

# DURMA

## *Bem*

GUIA PRÁTICO PARA REDUZIR  
INSÔNIA E ANSIEDADE

VANESSA PEREIRA





1º LIVRO | DURMA BEM:

# GUIA PRÁTICO PARA REDUZIR INSÔNIA E ANSIEDADE

VANESSA PEREIRA



# INTRODUÇÃO

Por Que Você Precisa Ler Este E-book?

Você já deitou na cama, cansado, querendo muito dormir, mas seu corpo e sua mente simplesmente não desligavam?

Ou então, conseguiu pegar no sono, mas acordou várias vezes no meio da noite, teve pesadelos ou sentiu aquele sobressalto no peito sem explicação?


Se você passou por situações traumáticas, saiba que não está sozinho. O trauma tem um impacto profundo no funcionamento do nosso corpo, e um dos primeiros sinais disso é a dificuldade para dormir.

O sono, que deveria ser um momento de descanso e recuperação, acaba se tornando mais uma batalha. Seu corpo pode estar cansado, mas sua mente continua alerta. O cérebro, tentando te proteger de novas ameaças, mantém o estado de vigilância ativo, tornando o sono superficial e interrompido.

A boa notícia é que é possível reverter esse quadro. Assim como o trauma afeta o sono, estratégias específicas podem ajudar seu corpo e mente a reaprender e a descansar.

Neste e-book, você vai entender:

Como o trauma altera seu ciclo do sono;



Hábitos e rotinas que podem estar piorando sua insônia;  
Técnicas eficazes para melhorar sua qualidade de sono;  
Como a psicoterapia e o EMDR podem ajudar na recuperação.

Nos próximos capítulos, vamos explorar cada um desses tópicos e oferecer ferramentas para que você volte a dormir melhor. Lembre-se: dormir bem não é um luxo, é uma necessidade para sua saúde e bem-estar.

Então, vamos juntos nessa jornada rumo a noites mais tranquilas?

# CAPÍTULO 1

## Como o Trauma Afeta o Sono

### O impacto do trauma no cérebro

Nosso cérebro tem um sistema incrível de defesa: quando passamos por uma situação traumática, ele entra em modo de sobrevivência. Isso significa que o corpo libera hormônios do estresse, como o cortisol e a adrenalina, preparando a gente para lutar, fugir ou até congelar.

- O problema é que, mesmo depois que o evento passou, o cérebro pode continuar reagindo como se o perigo ainda estivesse presente. Essa hiperativação faz com que o corpo permaneça em estado de alerta, dificultando o relaxamento e, consequentemente, o sono.

### O ciclo do estresse e o sono interrompido

Quando estamos sob estresse constante, especialmente após um trauma, o ciclo do sono pode ser profundamente afetado. Alguns dos problemas mais comuns são:

**Insônia:** Dificuldade para pegar no sono ou acordar várias vezes durante a noite.

**Pesadelos frequentes:** O trauma pode ser revivido nos sonhos, causando terror noturno.

Hiper vigilância: Sensação de que precisa estar sempre alerta, mesmo na hora de dormir.

Sono superficial: Mesmo dormindo por várias horas, a pessoa acorda cansada, porque o descanso não foi profundo.

Por que isso acontece?

O trauma pode bagunçar completamente o funcionamento de duas áreas importantes do cérebro:

Amígdala: A parte do cérebro responsável por identificar perigos. Após um trauma, ela pode ficar hiperativa, fazendo com que pequenos estímulos pareçam ameaças reais, o que dificulta relaxar e dormir.

Hipocampo: Responsável por organizar nossas memórias. O trauma pode atrapalhar essa função, deixando as lembranças confusas e desorganizadas. Isso pode fazer com que os pesadelos sejam mais frequentes e o cérebro fique em constante estado de alerta.

Efeito dominó: o que acontece quando dormimos mal?

Quando o sono é prejudicado pelo trauma, as consequências aparecem em várias áreas da vida:

Cansaço extremo durante o dia, prejudicando o raciocínio e a concentração.

Alterações no humor, como irritabilidade, ansiedade e até depressão.

Aumento dos níveis de estresse, criando um ciclo vicioso



que piora ainda mais o sono.

Dificuldade para regular emoções, o que pode afetar relacionamentos e produtividade.

A boa notícia? Esse ciclo pode ser quebrado! No próximo capítulo, vamos explorar hábitos e rotinas que podem estar piorando a qualidade do seu sono e o que fazer para mudar isso.

## CAPÍTULO 2

### Hábitos e Rotinas que Prejudicam o Sono

Dormir bem não depende só de deitar na cama e fechar os olhos. Nossa rotina e hábitos diários influenciam diretamente a qualidade do sono. E se você já passou por um trauma, seu corpo pode estar ainda mais sensível a certos estímulos, dificultando o descanso.

A seguir, vamos falar sobre alguns vilões do sono que podem estar atrapalhando suas noites e como mudar isso!

#### 1. Café, Chá, Energéticos e Outras Bebidas Estimulantes

A cafeína é uma das substâncias mais consumidas no mundo, mas também é uma das maiores inimigas do sono. Ela estimula o sistema nervoso e pode te manter alerta por até 6 horas depois do consumo.

Onde a cafeína se esconde? Café, chá preto, chá mate, refrigerantes de cola, chocolate e bebidas energéticas.

O que fazer? Evite esses produtos pelo menos 6 horas antes de dormir. Se bater aquela vontade de um chá à noite, opte por camomila, erva-cidreira ou maracujá.

