

# Como dormir bem, acabar com a insônia e realmente descansar

Você conhece boas práticas de como dormir bem? Uma noite sem descanso pode reduzir bastante sua produtividade durante o dia e até ser o início de um distúrbio mais sério.



Você tem dormido pouco ou mal ultimamente? Sabemos o quanto noites acumuladas se tornam incômodas e interferem no seu dia a dia. A sua [produtividade](#) no trabalho ou estudo é comprometida, o corpo fica mais cansado, seu metabolismo reduz, prejudicando também a digestão e, em casos mais graves, doenças de estômago ou dores constantes de cabeça comprometem a sua saúde.

Há, porém, uma rotina fervorosa entre os profissionais nos dias de hoje que faz com que a maioria não saiba como dormir bem. É cada vez mais comum levar tarefas do trabalho para casa, por exemplo, fazer horas extras em excesso, não manter uma dieta com alimentos saudáveis e tantos outros maus

costumes que se tornaram normais.

Aquelas oito horas mínimas de sono tornaram-se um objetivo difícil para você também? Então o que acha de descobrir como dormir bem, sem grandes mudanças na sua rotina e evitar a insônia e tantos outros males?

Não há segredo e nem mágica. É apenas mudanças pequenas de hábitos que sequer pedirão mais do que você já faz no seu dia a dia. No final, você perceberá como há uma diferença grande na sua rotina e na sua saúde. Vamos aprender?

## **Apague a luz!**



A luz do seu quarto deve ser uma amiga do seu sono e não o contrário. Se você é daquelas pessoas que não dormem no escuro de jeito nenhum, precisa escolher melhor a posição do abajur e a intensidade das lâmpadas que utiliza durante a noite.

Evite iluminar muito diretamente o espaço que compreende toda a sua visão enquanto está deitado. Sabe também aqueles abajures bonitinhos que circulam imagens relaxantes durante a

noite inteira? Deixe-os apenas como enfeite do seu criado-mudo.

Outra dica é não deixar telas de computador, celular ou televisão ligados. Esses aparelhos possuem um tipo de luz que emite sinais para nosso cérebro e faz com que ele permaneça em atividade, em vez de descansar. O resultado é que você pode ter dormido a noite inteira – afinal o sono é um sinal de cansaço físico também -, mas pela manhã terá a sensação que o corpo não descansou. Isso já aconteceu alguma vez?

## Deixe os estimulantes para o dia



Principalmente, quem precisou levar uma atividade extra do trabalho para casa. Tomar chá, café ou refrigerantes a base de cola, por exemplo, comprometem um pouco o seu sono. Eles são estimulantes e, muitas vezes, demoram horas para serem eliminados do nosso organismo.

O uso de estimulantes, como o [Bulletproof Coffee](#) por exemplo, é comum. Se você precisa de um pouco mais de energia, eles

ajudam a ativar células do cérebro e melhoram bastante a [concentração](#) e você consegue [render muito mais](#) durante o dia. O problema está em tomá-los com menos de 5 horas antes de dormir. Como ainda haverá ativos em seu corpo, não há como dormir bem e relaxar completamente.

## Alimente-se bem



Alimentar-se corretamente não é uma dica apenas para quem deseja saber como dormir bem. É preciso manter um cardápio saudável por ser indispensável para a sua saúde como um todo. Se você não tem hábitos saudáveis, a nossa primeira dica sobre essa questão é procurar um nutricionista ou eliminar, aos poucos, alimentos nocivos.

A lista acima inclui guloseimas, alimentos gordurosos, bebidas alcoólicas etc. Se quiser se alimentar antes de dormir, coma mais proteína magra e derivados com [magnésio](#). Uma pesquisa feita pela NCBI e publicada pela [Livraria de Medicina e Instituto Nacional de Saúde](#) mostrou que o magnésio tem ativos que ajudam uma pessoa a dormir bem.

A Cleveland Clinic também publicou uma matéria falando sobre os [5 alimentos que ajudam você a dormir](#) e, entre eles, está a proteína magra. Segundo o site, esses alimentos contêm [triptofano](#), que é um aminoácido responsável por aumentar os níveis de serotonina em nosso corpo. E mais serotonina significa, mais sono tranquilo e relaxado!

## Leia mais livros sobre como dormir bem



A leitura ajuda bastante quem quer descobrir como dormir melhor. Quando essa leitura ainda está relacionada ao problema que você tem no momento, melhor ainda!

Hoje é possível encontrar ótimas produções que falam mais sobre distúrbios do sono e mostram o que fazer para dormir bem.

O livro [The Sleep Revolution](#), por exemplo, de Arianna Huffington, conta o que falamos no início do post. A rotina dos dias atuais compromete completamente as nossas noites de descanso. Ela fala que o planeta passa por uma crise mundial

de privação do sono e que estamos perdendo o hábito de dormir bem.

## Medite ou pratique Mindfulness



Os exercícios da [técnica Mindfulness](#) são ótimos para quem deseja ter noites de sono mais tranquilas. A meditação também faz toda diferença. Essas são duas técnicas que ajudam o corpo a ficar mais relaxado e dormir melhor.

Se está há mais de 30 minutos na cama e não conseguiu dormir, levante-se, tome um chá – de preferência de lavanda – e sente-se o mais confortável possível. Respire de uma maneira bem tranquila. Inspire pelo nariz e expire pela boca. Se você fizer isso dentro de uma repetição programada, perceberá que a mente pedirá descanso rapidamente.

O segredo está na sequência. Inspire pelo nariz contando mentalmente de 1 a 8. Prenda a sua respiração por 6 segundos e expire pela boca, também calmamente, contando até 7 (sempre mentalmente).

É importante também que, ao mesmo tempo que está praticando a respiração, tente eliminar todos os pensamentos mais acelerados ou estressantes da sua mente. Eles também bloqueiam o sono e prejudicam a sua noite. Você pode seguir com essa técnica mesmo naquele dia que o corpo parece mais cansado.

O que você achou das nossas dicas sobre como dormir bem? Ter o [sono como aliado da produtividade](#) é importante para seu sucesso profissional também, por isso, a mudança de estilo de vida é fundamental. Coma bem, durma bem e o resto vem!