificuldades são acompanhadas por sintomas diurnos como fadiga, problemas de memória e concentração ou irritabilidade. Além de alterações metabólicas, endócrinas e quadros hipertensivos.

A dificuldade para dormir decorrente de fatores externos como festas noturnas ou vizinhos barulhentos, não configura insônia. Mas ela pode ser um distúrbio secundário causado por uma doença ou medicação.

Sua principal origem são os fatores estressantes que nos desestabilizam e acabam por interferir no sono. Com isso, começamos a fazer mudanças em nossos comportamentos na tentativa de corrigi-los: tomando muito café para compensar a fadiga, indo para a cama mais cedo, consumindo mais álcool, fazendo uso de suplementos para dormir, dormindo no sofá ,etc.

Com o passar do tempo o fator estressante passa mas os maus hábitos persistem e o sono ruim também. Até aqui alguma identificação?



A IMPORTÂNCIA DO SONO:

Antes de falar sobre quais hábitos devemos modificar e também criar e cultivar para melhorar nosso sono, é importante que tenhamos claro que dormir bem não é apenas um luxo, é um pilar da saúde. A falta de sono impacta em:

1. **Memória e capacidades cognitivas:** é durante o sono que nossa memória recente é fixada e que nosso cérebro consolida os aprendizados diários.

2. **Atenção:** uma das grandes capacidades cognitivas afetada com a falta de sono é a atenção. Dormir pouco cronicamente nos deixa mais propensos a cometer erros e causar acidentes.

3. **Metabolismo e peso;** a falta de sono não só aumenta nossa fome, como nos deixa mais propensos a picos glicêmicos. Assim, quem sofre de falta de sono está mais propenso a sofrer de obesidade e doenças crônicas como a diabetes.

4. **Problemas do coração:** a falta de sono também está diretamente ligada a um aumento de doenças cardiovasculares.

5. **Humor:** dormir pouco e mal não apenas nos deixa mal humorados como pode ter consequências profundas no nosso humor, aumentando nossa ansiedade, Irritabilidade, assim como o risco de depressão.

6. **Imunidade:** dormir mal prejudica nosso sistema imunológico, nos deixando mais suscetíveis a patógenos e retardando a recuperação de nosso corpo de lesões e comorbidades.



O SEU SONO DE VOLTA...

E sua vida também

.....

Não é incomum acharmos que nunca mais conseguiremos dormir bem. Acreditamos que apenas suplementos ou medicamentos poderão nos ajudar.

E essas crenças são completamente compreensíveis porque a insônia desliga parte da nossa capacidade de cognitiva e também piora o humor, o que nos traz não só pessimismo mas muita dificuldade de pensarmos com flexibilidade e experimentarmos ações novas, como as que vou contar logo abaixo.

Se você está até aqui comigo, provavelmente já deve ter tentado inúmeros tratamentos e sem dúvidas muitos deles devem ter contribuído de alguma forma. Inclusive, o acompanhamento médico é indispensável.

Nas próximas linhas, contudo, vou compartilhar informações e recomendações científicas de providências práticas e hábitos possíveis, as quais dividi da seguinte forma:



horas de sono



horário e luz



quarto



hábitos
de higiene
do sono



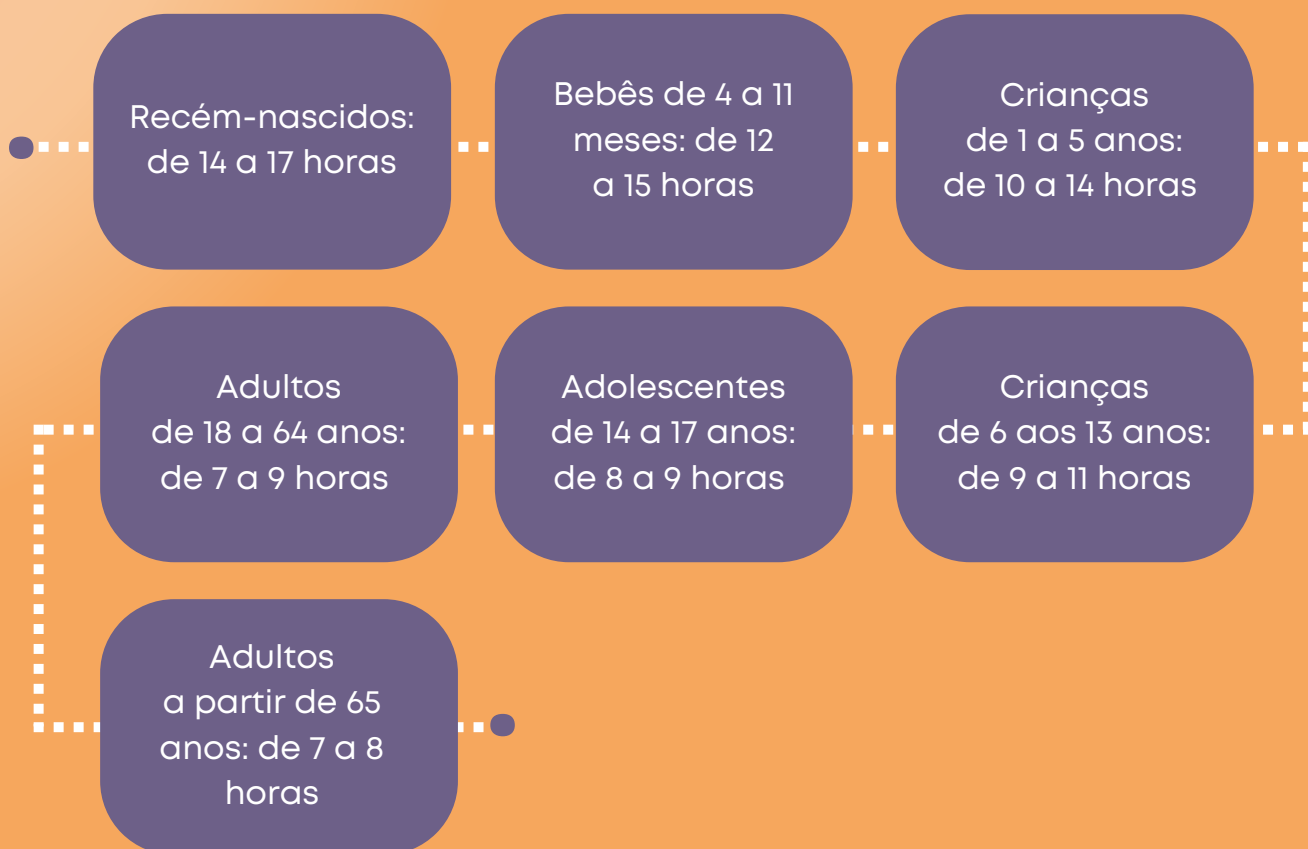
hábitos que
atrapalham
o sono



hábito de
autocrítica e a
pressão por dormir

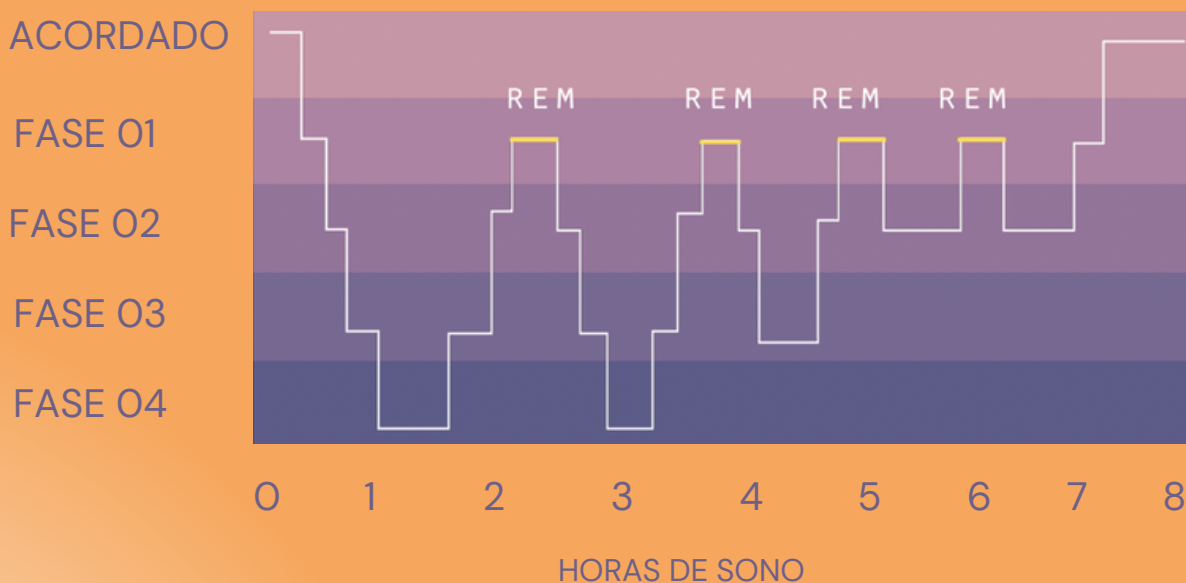
1) Quantas horas de sono devemos ter?