#### 2. O Uso de Telas Antes de Dormir

Celular, computador, TV... Hoje em dia, a gente se acostumou a rolar o feed ou assistir a um episódio da série antes de dor-

mir. Mas tem um problema: a luz azul das telas inibe a produção de melatonina, o hormônio responsável por regular o sono.

O que acontece? Seu cérebro entende que ainda é dia e adia a vontade de dormir.

O que fazer? Tente reduzir o uso de telas pelo menos 1 hora antes de dormir. Se for difícil, use filtros de luz azul ou ative o modo noturno do celular.

### 3. Comer Muito Tarde (e pesado)

A alimentação também influencia seu sono! Refeições muito pesadas à noite podem dificultar a digestão, deixando o corpo em estado de alerta.

Evite: Alimentos gordurosos, frituras, açúcar e excesso de proteínas antes de dormir.

O que fazer? Opte por refeições leves à noite e coma pelo menos 2 horas antes de deitar.

### 4. Ansiedade e Estresse Noturno

Se você já passou por um trauma, pode ser que a hora de dormir se torne um momento de ansiedade. Pensamentos acelerados, lembranças desconfortáveis e preocupação excessiva são comuns.

O que acontece? Seu cérebro entra em modo de alerta, liberando cortisol e adrenalina — substâncias que te deixam ligado e impedem o relaxamento.

O que fazer? No próximo capítulo, vamos te ensinar técnicas



de relaxamento e respiração para acalmar a mente antes de dormir.

### 5. Falta de Rotina e Horários Irregulares

Nosso corpo funciona melhor quando tem um relógio biológico bem ajustado. Se você dorme e acorda em horários diferentes todos os dias, seu organismo pode ter dificuldade para entrar no ritmo do sono.

O que acontece? O corpo não sabe quando deve liberar melatonina, e o sono se torna desregulado.

O que fazer? Tente criar uma rotina, indo dormir e acordando no mesmo horário, mesmo nos fins de semana.

## CONCLUSÃO DO CAPÍTULO

Pequenas mudanças na rotina podem fazer uma grande diferença na qualidade do seu sono. No próximo capítulo, vamos falar sobre técnicas e práticas que vão te ajudar a relaxar antes de dormir e melhorar suas noites de descanso.

## CAPÍTULO 3

### Técnicas para Melhorar o Sono

Agora que já entendemos como o trauma afeta o sono e quais hábitos podem estar piorando a situação, chegou a hora de falar sobre soluções!

Se você tem dificuldades para dormir, precisa criar um ambiente favorável ao descanso. Pequenos ajustes na rotina e técnicas específicas podem ajudar seu corpo e sua mente a relaxarem antes de dormir. Vamos lá!

#### 1. Exercícios de Respiração para Acalmar a Mente

A respiração profunda ativa o sistema nervoso parassimpático que é o responsável por relaxar seu corpo.

Técnica 4-7-8:

Inspire pelo nariz contando até 4.

Segure a respiração contando até 7.

Expire lentamente pela boca contando até 8.

Repita esse ciclo 4 vezes.

Respiração Diafragmática:

Coloque uma mão no peito e outra na barriga.

Inspire profundamente pelo nariz, sentindo a barriga expandir (o peito deve se mover pouco).

Expire devagar pela boca, sentindo a barriga voltar ao normal.

Repita por alguns minutos.

Benefícios: Reduz ansiedade, desacelera a mente e sinaliza para o corpo que está seguro.

## 2. Técnica da Ancoragem: Criando um Gatilho de Sono

Seu cérebro aprende por associação. Se você criar um ritual de relaxamento antes de dormir, ele começa a entender que está na hora do descanso.

Passos para criar sua ancoragem:

Escolha um cheiro (lavanda, camomila ou um óleo essencial relaxante).

Escolha um som (música tranquila, ruído branco ou som de natureza).

Escolha um toque (exemplo: massagear as mãos ou passar um creme no rosto antes de dormir).

Por que isso funciona? Com o tempo, seu cérebro vai associar esses estímulos ao sono, tornando mais fácil relaxar à noite.

## 3. Higiene do Sono: Pequenos Ajustes, Grandes Resultados

Higiene do sono são práticas que ajudam seu corpo a se preparar para dormir. Aqui estão algumas dicas essenciais:

Evite luzes fortes à noite: A luz branca e azul (de telas e lâmpadas) reduzem a produção de melatonina. Use luzes amareladas e

mais fracas antes de dormir.

Mantenha o quarto fresco e confortável: A temperatura ideal para dormir é entre 18°C e 22°C.

Crie um ritual de relaxamento: Ler um livro leve, ouvir música calma ou tomar um banho morno pode ajudar o corpo a desacelerar.

Evite atividades estimulantes antes de dormir: Nada de filmes de terror ou discussões antes de deitar!

#### 4. Mindfulness: Treinando sua Mente para Relaxar

O mindfulness (atenção plena) ajuda a acalmar pensamentos acelerados e reduzir o impacto de memórias traumáticas na hora de dormir.

Exercício prático Escaneamento Corporal

Deite-se confortavelmente.

Feche os olhos e traga atenção para sua respiração.

