



PARA UM SONO SAUDÁVEL

ENTRE BLOCOS E IDEIAS:

Estudo, Escrita e Rotina



Laila Açucena
@lailaacucena



Que ideia foi essa de
achar que **passar a
noite em claro** é uma
boa ideia para o
aprendizado?

*é contra o
objetivo de
incentivar
**mentes
acadêmicas!***



1

Durma e acorde sempre na mesma hora todos dias, aproximadamente.

Dormir até mais tarde nos fins de semana não compensa a falta de sono durante a semana e dificulta despertar mais cedo nos dias da semana.

2

Pratique atividade física

1. Não faça isso muito tarde no dia.
2. Tente se exercitar ao menos 30 min todos os dias durante a semana.
3. Faça isso de duas ou três horas antes de dormir.



3

Evite cafeína e bebidas alcoólicas antes de dormir

1. Bebidas com cafeína, como chá, coca-cola, energéticos podem precisar de até 8h para eliminar a cafeína por completo do corpo.
2. O álcool pode atrapalhar o sono REM.

4

Evite sonecas após as 3h da tarde

1. Se for tirar uma sonequinha, que seja de no máximo 30 minutos.
2. Sonecas muito longas prejudica o sono da noite.



5

Relaxe antes de ir se deitar

Busque uma atividade relaxante como ler, escutar uma música ou tomar um banho quente.

6

Mantenha seu quarto escuro, fresco e livre de aparelho eletrônicos

7

Se exponha a luz solar pela manhã

A luz solar é excelente para regular o nosso ciclo circadiano.

8

Não fique deitado na cama acordado, permaneça por no máximo 20 minutos.



Quem sou eu?



Laila Açucena

Eu poderia listar aqui todos os meus títulos acadêmicos e experiências, mas isso você pode conferir no meu Lattes! Durante a graduação, aproveitei todas as oportunidades: pesquisei sobre câncer, participei de projetos de extensão e encerrei com uma iniciação científica em Ecofisiologia Vegetal. Foi aí que me encontrei e sigo na área ambiental até hoje, passei pelo mestrado e, atualmente, estou no doutorado em Etnobiologia e Conservação da Natureza pela UFRPE, o qual tive a alegria de ser aprovada em primeiro lugar.

Boa parte do meu conhecimento em escrita acadêmica, normas da ABNT e construção de textos científicos veio de muito estudo e prática, principalmente na intenção de escrever bem o meu TCC. A graduação, muitas vezes, não oferece esse suporte da forma completa, e por isso decidi facilitar a vida dos estudantes e ajudar a otimizar o tempo (que é tão apertado nesse período).

Sou bióloga, estudante, pós-graduanda, corredora, viajante, leitora, apaixonada por aprender algo novo e, claro, uma jovem senhora que acredita que um cafezinho é sempre uma ótima ideia!

Um grande abraço!





**nosso rendimento
acadêmico está
intimamente
ligado**

**a qualidade
de vida!**