Esse dado varia com a idade, conforme a tabela:



O número de horas de sono não é estabelecido aleatoriamente. O sono possui um ciclo indo de um estado leve ao profundo, passando pelo famoso sono R.E.M. Em uma noite, repetimos esse ciclo algumas vezes, e o ideal é que um adulto alcance de 4 a 5 ciclos por noite (que somam em média 8 horas de sono).

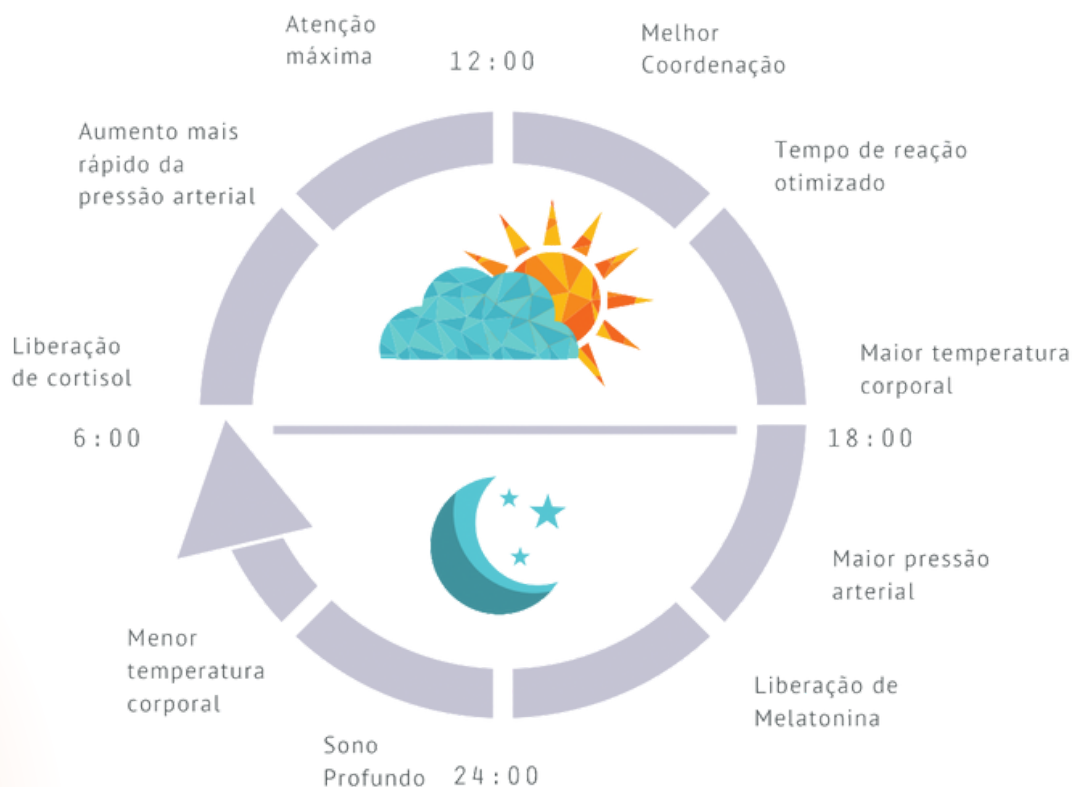
Fases do sono



2) HORÁRIO E LUZ:

Dormir cedo também é um fator importante para a qualidade do nosso sono.