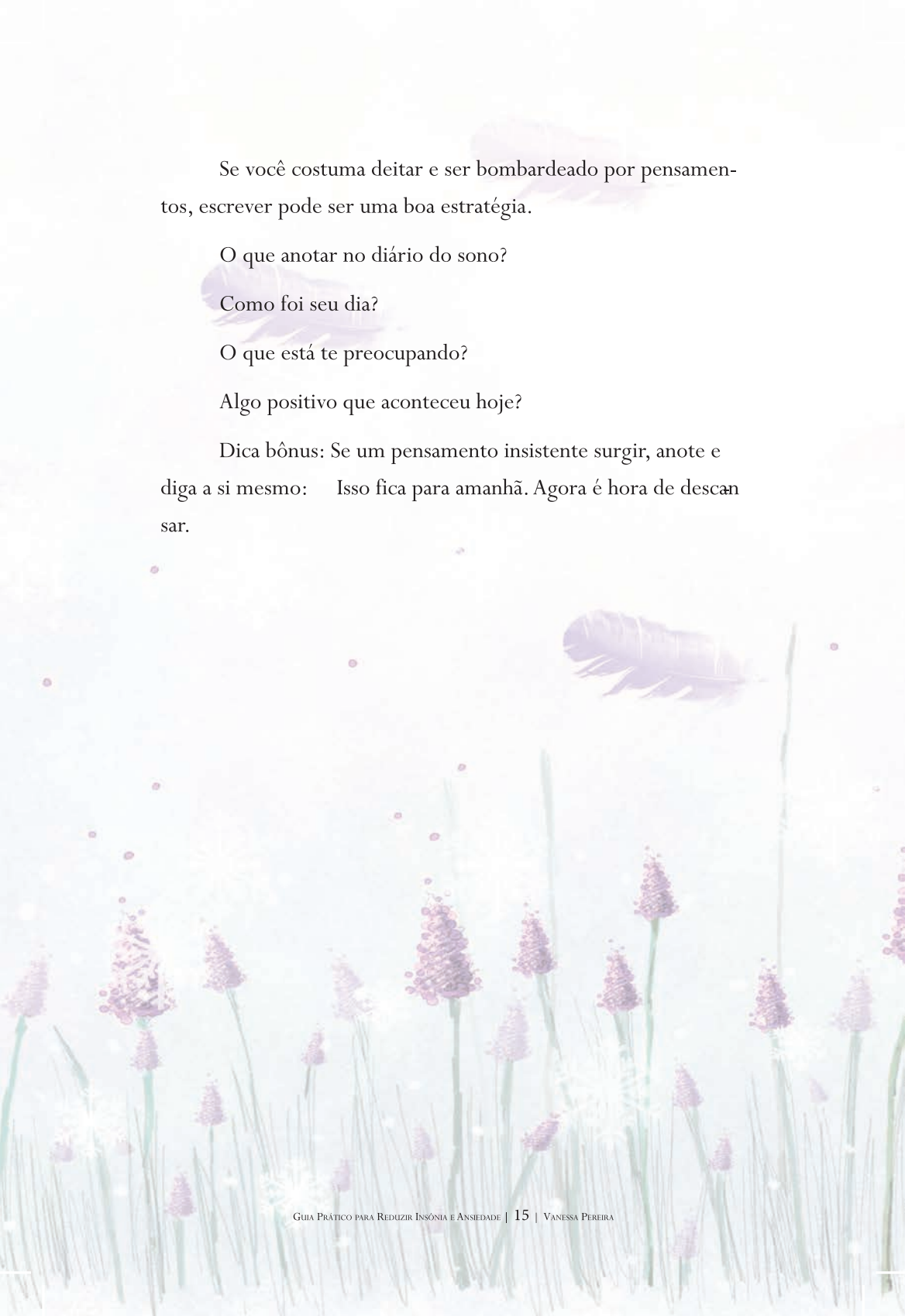
Agora, vá percebendo cada parte do seu corpo, dos pés à cabeça.

Sinta os músculos relaxando e a tensão indo embora.

Se um pensamento surgir, apenas observe e volte sua atenção para a respiração.

Benefícios: Acalma a mente, reduz a ansiedade e melhora a qualidade do sono.

#### 5. Diário do Sono: Esvazie a Mente Antes de Dormir



Se você costuma deitar e ser bombardeado por pensamentos, escrever pode ser uma boa estratégia.

O que anotar no diário do sono?

Como foi seu dia?

O que está te preocupando?

Algo positivo que aconteceu hoje?

Dica bônus: Se um pensamento insistente surgir, anote e diga a si mesmo: Isso fica para amanhã. Agora é hora de descansar.

## CONCLUSÃO DO CAPÍTULO

Dormir bem depois de um trauma pode ser desafiador, mas pequenas mudanças fazem uma grande diferença. Teste essas técnicas e veja quais funcionam melhor para você.

No próximo capítulo, vamos falar sobre como o EMDR e a psicoterapia podem ajudar a tratar as causas profundas do problema.

## CAPÍTULO 4

### Higiene do Sono: Pequenos Ajustes, Grandes Resultados

A higiene do sono é o conjunto de hábitos e mudanças no ambiente que ajudam seu corpo e mente a entenderem que é hora de desligar. Quem passou por um trauma pode ter mais dificuldade em relaxar, então cuidar desses detalhes faz toda a diferença.

Aqui estão ajustes essenciais para melhorar a qualidade do seu sono:

#### 1. Luzes: Prepare o Ambiente para o Sono

A luz influencia diretamente o nosso relógio biológico. A luz branca e azul (de telas e lâmpadas fluorescentes) inibem a produção de melatonina, o hormônio do sono.

#### Dicas práticas:

Diminua a iluminação pelo menos 1 hora antes de dormir. Prefira luzes quentes (amareladas) e indiretas.

Evite telas (celular, TV, tablet). Se precisar usá-las, ative o modo noturno ou use óculos com filtro de luz azul.

Se o ambiente externo tiver muita luz, use cortinas blackout ou uma máscara de dormir.

