



Sono:

Como dormir melhor para cuidar da sua saúde emocional

Conseguir dormir melhor é o sonho de muitas pessoas. Isso porque, numa era com tantos estímulos e um senso constante de ter que (**ter que** produzir muito, **ter que** assistir tal série, **ter que** postar, **ter que** ter a melhor performance a todo instante), parece que uma boa noite de sono é uma das poucas coisas que não temos que.

Por isso, o que vemos são dias com mais cansaço e mau humor; enquanto que as muitas semanas mal dormidas vão se acumulando em doenças e estresse.

Como dormir melhor?

Você sabia que é possível contornar a correria do dia a dia em busca de um sono melhor e mais qualidade de vida?

Entenda que você tem prioridades e responsabilidades, mas que se colocando em primeiro lugar, você consegue atingir tudo.

Para dormir melhor: observe-se

Com tanta coisa para dar conta ao longo do dia, nós acabamos esquecendo de nos observar. Então, por exemplo, você sabe que não dorme bem, mas não entende o motivo.

Por isso, tente perceber se você consegue ter com frequência o que os especialistas chamam de sono reparador; que é quando você dorme sua quantidade de horas necessárias (sem ficar acordando ao longo da noite) e acorda no dia seguinte se sentindo descansado.

Nunca ou quase nunca atingir essa qualidade mostra que você precisa dormir melhor, o que vai evitar aquela sensação de sono constante durante o dia.

Veja, também, o que pode estar causando essa dificuldade para se ter uma noite bem dormida. Muitas vezes, a falta de rotina, que provoca o sono desregulado, leva a essa situação. Outras vezes, dias extremamente estressantes, muitos estímulos à noite e até desconforto na cama podem ser os causadores.



Tudo em excesso faz mal, inclusive dormir

Aprender técnicas de relaxamento, dedicar-se ao lazer e praticar atividade física. Com isso, no meio desse mundo que nos exige tanta performance, você terá mais qualidade de vida, sem contar que passará a respeitar sua fisiologia.

Nesse processo de se observar e se conhecer, entenda quantas horas de sono são necessárias para você se sentir bem descansado. Ou seja, assim como dormir pouco não te faz bem, o excesso de sono não costuma te ajudar também.

Um primeiro ponto para entender que dormir melhor não quer dizer muitas horas na cama é pensar na sua rotina: quando você dorme muito, seu sono e seu corpo acabam se desregulando. E dormir bem significa justamente ter a oportunidade de manter corpo, mente e rotina regulados.



3 minutos de dicas para dormir bem e melhor

Seu ritual antes do sono



Ter o seu próprio ritual antes de deitar para dormir faz uma baita diferença no seu sono - e na sua qualidade de vida. Acesse o vídeo no aplicativo do Zenklub e comece agora uma rotina saudável.

[Acessar o conteúdo](#)



Palavra do Especialista



Andrey Takashi
Psicanalista

Dormir bem x Insônia

Você realmente dorme bem ou tem insônia? Acorda com a boca pesada, como se estivesse mastigando e apertando os dentes? ou ainda acorda a você ou as outras pessoas com os estalos durante a noite?

Dormir bem, hoje em dia, parece ser um privilégio, mas não deveria ser.

A insônia é um fenômeno muito comum na vida de muita gente. A dificuldade de dormir está ligada a diversos fatores, e um dos mais comuns é a ansiedade.

O stress das cobranças do trabalho, da família, dos relacionamentos e das contas é tão pesado que não permite que nossa mente e o nosso corpo descansem como deveriam.

Então, ficamos acordados por várias noites até que um dia, de tão cansados, acabamos dormindo por horas, mas sem acordar bem. Como se dormir fosse uma obrigação e não um prazer.

O tratamento da insônia pode necessitar de medicamentos, pode necessitar de elementos novos que nos ajudem a dormir, e está tudo bem em procurar um médico, isso é normal. O que não é normal é não dormir bem.



**Dormir bem, faz bem para sua
saúde emocional.**

Vamos praticar?

Tem muito mais conteúdos
te esperando.



Baixe o app e ative o benefício!