Nosso cérebro e nosso corpo reagem à presença ou ausência da luz do sol, mudando a nossa produção hormonal e resposta cognitiva. Assim, o mais indicado é que estejamos dormindo durante o horário ideal de liberação da melatonina (que ocorre mais ou menos 3 horas após o pôr do sol) e que despertemos próximo ao horário de liberação do cortisol (perto do nascer do sol).





Assim como a luz do sol interfere no funcionamento do nosso corpo, as luzes artificiais também, principalmente as luzes mais frias. Elas fazem com que nosso cérebro pense que ainda estamos de dia, nos despertando. Até as pequenas luzes de aparelhos podem causar agitação, principalmente as vermelhas.

Em um mundo ideal, após o pôr do sol usaríamos apenas luz de velas e não olharíamos para telas. Mas como nos dias de hoje esse ideal não é possível de ser colocado em prática diariamente, podemos implementar algumas outras mudanças na nossa vida, como:

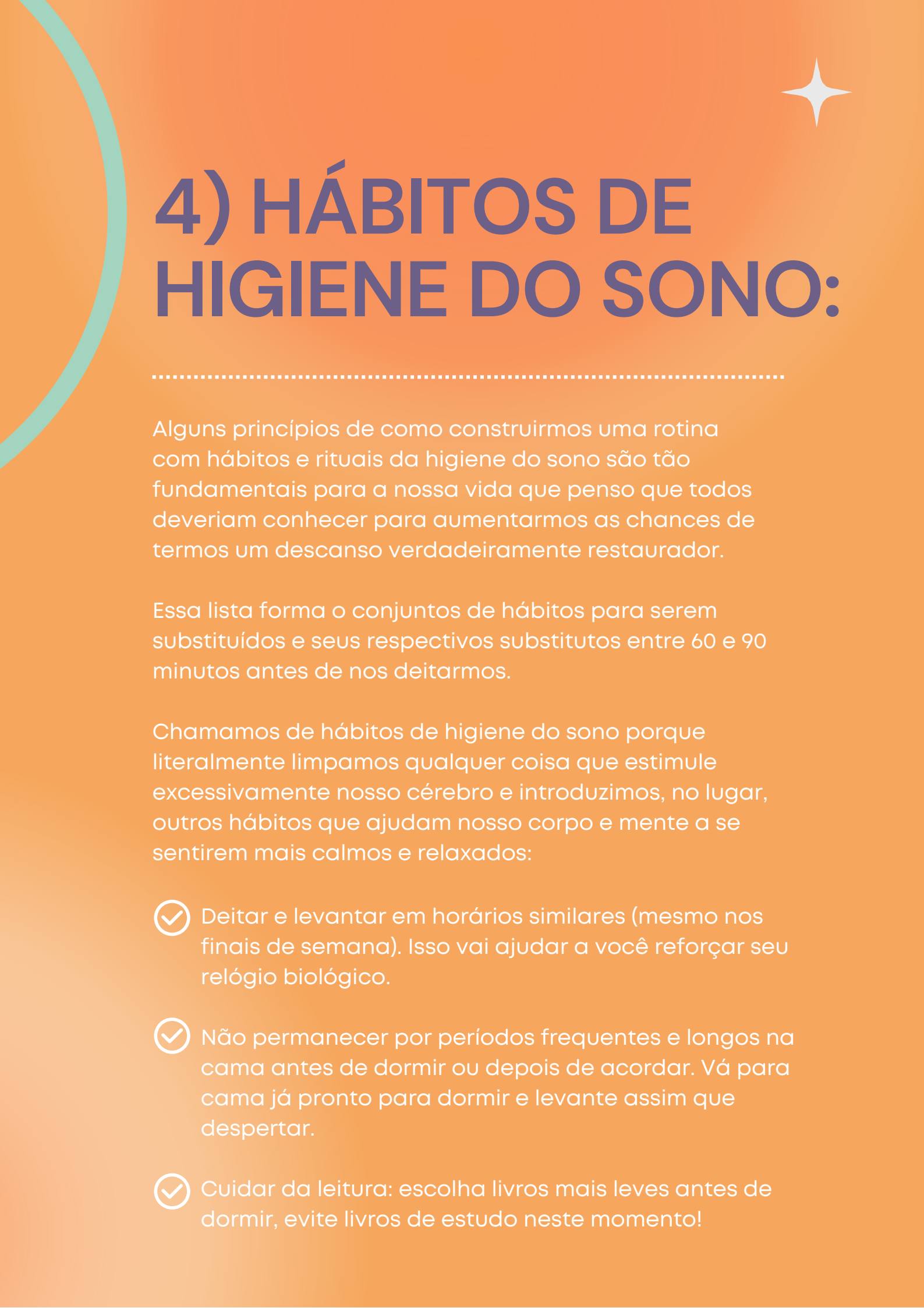
- ❌ Não ter aparelhos eletrônicos no quarto, principalmente os que possuem pontos luminosos.
- ❌ Usar filtros para celulares, computadores e tablets que deixam a luz da tela mais alarajanda, como um pôr do sol.
- ❌ Evitar contato com telas, pelo menos uma hora antes de se deitar.