Extra: Para criar um ritual noturno relaxante, experimente velas ou abajures com luz suave. Isso dá um sinal para o seu

cérebro que a noite chegou.

## 2. Temperatura: O Friozinho da Madrugada Ajuda

O corpo dorme melhor em temperaturas mais frescas, porque a queda na temperatura corporal é um gatilho natural para o sono.

Dicas práticas:

Ajuste a temperatura do quarto entre 18°C e 22°C.

Se estiver calor, use ventilador ou ar-condicionado e prefira pijamas leves.

Se estiver frio, meias podem ajudar a aquecer os pés e melhorar a circulação, facilitando o relaxamento.

Extra: Um banho morno 1 hora antes de dormir ajuda a relaxar e reduz a temperatura do corpo na hora certa.

## 3. Ruídos: O Silêncio ou um Som Confortável?

O silêncio total nem sempre é a melhor opção, porque ele pode aumentar a percepção de ruídos inesperados (como barulhos externos ou até os próprios pensamentos acelerados).

Dicas práticas:

Se ruídos externos atrapalham (carros, vizinhos, cães), use tampões de ouvido ou máquinas de ruído branco (aplicativos, ventilador, som de chuva).

Sons relaxantes (música instrumental, canto de pássaros, ruído de ondas) podem ajudar a criar uma sensação de segurança

e relaxamento.

Extra: Evite músicas com letra antes de dormir, pois elas podem ativar o cérebro em vez de relaxá-lo.

#### 4. O Colchão e o Travesseiro Certos Fazem Diferença

Seu corpo precisa de conforto para dormir bem. Colchão muito duro ou muito mole, travesseiro inadequado e lençóis desconfortáveis podem gerar tensão muscular e prejudicar o sono.

Dicas práticas:

O colchão deve ser firme o suficiente para apoiar a coluna, mas confortável. Se tiver mais de 8 anos de uso, pode estar comprometido.

Escolha um travesseiro adequado para seu tipo de sono:

De barriga para cima → travesseiro médio.

De lado → travesseiro alto para alinhar a coluna.

De bruços → evite essa posição, pois pode forçar o pescoço.

Use lençóis macios e troque-os com frequência para evitar alergias e desconforto.

Extra: Se sentir tensão no corpo, experimente um travesseiro entre os joelhos (para quem dorme de lado) ou sob os joelhos (para quem dorme de barriga para cima).

#### 5. Rotina: O Relógio Biológico Gosta de Regularidade

Nosso corpo ama padrões! Ter horários regulares para dor-

mir e acordar ajuda a estabilizar o ciclo do sono.

Dicas práticas:

Tente dormir e acordar no mesmo horário todos os dias, inclusive nos fins de semana. Isso ajusta seu relógio biológico e facilita pegar no sono.

Se for tirar cochilos, que sejam curtos! No máximo 20 a 30 minutos, e nunca no final da tarde.

Evite ficar muito tempo na cama sem dormir. Se passar de 30 minutos e não conseguir dormir, levante-se e faça algo relaxante (ler um livro leve, ouvir música tranquila).

Extra: Seu cérebro precisa associar a cama ao sono! Evite assistir TV, mexer no celular ou trabalhar na cama.

## 6. O Que Comer (e Não Comer) Antes de Dormir

A alimentação impacta diretamente o sono. Comer demais pode gerar desconforto, e comer pouco pode fazer você acordar com fome no meio da noite.

Dicas práticas:

Prefira alimentos leves no jantar (vegetais, grãos integrais, proteínas magras).

Alimentos que ajudam no sono: banana, aveia, nozes, leite morno e chá de camomila ou erva-cidreira. Evite cafeína, álcool e comidas muito gordurosas ou açucaradas pelo menos 4 horas antes de dormir.

Extra: Se precisar de um lanche antes de dormir, uma banana com aveia ou um punhado de castanhas pode ser uma boa escolha.

## CONCLUSÃO DO CAPÍTULO

A higiene do sono é um conjunto de hábitos simples, mas poderosos! Pequenos ajustes no ambiente e na rotina podem melhorar a qualidade do seu descanso e ajudar seu corpo a reaprender a dormir bem.

No próximo capítulo, vamos falar sobre como a psicoterapia e o EMDR podem tratar as causas profundas dos distúrbios do sono ligados ao trauma.

## CAPÍTULO 5

### Como o EMDR e a Psicoterapia Podem Ajudar

Até aqui, falamos sobre como o trauma afeta o sono, quais hábitos prejudicam o descanso e técnicas para melhorar suas noites. Mas se os problemas com o sono continuam, é sinal de que a raiz do problema ainda precisa ser trabalhada.

E é aí que a psicoterapia e o EMDR entram como aliados poderosos na sua recuperação.

#### 1. O Que a Psicoterapia Pode Fazer Pelo Seu Sono?

A psicoterapia ajuda a identificar e tratar as causas profundas do seu sofrimento. Quando falamos de sono e trauma, alguns pontos são fundamentais:

- Reduzir a ansiedade e a hiperatividade mental que impedem o relaxamento antes de dormir.

- Processar memórias traumáticas que podem estar ligadas a pesadelos recorrentes.

- Ensinar estratégias personalizadas de regulação emocional, tornando mais fácil desacelerar à noite.

- Reestruturar pensamentos negativos associados ao sono, como o medo de dormir e reviver o trauma nos sonhos.

Se você sente que, mesmo tentando de tudo, seu sono não melhora, buscar um psicólogo pode ser um divisor de águas!

