

7 passos do sono *tranquilo*

O que você faz durante o dia
influencia diretamente na sua noite



Descubra porque o Dr. João Marcos é a pessoa certa para te ajudar:



Dr. João Marcos Ferreira atende há mais de 10 anos pacientes com Ansiedade, Depressão e Burnout. Seu método de tratamento já ajudou centenas de pessoas a saírem de crises e retomarem o controle de suas vidas.

- Neurologista pela Universidade Federal Fluminense
 - Mestrado em Neuroimunologia pela Universidade Federal Fluminense
- Pós-Graduação em Medicina de Urgência e Emergência pelo Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein
 - Pós-Graduação em Medicina de Família pela Universidade Federal de São Paulo

Por que o sono é tão importante?

- Impossível alcançar uma alta performance se você negligencia o seu sono!
- Pessoas com problema de sono tem redução da capacidade de aprendizado, pois sua atenção fica prejudicada bem como a aquisição de memória.
- Cronicamente a privação de sono leva a atrofia do hipocampo, ou seja você começa a perder células e provavelmente isso seja irreversível.
- Quando você dorme errado, bagunça o seu sistema de recompensa. você acredita que dormindo pouco ou mal consegue fazer as atividades do dia a dia, mas a longo prazo, a “conta chega”.
- Adultos e crianças que não conseguem a atingir a fase mais profunda do sono (sono rem), além de ficarem emocionalmente mais irritados, têm maiores chances de desenvolverem enxaquecas, obesidade e **ansiedade**.





Como funciona o sono?

O organismo controla nosso relógio biológico em um ciclo que dura 24h. E quem decide quando sentimos sono ou não é o nosso cérebro, através de um hormônio chamado melatonina, liberado pela glândula pineal.

A melatonina começa a ser produzida assim que o dia escurece, e atinge seu nível máximo quando dormimos.

Com o nascer do sol, há a diminuição na produção do hormônio, indicando para o nosso corpo que é hora de acordar.

melatonina e o sono

melatonina e o sono



A melatonina, é secretada pela glândula pineal, que fica no nosso cérebro. Apesar de ser fabricada pelo corpo, hoje já a encontramos sintetizada.

Ela não somente regula quando devemos dormir, mas também repara as nossas células durante o sono, sendo um excelente antioxidante, combatendo radicais livres que nos agridem no dia-a-dia como o estresse, a poluição ambiental, aditivos químicos presentes em alguns alimentos, etc.

Conforme a noite passa e a claridade surge no horizonte, a produção da melatonina diminui e dá a vez para o cortisol.

O cortisol é responsável por deixar a gente em estado de alerta, uma resposta natural a situações estressantes, e até por nos dar energia para levantar de manhã. Sendo assim, é nessa hora que ele está com toda a sua força, nos empurrando da cama para realizar atividades físicas e ter energia no trabalho. Chega a noite e seus níveis diminuem consideravelmente.



E esse é um ciclo de 24h (ciclo circadiano) pelo qual passamos todos os dias. Uma das maneiras de se evitar essa desregulação é a prática da **higiene do sono**.





7 passos do sono *tranquilo*

Siga esse itinerário simples
para ter uma boa noite de sono
e melhorar sua qualidade de vida.



1. Evite dormir muito durante o dia.

Essa dica é batida, mas é essencial! Cochilos maiores que 20min durante o dia podem atrapalhar o sono da noite.



2. Atenção com a alimentação.

Não coma alimentos muito pesados logo antes de deitar, por exemplo, carne vermelha. Evite os ricos em cafeína (que modificam o funcionamento do cortisol, também responsável pela qualidade do sono e pela disposição ao acordar). Dentre os que nos ajudam, destacam-se diversos tipos de chá. Alimentos ricos em triptofano e magnésio, como por exemplo os peixes, algumas frutas e sementes também ajudam muito a dar aquele "soninho" à noite.



3. Prepare o ambiente.

Dormir é um ritual, devemos preparar o corpo para deitar. Evite eletrônicos antes de ir para cama. Eles exercem uma hiperexcitação cerebral, inibindo a produção de melatonina, principal hormônio responsável pelo sono. Para isso, ao anoitecer, apague as luzes da casa gradativamente, deixando somente abajures ou luzes indiretas acesas (de preferência amarelas).



4. Colchão e travesseiro.

Parece básico, né? Mas sabemos que muitos de nós, talvez até você, economizam bastante quando se trata de um bom colchão e um bom travesseiro. Por isso, perca "tempo" e invista um pouco de dinheiro para contribuir com o seu descanso!



5. Banho quente e óleos essenciais

Um banho com água morna ou quente tem o efeito relaxante. Você pode pingar 2 gotas de óleo essencial de lavanda no chão do banheiro, para potencializar o efeito calmante dessa prática ou colocar o óleo em um difusor no quarto para quando for deitar.



6. Durma no escuro.

”Mas doutor, eu só durmo com a TV ligada...” Errado! Você acha que seu sono tem qualidade com a TV ligada? Ele tem sim, uma qualidade péssima! A luz consegue transpassar nossas pálpebras e inibir a produção da melatonina. Desligue da tomada os aparelhos eletrônicos que ficam com aquela luz de standby aparecendo ou apenas cole uma fita.



7. Técnica de relaxamento muscular

Já deitado em sua cama, enrijeça (contraia) e relaxe grupos musculares específicos em sequência, iniciando-se pelos membros inferiores (pés, panturrilha, coxas), seguidos pelos superiores (mãos, braços) e depois o tronco e a cabeça. Funciona porque essa contração e afrouxamento da musculatura ajuda a aliviar a tensão, baixar a pressão arterial e desviar nossa mente de pensamentos preocupantes, já que estimula a liberação de beta-endorfina.

Aplicando esses 7 Passos do Sono Tranquilo na sua rotina, certamente você terá boas noites de sono e sua qualidade de vida vai melhorar significativamente.

O sono é tão poderoso que negligenciá-lo pode afetar não só sua memória como também suas emoções e relacionamentos.

Por isso, ele é um dos 3 Pilares do Tratamento da Ansiedade. Uma metodologia que eu aplico em consultório há mais de 10 anos e que já tirou centenas de pessoas de crises de ansiedade, além de tratar doenças como depressão e Burnout.

Se você quer conhecer esse itinerário simples para viver uma vida sem ansiedade, clica no link abaixo e assista ao vídeo que pode mudar a sua vida.

3 Pilares do Tratamento da Ansiedade



Hábitos de Vida



Terapia e exercícios de presença



Medicação, Vitaminas e Suplementos