3) O QUARTO:

O ambiente exerce um papel enorme em nossos hábitos porque eles são responsáveis pelos gatilhos que estimulam nosso cérebro a compreender qual é a nossa próxima ação necessária para que você tenha a recompensa conhecida.

Estas são as recomendações para que você tenha um ambiente organizado e que reforce, ao seu cérebro, a associação entre o quarto e sono:

- ✓ Cama ser utilizada apenas para amar e dormir.
- ✓ Cortinas com blackout se for necessário para garantir que o quarto fique escuro.
- ✓ Tampões para os ouvidos se morar numa área barulhenta.
- ✓ Temperatura baixa. A temperatura ideal para dormir deve ser inferior ao nosso calor corporal. Por esse motivo, recomenda-se que a temperatura do quarto seja a temperatura ambiente: aproximadamente 20°C.
- ✓ Cores puras como o branco, verde-campo, marrom-terra, azul-mar, lavanda-flor ou cinza-pedra (Psicologia da Cor, de Eva Heller).
- ✓ Organização para manter a energia positiva fluindo.
- ✓ Decoração com elementos da natureza como madeira e plantas auxiliam na reconexão da natureza e promovem uma atmosfera acolhedora.



4) HÁBITOS DE HIGIENE DO SONO:

Alguns princípios de como construirmos uma rotina com hábitos e rituais da higiene do sono são tão fundamentais para a nossa vida que penso que todos deveriam conhecer para aumentarmos as chances de termos um descanso verdadeiramente restaurador.

Essa lista forma o conjunto de hábitos para serem substituídos e seus respectivos substitutos entre 60 e 90 minutos antes de nos deitarmos.

Chamamos de hábitos de higiene do sono porque literalmente limpamos qualquer coisa que estimule excessivamente nosso cérebro e introduzimos, no lugar, outros hábitos que ajudam nosso corpo e mente a se sentirem mais calmos e relaxados:

- ✓ Deitar e levantar em horários similares (mesmo nos finais de semana). Isso vai ajudar a você reforçar seu relógio biológico.
- ✓ Não permanecer por períodos frequentes e longos na cama antes de dormir ou depois de acordar. Vá para cama já pronto para dormir e levante assim que despertar.
- ✓ Cuidar da leitura: escolha livros mais leves antes de dormir, evite livros de estudo neste momento!

5) HÁBITOS QUE ATRAPALHAM:

Também precisamos identificar hábitos que estejam alimentando a nossa insônia e eliminá-los.

É muito comum, por exemplo, as pessoas que sofrem de insônia irem para a cama mais cedo, com a crença de que se tiverem mais tempo para relaxar, dormirão com mais facilidade.

Mas não é o que acontece, na maioria das vezes. Porque passar muito tempo no quarto pode confundir o nosso cérebro. Ao invés dele associar a cama ao sono, passa a associá-la à vigília ou a qualquer outra coisa que não ajuda em nada, pelo contrário.

Estes são os comportamentos, portanto, que você deve riscar da sua rotina antes do sono:

-  Permanecer por períodos longos e frequentes na cama antes de dormir ou depois de acordar. Vá para a cama pronta (o) para dormir, e levante assim que despertar.
-  Ingerir cafeína duas horas antes do horário do seu sono.