## 2. O Que é o EMDR e Como Ele Ajuda no Sono?

O EMDR (Dessensibilização e Reprocessamento por Movimentos Oculares) é uma abordagem terapêutica que ajuda a reprocessar traumas e reduzir os sintomas emocionais ligados a eles.

### Como funciona?

Durante a sessão, o psicólogo guia o paciente em um processo de reprocessamento da memória traumática, enquanto a pessoa acompanha estímulos bilaterais (movimentos oculares, toques alternados ou sons).

### Por que isso melhora o sono?

O EMDR reduz a intensidade emocional do trauma, diminuindo sintomas como pesadelos e hipervigilância

Ajuda o cérebro a reclassificar a memória traumática como algo do passado, tirando a carga de ameaça do presente.

Muitas pessoas relatam melhora na qualidade do sono logo nas primeiras sessões.

Se seu sono está sendo impactado por eventos do passado, o EMDR pode ser uma ferramenta poderosa para te ajudar a dormir melhor!

## 3. O Sono Como Termômetro da Recuperação

Um dos sinais de que o tratamento psicológico está funcionando é a melhora no sono. Conforme o cérebro processa as experiências dolorosas, a necessidade de estar em alerta diminui,

permitindo que o corpo entre em estado de relaxamento mais facilmente.

Se você sente que seu sono continua ruim, vale a pena considerar um acompanhamento profissional para tratar as causas profundas.

The background of the page is a soft, light purple and white gradient. It features several large, stylized purple feathers floating in the upper half. In the lower half, there are numerous tall, thin green stems with clusters of small purple flowers and some white daisy-like flowers. Small purple dots are scattered throughout the background.

## CONCLUSÃO DO CAPÍTULO

A psicoterapia e o EMDR são ferramentas poderosas para quem sofre com distúrbios do sono relacionados ao trauma. Enquanto as técnicas dos capítulos anteriores ajudam no dia a dia, tratar a raiz do problema pode ser a chave para recuperar noites verdadeiramente restauradoras.

Agora que você já sabe tudo isso, vamos para a conclusão e chamada para ação!

# CONCLUSÃO

## Rumo a Noites Mais Tranquilas

Se você chegou até aqui, já sabe que o trauma pode ter um impacto profundo no sono, mas também aprendeu que é possível recuperar noites de descanso de qualidade.

No Capítulo 1, entendemos como o trauma bagunça o cérebro e mantém o corpo em estado de alerta, prejudicando o sono.

No Capítulo 2, falamos sobre os hábitos que podem estar piorando sua insônia e como evitá-los.

No Capítulo 3, você aprendeu técnicas poderosas para melhorar seu sono, como respiração, mindfulness e higiene do sono.

No Capítulo 4, exploramos como a psicoterapia e o EMDR podem tratar a raiz do problema e trazer alívio real.

Agora, a pergunta que fica é: o que você vai fazer com esse conhecimento?

A mudança começa com pequenos passos. Implementar essas estratégias pode fazer uma grande diferença no seu bem-estar. E se você sente que precisa de um suporte mais profundo para lidar com as consequências do trauma no seu sono, a terapia pode ser o próximo passo certo para você.



Vamos Trabalhar Juntos?

Se você quer aprofundar esse processo e encontrar um caminho mais leve para suas noites de descanso, posso te ajudar!

Entre em contato para agendar uma conversa e dar o primeiro passo rumo a noites mais tranquilas!

Seu sono importa! Sua saúde importa! Você importa!

Agora é sua vez de agir!

# 10. | Conhecendo o seu sono!

Maria Laura Nogueira Pires, Alicia Carissimi, Ksdy Sousa e Ila Linares

O Diário de Sono é uma ferramenta importante para que você possa ter uma boa ideia do seu padrão de sono durante uma ou duas semanas de registro! É um instrumento onde você irá registrar suas impressões e percepções sobre as horas de deitar e acordar, despertares, qualidade e quantidade de sono, bem como situações que de algum modo interferem e prejudicam suas noites de sono. Ele deve ser preenchido todos os dias e, para facilitar a lembrança, procure preencher o Diário dentro de uma hora após levantar. Se esquecer de preencher um dia, deixe esse dia em branco e siga preenchendo nos dias seguintes.

O sono saudável depende de vários fatores como a regularidade nos horários de dormir e acordar, se a quantidade de horas dormidas é suficiente para se sentir bem e descansado e da prática de bons hábitos antes de dormir!

Para preencher o Diário de Sono ao longo dos dias, você pode imprimir as duas páginas do instrumento disponíveis neste capítulo e também escanear o QRCode. Após observar o seu padrão de sono a partir dos dias de preenchimento do Diário de Sono e das perguntas disponíveis que estão indicadas logo abaixo do instrumento, procure maneiras que possam ajudar a melhorar a regularidade dos seus horários de dormir, a ajustar o número de horas que você dorme de acordo com o que você necessita e quais outras mudanças poderiam melhorar a qualidade do seu sono. Você vai encontrar várias dicas sobre isso em diversos capítulos deste livro!

E, se achar que precisa de ajuda especializada por sentir dificuldade em implementar as mudanças na sua rotina, leve seu Diário de Sono preenchido na consulta com um psicólogo do sono ou médico do sono.



Escaneie o QR Code,  
baixe e imprima o seu  
Diário de Sono

Ao lado você encontra algumas questões que irão auxiliar na análise do seu registro do Diário do Sono. Procure analisar as suas respostas com base em pelo menos uma semana de registro da sua rotina de sono.

