

Durma em paz

7 passos para uma noite de sono restauradora

Um guia prático e acolhedor para
dormir melhor e cuidar da mente,
corpo e alma.

Autora: Dra. Ana Carla Marçal, terapeuta psiquiatria integrativa

Durma em paz

7 passos para uma noite de sono restauradora

Um guia
gratuito para
transformar o
seu sono e sua
saúde
emocional



Autora: Dra. Ana Carla Marçal
Terapeuta psiquiatria integrativa

Você já deitou cansado, mas sua mente não parava de funcionar?

Muitas pessoas convivem com insônia, dificuldade para relaxar ou sono leve e não reparador e não sabem que pequenas mudanças podem transformar tudo.



A higiene do sono é uma forma simples, natural e eficaz de ajudar o corpo a entender que é hora de descansar. Ela é parte da medicina, da psicologia e também do autocuidado espiritual.



Este guia vai te ensinar práticas leves que ajudam o corpo a dormir melhor e a alma a descansar em paz.



Capítulo 1 - O que é higiene do sono?

Higiene do sono é um conjunto de hábitos que ajudam seu corpo e mente a entender que é hora de dormir.

É como preparar o “terreno” para que o sono venha com naturalidade, sem esforço.

Muitas vezes o que atrapalha o sono são estímulos que nem percebemos, como luz forte, celular na cama, janta pesada ou ansiedade acumulada..

Ao cuidar da higiene do sono, você está dizendo ao seu corpo:



“Está tudo bem. Você pode descansar agora.”



Capítulo 2 - Ritmo e rotina: o corpo gosta de rituais

Dormir e acordar nos mesmos horários todos os dias cria um “relógio biológico” saudável.

*Evite variações grandes nos fins de semana – isso confunde o cérebro.
Crie pequenos rituais noturnos:*



Tomar um chá calmante



Diminuir as luzes



Fazer uma oração ou meditação



Escrever 3 coisas boas do seu dia



**Com o tempo, seu corpo começa a entender:
“Está na hora de dormir.”**



Capítulo 3 - Desconexão digital: descansar da tela é preciso

A luz azul do celular ou computador bloqueia a produção de melatonina, o hormônio do sono.



Desconecte-se pelo menos 1 hora antes de dormir

Evite assistir coisas agitadas, notícias ou redes sociais, troque por:

🌙 *Leitura leve*

🧘 *Meditação guiada*

💡 *Luz baixa*

💧 *Respiração profunda*


Seu sistema nervoso vai agradecer.



Capítulo 4 - Prepare o ambiente

O quarto deve ser um templo de descanso.



Desconecte-se pelo menos 1 hora antes de dormir

Seu corpo associa o ambiente ao sono — então cuide dele com carinho:



Luz suave ou escuridão total



Travesseiros e lençóis confortáveis



Aromaterapia: lavanda, camomila, olíbano



Sons suaves (chuva ou música instrumental)

Se desejar, faça uma pequena limpeza energética com uma oração.



Capítulo 5 - Cuidados antes de dormir

Evite:

-  *Cafeína à noite*
-  *Jantar pesado ou tarde*
-  *Atividades físicas intensas após 19h*

Inclua:



Chás calmantes (camomila, erva-doce, melissa)



Banho morno



Momento consigo



**Quanto mais gentil for com você à noite,
melhor será seu sono.**



Capítulo 6 - Desacelere a mente

O corpo até deita, mas a mente continua acelerada.

Aqui vão as práticas que ajudam a “silenciar por dentro”:

✓ **Respiração 4-7-8:**

Inspire por 4s, segure por 7s, expire por 8s

Repita 4 vezes

✓ **Diário da gratidão:**

Escreva 3 coisas boas que aconteceram no dia

✓ **Meditação ou oração curta:**

Exemplo: “Entrego meu corpo ao descanso.

Minha mente está segura. Estou em paz.”



Capítulo 7 - O sono como um ato de amor próprio



Dormir bem é uma forma de se cuidar, de se nutrir, de se permitir descansar.



O sono é onde o corpo se regenera



É onde a alma repousa



É onde você se cura em silêncio



Respeitar seu sono é respeitar sua saúde física, emocional e espiritual



Mensagem de encerramento



Espero que este guia tenha trazido leveza, consciência e inspiração para você cuidar mais do seu sono – e de você mesmo.

Se você sente que precisa de ajuda mais profunda, estou aqui.

Me chama no Instagram ou no WhatsApp.



Instagram: @draanacarlamarcal

✨ Com carinho,
Dra. Ana Carla Marçal