6) HÁBITOS DE AUTOCRÍTICA E A PRESSÃO POR DORMIR:

Colocar uma enorme pressão psicológica sobre si mesmo só vai piorar a situação.

Quanto mais nos cobrarmos em conseguirmos dormir, menor a probabilidade disso acontecer. Isso ocorre porque gera uma resposta ao estresse que desperta o cérebro e leva a ansiedade e a pensamentos acelerados.

Por mais difícil que seja, aprender a praticar a autocompaixão neste momento poderá fazer a diferença. Você pode seguir o passo a passo abaixo, organizado pela Dra. Kristin Neff, pesquisadora do tema há mais de 20 anos:



Atenção Plena: Faça três respirações profundas e reconheça sua emoções, nomeando-as e se responda:

Quais são meus pensamentos sobre o sono agora? Quão verdadeiros eles realmente são?



Acesse sua humanidade compartilhada: Lembre-se de que você não está sozinha (o) nessa. No Brasil, mais de 70% da população tem algum problema relacionado ao sono, então são milhões de pessoas atravessando a mesma jornada que você. Cuide para não fazer da insônia uma justificativa para o seu sentimento de solidão. Você não está sozinho.

Eu mesma já passei inúmeras noites sem dormir e foi terrível. Estamos juntas (os) nessa. Minha motivação com esse e-book é ajudá-la (o) a reverter esse desafio prejudicial a nossa saúde e ao nosso potencial no mundo.



Autogentileza: O que você diria a uma amiga ou a um amigo se ele tivesse dificuldade com o sono? É exatamente o que você deve dizer a você mesma (o) neste momento. Isso porque o sono nos deixa mais irritados e pessimistas e temos a tendência de aumentar os problemas e também de nos autocriticarmos ainda com mais intensidade.

Nosso sono e nossa saúde só piorarão assim. A uma amiga ou amigo certamente falaríamos palavras de apoio e acolhimento. Então, é o que devemos fazer a nós mesmos nessa situação.

Check list do sono perfeito:

- ✓ Durma no mínimo 7 horas por dia;
- ✓ Deixe o seu quarto o mais escuro possível, longe de qualquer luminosidade, incluindo telas e pontos luminosos de aparelhos eletrônicos;
- ✓ Faça do seu quarto o seu santuário;
- ✓ Construa uma rotina com hábitos e rituais do sono entre 60 e 90 minutos antes de se deitar;
- ✓ Elimine hábitos que alimentam a insônia;
- ✓ No lugar da pressão psicológica, cultive autocompaixão.

Micro steps:

Agora que você avaliou seus hábitos do sono, pense: como fazer as melhorias na prática?

Sabemos que com a vida contemporânea é impossível selecionar todos os hábitos que compartilhei aqui, mas podemos focar em evoluir no que é possível.

Comece melhorando o que for mais fácil e simples em sua rotina. Escolha algo realmente fácil, tão fácil que você nem vai querer desistir de melhorar. E a cada progresso, vá incrementando mais um novo hábito até construir sua rotina ideal e possível de higiene do sono.

Os reflexos positivos destas pequenas modificações em sua rotina antes de se deitar são cumulativas, mas não surgirão do dia para a noite. Foque em quem você irá se tornar depois que estiver dormindo a quantidade suficiente de horas, uma vez que terá melhor memória, mais produtividade, criatividade, foco, humor, metabolismo e imunidade.