## • Itens 1, 2 e 3 do Diário de Sono: A regularidade dos momentos de dormir e acordar e o tempo de sono

**Hora de ir para a cama** A que horas você tipicamente foi para a cama? Houve muita variabilidade de um dia para outro? Houve muita diferença entre os dias de semana e finais de semana?

**Hora que apagou as luzes com intenção de dormir:** se passou muito tempo entre se deitar e apagar as luzes para tentar dormir?

**Horas que saiu da cama para começar o dia** A que horas você tipicamente saiu da cama? Houve muita variabilidade de um dia para outro? Houve muita diferença entre os dias de semana e finais de semana? Com base nos seus horários habituais de dormir e se levantar, você acha que tem dormido um número de horas suficiente na maioria dos dias?

**Tenha em mente** Algumas pessoas que possuem dificuldades com o sono podem passar tempo excessivo na cama tentando dormir. Se este é o seu caso, observe no seu diário quantas horas tem dormido diariamente e procure ajustar o seu horário de acordar, levantando da cama quando despertar pela manhã. Além disso, não vá para a cama sem sentir sono.

## • Itens 4, 5 e 6 do Diário de Sono: A dificuldade com o sono

**Reveja suas respostas e note a frequência com que teve dificuldade com o sono:** Três dias ou mais na semana, você teve dificuldade para cair no sono? Você acha que demorou demais para dormir pela manhã. Além disso, não vá para a cama sem sentir sono.

Três dias ou mais na semana, você acordou muito durante a noite? O sono foi entrecortado? Três dias ou mais na semana, você acordou bem antes do que queria e não conseguiu voltar a dormir?

**Tenha em mente** Observe se você está enfrentando dificuldades para dormir três dias ou mais por semana, pois pode ser um sinal de que as suas dificuldades de sono estejam lhe trazendo prejuízos. Considere a busca de ajuda profissional se os problemas persistirem.

## • Itens 7 e 8 do Diário de Sono: Seus hábitos antes de ir para a cama e o que você faz quando está deitado(a)

**Reveja suas respostas e note o que você habitualmente faz antes de ir para a cama** Usou bebida alcoólica? Fez uso de bebidas com cafeína, como café e alguns tipos de chá? Fez refeições pesadas? Fez exercícios pesados e vigorosos?

**Reveja suas respostas e note o que habitualmente faz enquanto já estava deitado:** Fez leitura em papel (livro, revista impressa), usou celular ou computador, trabalhou ou fez tarefas escolares, usou remédio para dormir?

**Tenha em mente:** Observe se você está realizando atividades perto do horário de dormir que não contribuem para o sono e a frequência com que isso acontece, indicadas nas perguntas 7 e 8 do Diário de Sono.

## • Item 9 do Diário de Sono: O seu nível de alerta durante o dia

**Note se você, na maioria dos dias, tem sonolência durante o dia e por isso tira cochilos** É mais comum você cochilar aos finais de semana ou não há diferença entre os dias?

**Tenha em mente:** Em geral, um cochilo com duração de 10 a 20 minutos já é suficiente para ajudar no aumento de energia e alerta. Cochilar por muito tempo ou mais próximo do seu horário de sono pode dificultar o início do sono durante à noite.

## • Item 10 e 11 do Diário de Sono: A qualidade do sono

**Reveja suas respostas e note o que acontece durante o sono** Na maioria das vezes, o que perturba o seu sono? (ansiedade, estresse, barulhos, etc.). Há algum fator que acontece frequentemente e outros que acontecem de vez em quando? Na maioria dos dias, como você se sente ao se levantar? Cansado(a) ou disposto(a)?

**Tenha em mente:** Observe o seu nível de alerta e disposição ao longo dos dias. Caso você já sinta cansaço e indisposição ao acordar e, esta sensação se prolongue durante o dia, pode ser um sinal que seu sono não está sendo restaurador ou que você não esteja dormindo o suficiente!

# Diário de Sono

PROCURE RESPONDER LOGO APÓS SE LEVANTAR

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___

1. A que horas você foi para cama?

--	--	--	--	--	--	--

2. A que horas você apagou as luzes e fechou os olhos com a intenção de dormir?

--	--	--	--	--	--	--

3. A que horas você saiu da cama para começar o dia?

--	--	--	--	--	--	--

4. Você teve dificuldade para cair no sono?

<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não
<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim

5. Você acordou muitas vezes?

<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não
<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim

6. Você acordou antes do que tinha planejado e não conseguiu voltar a dormir?

<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não
<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim

7. Quais atividades você realizou durante duas horas antes de tentar dormir?

Anote todas as alternativas que se aplicam.

<input type="checkbox"/> álcool	<input type="checkbox"/> álcool	<input type="checkbox"/> álcool	<input type="checkbox"/> álcool	<input type="checkbox"/> álcool	<input type="checkbox"/> álcool	<input type="checkbox"/> álcool
<input type="checkbox"/> cafeína	<input type="checkbox"/> cafeína	<input type="checkbox"/> cafeína	<input type="checkbox"/> cafeína	<input type="checkbox"/> cafeína	<input type="checkbox"/> cafeína	<input type="checkbox"/> cafeína
<input type="checkbox"/> refeição pesada	<input type="checkbox"/> refeição pesada	<input type="checkbox"/> refeição pesada	<input type="checkbox"/> refeição pesada	<input type="checkbox"/> refeição pesada	<input type="checkbox"/> refeição pesada	<input type="checkbox"/> refeição pesada
<input type="checkbox"/> exercício vigoroso	<input type="checkbox"/> exercício vigoroso	<input type="checkbox"/> exercício vigoroso	<input type="checkbox"/> exercício vigoroso	<input type="checkbox"/> exercício vigoroso	<input type="checkbox"/> exercício vigoroso	<input type="checkbox"/> exercício vigoroso

8. Quais atividades você fez pouco antes de apagar as luzes para tentar dormir?

Anote todas as alternativas que se aplicam.

