

## TESTES LABORATORIAIS E AVALIAÇÃO

- Descartar outras causas de sonolência diurna excessiva.
- Estudo do sono/Polissonografia
- Testar Vitamina D (tende a estar baixa em insones)
- Checar marcadores de inflamações
- Checar parasitas através de exame de fezes
- Checar curva de cortisol/melatonina
- Hormônios sexuais: perimenopausa ou menopausa?
- Hormônios tireoidianos
- Investigar depressão e distúrbios de ansiedade

## SUPLEMENTOS A CONSIDERAR

**Qual usar depende da causa da insônia! Desconto com código `belal0off`**

- Magnésio (treonato ou bisglicinato até 1 grama/dia é seguro)
- Inositol 3 a 6 gramas por dia
- Glicina 3 gramas antes de dormir
- Ashwagandha 400 mg
- L-theanine 200 mg
- Gaba 150 mg
- Taurina 3 gramas
- CBD
- Melatonina (0.8 gramas)
- Óleos essenciais

## EXERCÍCIOS

- Aumentar vigor dos exercícios e regularidade
- Pelo menos 10.000 passos/dia em mais de 50% dos dias
- Exercícios trazem benefícios independentemente de perda de peso

## NUTRIÇÃO

- Emagrecer se acima do peso ideal
- Dieta mediterrânea
- Poucos farináceos processados e grãos processados.
- Jantar não muito pesado e pelo menos 3 horas antes de dormir.
- Evitar líquidos 2-3 horas antes de dormir

## TRATAMENTOS

- Corrigir deficiências hormonais
- Considerar reposição hormonal com estrogênio e progesterona
- Eliminar parasitas, fungos, vírus intestinais
- Tratar apneia de sono
- Corrigir postura que pode estar causando apneia de sono
- Terapia cognitiva
- Protocolos de sono
- Higiene de sono

**\*NÃO PODE SER CONSIDERADO RECOMENDAÇÃO MÉDICA**

## COMO DORMIR MELHOR "CHECK LIST"

1) Se exponha a luz natural do sol 30 a 60 minutos depois de acordar. Bônus se fizer isso novamente no final da tarde, antes do pôr do sol. Se você acordar antes do sol nascer e quiser "acordar" seu sistema mesmo sem luz natural, acenda as luzes artificiais e saia quando o sol nascer.

Em dias claros e sem nuvens: observe o sol da manhã e da tarde por 10 min; dias nublados: 20 min; dias muito nublados 30-60 min. Se você mora em algum lugar com pouca luz, considere uma fonte artificial de simulador diurno.

Não use óculos escuros, mas lentes de contato e óculos de grau que não contenham bloqueadores de luz azul não vão interferir.

Não, você não precisa olhar diretamente para o sol e nunca olhar para NENHUMA luz tão forte que cause dor nos olhos. Lembrando que queremos expor as células dos olhos que captam luz de cima, ou seja, você não deve usar chapéu, óculos escuros nem ficar na sombra esperando "acordar" seu relógio circadiano.

2) Acorde no mesmo horário todos os dias e vá dormir quando começar a sentir sono. Superar a sensação de sonolência à noite e ir dormir tarde demais (para você) é uma das razões pelas quais as pessoas acordam às 3 da manhã e não conseguem voltar a dormir.

3) Evite cafeína dentro de 8 a 10 horas antes de dormir. O Dr. Matt Walker (especialista em sono da UC Berkeley) recomenda evitar de 12 a 14 horas antes da hora que gostaria de ir dormir. Aqui vale experimentar o que funciona para você.

4) Limite os cochilos diurnos a menos de 90 minutos ou evite completamente. Eu adoro cochilos. Costumo fazer uma sessão de yoga nidra de 20 a 30 minutos na maioria das tardes ... talvez 45 minutos, mas jamais passe de 90 minutos. E se observar que isso impacta seu sono a noite evite.

## COMO DORMIR MELHOR "CHECK LIST"

5) Se você tiver distúrbios do sono, insônia ou ansiedade de sono, experimente fazer savasana, yoga nidra ou auto-hipnose do sono 3x por semana a qualquer hora do dia. 10 a 15 minutos de duração são suficientes e poderá te ajudar a reconectar seu sistema nervoso para poder relaxar mais rapidamente. Terapia cognitiva é a melhor solução de longo prazo, pois te ensina a dormir e a lidar com o sistema nervoso para que ele aprenda a ser ativado e desativado apropriadamente.

6) Evite se expor a luzes muito claras - especialmente luzes fortes no teto entre 22h e 4h. Sugestão: use apenas iluminação artificial suficiente para que você possa se movimentar com segurança à noite, dê preferência a luzes de abajur e dimmers. Os óculos bloqueadores de luz azuis podem ajudar um pouco à noite, mas ainda é recomendado diminuir as luzes. Ver luzes claras nesse horário é um problema para o seu sistema circadiano. Luz de velas, lareira e luar são liberadas pois não afetam o seu sistema.

7) Se você acordar no meio da noite (o que, aliás, é normal fazer uma ou duas vezes por noite), mas não conseguir voltar a dormir, considere fazer um protocolo NSDR ao acordar. Se conecte com o episódio 04 do Soul Bela para exemplos desses relaxamentos guiados ou protocolos de yoga nidra.

8) É natural sentir-se realmente alerta cerca de 1 hora antes de sua hora natural de dormir. Este é um pico natural na vigília que os pesquisadores do sono observaram.

Não surte se isso acontecer, nem comece a fazer nada muito estimulante. Prepare-se para dormir mesmo assim. Essa segunda onda vai passar!

9) Beber álcool atrapalha seu sono. Assim como a maioria dos medicamentos para dormir interferem com a arquitetura natural do sono.

## COMO DORMIR MELHOR "CHECK LIST"

10) Mantenha o quarto em que você dorme fresco e escuro.

Seu corpo precisa cair de temperatura em 1-3 graus para cair e dormir de forma eficaz. O aumento da temperatura corporal é uma das razões pelas quais você acorda. Assim, mantenha seu quarto fresco. Se estiver muito quente, talvez você precise dormir com ar condicionado ligado.

11) As crianças (e na verdade todos nós) têm necessidades de sono que mudam ao longo da vida. Ajuste de acordo.

12) Resumo dos Suplementos que você pode considerar tomar (30-60 min antes de dormir):

### **Lembrando que eu não sou médica e nada disso é recomendação médica!**

Escutar os episódios sobre o sono no [Podcast Soul Bela](#) para saber como escolher entre os suplementos.

Clique nos suplementos para marcas que eu recomendo. Outras opções podem ser encontradas também [AQUI](#). Use código `bela10off` para desconto de 10%

- [Magnésio \(treonato ou bisglicinato 400 mg\)](#)
- [Inositol 3 a 6 gramas por dia](#)
- [Glicina 3.gramas antes de dormir](#)
- [Ashwagandha 400 mg](#)
- [L-theanine 200 mg](#)
- [Gaba 150 mg](#)
- [Taurina 3.gramas](#)
- [CBD](#)
- [Melatonina \(0.8 gramas\)](#)
- Óleos essenciais

\*\* Não tome theanine se tiver sonhos excessivamente intensos, sonambulismo ou terrores noturnos.

\*\* Algumas pessoas ficam com diarreia com a suplementação de magnésio; nesse caso, evite.