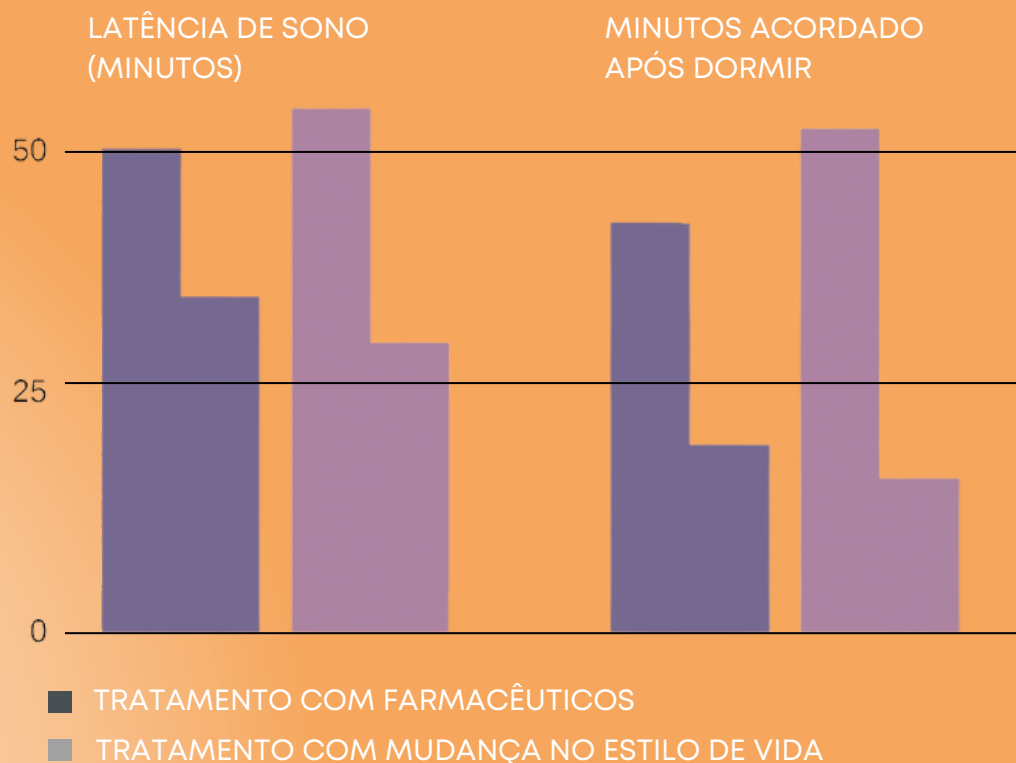
Alguns hábitos você irá facilmente mudar, outros talvez encontre resistência.

Nesses casos, em que há vontade de mudança, mas que não sabemos como implementá-la, sugiro a busca por um trabalho junto a um **Coach de Saúde**.

TERAPIAS INTEGRATIVAS

Há também terapias integrativas que auxiliam significativamente na melhora do sono, como acupuntura, reiki, shiatsu, barra de access e yoga massagem ayurvedica.

Essas abordagens, ao lado das mudanças no estilo de vida citadas acima, não apenas têm sucesso comprovado, como são mais eficazes do que medicamentos, como comprova o estudo de Harvard abaixo:



O conteúdo deste material não substitui a consulta com um médico especialista.



Referências Bibliográficas:

Zonas Azuis: A solução para comer e viver como os povos mais saudáveis do planeta, por Dan Buettner

How Much Sleep. National Sleep Foundation (2009)

Hábitos atômicos: Um método fácil e comprovado de criar bons hábitos por James Clear

Sleep - Lifestyle Medicine (stanford.edu)
<https://longevity.stanford.edu/lifestyle2/lifestyle-pillars/lifestyle-medicine-2-sleep/#:~:text=Avoid%20naps.,asleep%20at%20your%20desired%20bedtime.>

Support Psyche <https://psyche.co/guides/how-to-overcome-insomnia-by-breaking-your-behaviour-patterns>

Estilos de Vida, higiene de Sono e Insónia.
<http://hdl.handle.net/10316/90027>

<https://academiamedica.com.br/blog/medicina-do-estilo-de-vida-o-poder-do-sono>

Crise global do sono - Have we always felt this tired? -
<https://www.bbc.co.uk/sounds/play/p056lfh3>

Para você saber como cheguei até aqui



Vou voltar um pouquinho no tempo, em 1995. Eu tinha 11 anos quando algo começou a mudar em mim. Eu sempre fui muito ativa, alegre e bem magra, mas naquele ano eu comecei a ficar preguiçosa, melancólica e também a ganhar peso.

Minha performance em tudo começou a cair. Eu fazia parte de um grupo de dança e essa era a minha maior paixão na época. Mas passei a me desinteressar dos ensaios, me distanciar de minhas amigas e me esconder de tudo. Fiquei desinteressada pela vida. Algo não estava bem.

Minha mãe decidiu me levar a um endócrino. Quando chegamos ao seu consultório, lembro-me como se fosse ontem, ele nos disse: “Isso é hipotireoidismo”.