<input type="checkbox"/> leitura em papel	<input type="checkbox"/> leitura em papel	<input type="checkbox"/> leitura em papel	<input type="checkbox"/> leitura em papel	<input type="checkbox"/> leitura em papel	<input type="checkbox"/> leitura em papel	<input type="checkbox"/> leitura em papel
<input type="checkbox"/> celular	<input type="checkbox"/> celular	<input type="checkbox"/> celular	<input type="checkbox"/> celular	<input type="checkbox"/> celular	<input type="checkbox"/> celular	<input type="checkbox"/> celular
<input type="checkbox"/> computador	<input type="checkbox"/> computador	<input type="checkbox"/> computador	<input type="checkbox"/> computador	<input type="checkbox"/> computador	<input type="checkbox"/> computador	<input type="checkbox"/> computador
<input type="checkbox"/> trabalho	<input type="checkbox"/> trabalho	<input type="checkbox"/> trabalho	<input type="checkbox"/> trabalho	<input type="checkbox"/> trabalho	<input type="checkbox"/> trabalho	<input type="checkbox"/> trabalho
<input type="checkbox"/> estudo	<input type="checkbox"/> estudo	<input type="checkbox"/> estudo	<input type="checkbox"/> estudo	<input type="checkbox"/> estudo	<input type="checkbox"/> estudo	<input type="checkbox"/> estudo
<input type="checkbox"/> TV	<input type="checkbox"/> TV	<input type="checkbox"/> TV	<input type="checkbox"/> TV	<input type="checkbox"/> TV	<input type="checkbox"/> TV	<input type="checkbox"/> TV
<input type="checkbox"/> remédio para dormir	<input type="checkbox"/> remédio para dormir	<input type="checkbox"/> remédio para dormir	<input type="checkbox"/> remédio para dormir	<input type="checkbox"/> remédio para dormir	<input type="checkbox"/> remédio para dormir	<input type="checkbox"/> remédio para dormir
<input type="checkbox"/> outro	<input type="checkbox"/> outro	<input type="checkbox"/> outro	<input type="checkbox"/> outro	<input type="checkbox"/> outro	<input type="checkbox"/> outro	<input type="checkbox"/> outro

9. Você cochilou ontem? Anote todas as alternativas que se aplicam.

<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não
<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim

10. O seu sono foi perturbado por alguma coisa?

Anote as razões físicas, ambientais e mentais (barulho, luminosidade, temperatura, ronco, dor, pesadelo, estresse, preocupações, ansiedade, estresse, etc.)

--	--	--	--	--	--	--

11. Quão descansado (a) e revigorado você se sentiu quando saiu da cama para começar o dia?

<input type="checkbox"/> nada	<input type="checkbox"/> nada	<input type="checkbox"/> nada	<input type="checkbox"/> nada	<input type="checkbox"/> nada	<input type="checkbox"/> nada	<input type="checkbox"/> nada
<input type="checkbox"/> um pouco	<input type="checkbox"/> um pouco	<input type="checkbox"/> um pouco	<input type="checkbox"/> um pouco	<input type="checkbox"/> um pouco	<input type="checkbox"/> um pouco	<input type="checkbox"/> um pouco
<input type="checkbox"/> bastante	<input type="checkbox"/> bastante	<input type="checkbox"/> bastante	<input type="checkbox"/> bastante	<input type="checkbox"/> bastante	<input type="checkbox"/> bastante	<input type="checkbox"/> bastante

# Diário de Sono

PROCURE RESPONDER LOGO APÓS SE LEVANTAR

Dia 8	Dia 9	Dia 10	Dia 11	Dia 12	Dia 13	Dia 14
___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___

1. A que horas você foi para cama?

--	--	--	--	--	--	--

2. A que horas você apagou as luzes e fechou os olhos com a intenção de dormir?

--	--	--	--	--	--	--

3. A que horas você saiu da cama para começar o dia?

--	--	--	--	--	--	--

4. Você teve dificuldade para cair no sono?

<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não
<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim

5. Você acordou muitas vezes?

<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não
<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Sim

6. Você acordou antes do que tinha planejado e não conseguiu voltar a dormir?

<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não
<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim

7. Quais atividades você realizou durante duas horas antes de tentar dormir?

Anote todas as alternativas que se aplicam.

<input type="checkbox"/> álcool	<input type="checkbox"/> álcool	<input type="checkbox"/> álcool	<input type="checkbox"/> álcool	<input type="checkbox"/> álcool	<input type="checkbox"/> álcool	<input type="checkbox"/> álcool
<input type="checkbox"/> cafeína	<input type="checkbox"/> cafeína	<input type="checkbox"/> cafeína	<input type="checkbox"/> cafeína	<input type="checkbox"/> cafeína	<input type="checkbox"/> cafeína	<input type="checkbox"/> cafeína
<input type="checkbox"/> refeição pesada	<input type="checkbox"/> refeição pesada	<input type="checkbox"/> refeição pesada	<input type="checkbox"/> refeição pesada	<input type="checkbox"/> refeição pesada	<input type="checkbox"/> refeição pesada	<input type="checkbox"/> refeição pesada
<input type="checkbox"/> exercício vigoroso	<input type="checkbox"/> exercício vigoroso	<input type="checkbox"/> exercício vigoroso	<input type="checkbox"/> exercício vigoroso	<input type="checkbox"/> exercício vigoroso	<input type="checkbox"/> exercício vigoroso	<input type="checkbox"/> exercício vigoroso

8. Quais atividades você fez pouco antes de apagar as luzes para tentar dormir?

Anote todas as alternativas que se aplicam.

<input type="checkbox"/> leitura em papel	<input type="checkbox"/> leitura em papel	<input type="checkbox"/> leitura em papel	<input type="checkbox"/> leitura em papel	<input type="checkbox"/> leitura em papel	<input type="checkbox"/> leitura em papel	<input type="checkbox"/> leitura em papel
<input type="checkbox"/> celular	<input type="checkbox"/> celular	<input type="checkbox"/> celular	<input type="checkbox"/> celular	<input type="checkbox"/> celular	<input type="checkbox"/> celular	<input type="checkbox"/> celular
<input type="checkbox"/> computador	<input type="checkbox"/> computador	<input type="checkbox"/> computador	<input type="checkbox"/> computador	<input type="checkbox"/> computador	<input type="checkbox"/> computador	<input type="checkbox"/> computador
<input type="checkbox"/> trabalho	<input type="checkbox"/> trabalho	<input type="checkbox"/> trabalho	<input type="checkbox"/> trabalho	<input type="checkbox"/> trabalho	<input type="checkbox"/> trabalho	<input type="checkbox"/> trabalho
<input type="checkbox"/> estudo	<input type="checkbox"/> estudo	<input type="checkbox"/> estudo	<input type="checkbox"/> estudo	<input type="checkbox"/> estudo	<input type="checkbox"/> estudo	<input type="checkbox"/> estudo
<input type="checkbox"/> TV	<input type="checkbox"/> TV	<input type="checkbox"/> TV	<input type="checkbox"/> TV	<input type="checkbox"/> TV	<input type="checkbox"/> TV	<input type="checkbox"/> TV
<input type="checkbox"/> remédio para dormir	<input type="checkbox"/> remédio para dormir	<input type="checkbox"/> remédio para dormir	<input type="checkbox"/> remédio para dormir	<input type="checkbox"/> remédio para dormir	<input type="checkbox"/> remédio para dormir	<input type="checkbox"/> remédio para dormir
<input type="checkbox"/> outro	<input type="checkbox"/> outro	<input type="checkbox"/> outro	<input type="checkbox"/> outro	<input type="checkbox"/> outro	<input type="checkbox"/> outro	<input type="checkbox"/> outro

9. Você cochilou ontem? Anote todas as alternativas que se aplicam.

<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não
<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim

10. O seu sono foi perturbado por alguma coisa?

Anote as razões físicas, ambientais e mentais (barulho, luminosidade, temperatura, ronco, dor, pesadelo, estresse, preocupações, ansiedade, estresse, etc.)

--	--	--	--	--	--	--

11. Quão descansado (a) e revigorado você se sentiu quando saiu da cama para começar o dia?

<input type="checkbox"/> nada	<input type="checkbox"/> nada	<input type="checkbox"/> nada	<input type="checkbox"/> nada	<input type="checkbox"/> nada	<input type="checkbox"/> nada	<input type="checkbox"/> nada
<input type="checkbox"/> um pouco	<input type="checkbox"/> um pouco	<input type="checkbox"/> um pouco	<input type="checkbox"/> um pouco	<input type="checkbox"/> um pouco	<input type="checkbox"/> um pouco	<input type="checkbox"/> um pouco
<input type="checkbox"/> bastante	<input type="checkbox"/> bastante	<input type="checkbox"/> bastante	<input type="checkbox"/> bastante	<input type="checkbox"/> bastante	<input type="checkbox"/> bastante	<input type="checkbox"/> bastante

Elaborado por Maria Laura Nogueira Pires, Alicia Carissimi, Ksdy Sousa e Ila Linares, integrantes do Conselho de Psicologia do Sono da Associação Brasileira do Sono - ABS, 2024.

# SOU VANESSA PEREIRA!

Minha trajetória na psicologia começou há 21 anos, atuando como psicóloga organizacional e psicóloga clínica, e há 8 anos também trabalho como psicóloga hospitalar no SUS. Ao longo dessa caminhada, me especializei em EMDR, uma abordagem profunda e transformadora para a superação de traumas.

Mas minha escolha pelo trabalho com traumas psicológicos vai além da teoria ou da experiência profissional. Ela vem de um lugar muito íntimo: eu também vivi um trauma intenso. Sei o que é sentir que o passado te aprisiona, que a dor parece inescapável e que, por um tempo, a esperança fica distante.

No entanto, também sei que a transformação é possível. Com força interna, aprendizado e ressignificação, consegui reconstruir minha história e hoje vivo minha vida de forma plena. E é por isso que me dedico a ajudar outras pessoas a fazerem o mesmo.

Acredito profundamente no poder de transformação do ser humano. O trauma não precisa ser uma sentença definitiva. Com acolhimento, técnica e um espaço seguro, é possível reescrever a própria história.

Aqui, no Viver sem Trauma, minha missão é essa: ajudar você a deixar o passado onde ele pertence e a construir um presente com mais leveza, segurança e felicidade.

## SATISFAÇÃO, SOU VANESSA PEREIRA!



Nasci em Manaus/AM e trago comigo as raízes de uma terra rica, intensa e cheia de vida. Tenho 51 anos, sou mãe da Ana Luíza e mulher do Sócrates, amante da leitura, da arte e moda, e nas horas vagas, me aventuro como padeira – porque cozinhar também é uma forma de acolher.