Hipo o que? Nunca havíamos ouvido falar disso na época e rapidamente ele emendou: “Ela está com os olhos arregalados, pele amarelada e desidratada, cabelo e unhas fracas. Vamos fazer um exame para confirmar”.

Exames prontos e a confirmação do hipotireoidismo veio. Na consulta de retorno, também me lembro de uma outra conversa divisora de águas na minha vida, que começou pelas seguintes palavras de meu médico: “Marina, o seu metabolismo não está funcionando, você vai tomar alguns hormônios para ajudá-lo mas você vai precisar fazer a sua parte com o estilo de vida”.

Como assim?, eu perguntei

“Você vai precisar evitar alguns alimentos e incluir outros para ajudar o seu corpo a funcionar no seu potencial”.

Eu, que sempre levava tudo ao pé da letra, perguntei sobre todos os alimentos nocivos para o meu corpo e voltei para casa decidida a nunca mais comê-los. Eu nunca mais ingeri carne vermelha na minha vida e fui, aos poucos, aprendendo a cortar também o açúcar, os ultraprocessados, as frituras.

Minha vida começou a voltar para os eixos

Voltei a dançar, até que um dia meu médico falou: “Você está tão bem que nem parece que você tem uma doença crônica.”

Na época eu não percebia, mas os meus hábitos e atitudes estavam reforçando a minha personalidade de uma pessoa saudável e interessada em bem-estar.

Você deve saber por experiência própria que, quando algo faz muito bem para a gente, queremos compartilhar com as pessoas a nossa volta. Esse é o ímpeto natural do ser humano.

Então, eu me tornei essa pessoa que sempre amou falar de saúde, a ponto de, em 2013, fazer uma transição de carreira, deixando para trás diplomas, sucesso, salário e uma vida muito confortável, para fundar a Auraclara, um centro de terapias integrativas com foco em mudança de comportamento.

A Auraclara foi crescendo, também dando vida a outros empreendimentos, eu fui me especializando nesse assunto que amo: saúde. Hoje vivo minha missão despertando a consciência das pessoas sobre a importância de suas escolhas diárias para viver o seu potencial.

Eu acredito que um mundo melhor é construído por pessoas saudáveis e felizes e o meu papel é facilitar os caminhos para quem deseja realmente viver de forma plena, aproveitando o máximo da vida e deixando o seu melhor de volta para o planeta.

Minha credenciais:

Empreendedora na área da saúde e bem-estar há 10 anos, fundadora da Auraclara, Anjos do Wod, Instituto Nova Saúde e Health Squad. Wellness Coach pelo Hospital Alemão Oswaldo Cruz. Especialista em Estilo de Vida e Mudança de Comportamento pelo Colégio de Medicina do Estilo de Vida em Harvard, Boston.

Life Coach pela Sociedade Brasileira de Coaching. Certificada em Teoria U pela Base Colaborativa. Especialista em Psicologia Positiva pelo Wholebeing Institute. Formanda em terapia Sistêmica pela Sistemas Humanos e Pós-graduação em Neurociências e Comportamento na PUC-RS em formação.



HARVARD
UNIVERSITY



wholebeing
institute

SBCOACHING



FIPECAFI
Cultura Contábil, Atuarial e Financeira



OSWALDO CRUZ
HOSPITAL ALEMÃO



PUCRS

Meu legado até aqui:

Tenho 10 anos com mais de 20.000 horas de atuação no mercado de saúde e bem-estar;

Mais de 50 mil pessoas foram impactadas por mim e minhas equipes em atendimentos e capacitações;

Fiz mais de 70 palestras em 50 empresas, incluindo as maiores do Brasil;

Liderei cerca de 400 pessoas em todas minhas equipes;

Realizei mais de 300 eventos;

Realizei parcerias com cerca de 100 marcas;

Mentorei mais de 30 mulheres em cargos de liderança;

Projetei a vertical de Wellness da Cidade Matarazzo, projeto revolucionário em andamento no coração de São Paulo;

Marina Amaral



Obrigada!



Marina Amaral



Auraclarabemestar



_Marina _Amaral_



Auraclara



www.marinaamaral.com.br



Auraclara - Oficial



www.auraclara.com.br