

MEU PONTO DE PARTIDA

O relógio do corpo

Um guia de 14 dias para experimentar um hábito e observar como você dorme ou se sente.

A luz e os horários fazem parte da rotina do seu relógio biológico. Use as respostas do questionário para escolher um hábito que você gostaria de testar.

O que eu quero melhorar

O que apareceu no meu resultado

Se nenhuma área se destacou, siga para a próxima página e veja se há um hábito que gostaria de experimentar.

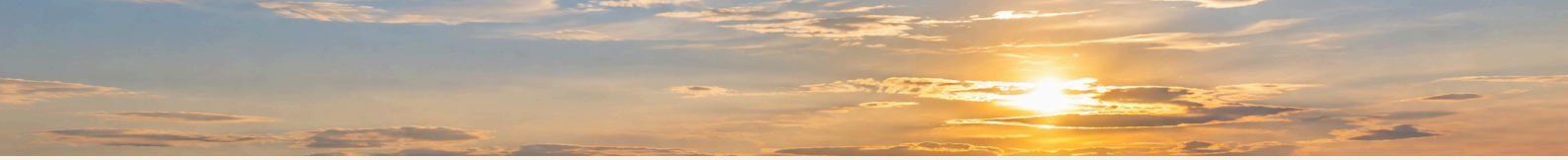
Semana 1 · Experimente

Escolha uma ação na página 2 e pratique no momento que escreveu. Se for difícil repetir, adapte o horário ou tente a alternativa que você anotou.

Semana 2 · Registre

Continue com a ação que coube na sua rotina e preencha o diário da página 3. No fim, decida o que vale manter ou ajustar.

Página 2: escolha sua ação →



O QUE POSSO TESTAR

Escolha uma ação

Procure as áreas do seu resultado e marque uma ação que consiga repetir.

01 Luz da manhã

A claridade da manhã ajuda seu relógio biológico a marcar o início do dia.

- ☐ Se passa a manhã em ambiente fechado, reserve uma pausa ao ar livre.
- ☐ Se acorda antes de amanhecer, saia um pouco depois que clarear.
- ☐ Se já sai de casa cedo, faça parte do trajeto a pé.
- ☐ Em manhãs nubladas, mantenha sua pausa ao ar livre se o tempo permitir.

02 Luz à noite

A luz mais baixa no fim do dia ajuda seu corpo a se preparar para dormir.

- ☐ Nas horas antes de dormir, vá baixando as luzes. Troque a luz do teto por uma mais suave.
- ☐ Ao se deitar, deixe o celular de lado. Se precisar usá-lo, baixe o brilho.
- ☐ Se entra luz no quarto enquanto você dorme, reduza a claridade que mais incomoda.
- ☐ Se costuma levantar à noite, deixe uma luz suave no caminho ou no banheiro, apenas o suficiente para andar com segurança.

Dica opcional: se um banho morno relaxa você, tome-o uma ou duas horas antes de deitar.

03 Refeições e cafeína/estimulantes

O horário das refeições faz parte do ritmo do corpo, e a cafeína tomada tarde pode dificultar o sono.

- ☐ Escolha uma refeição e faça-a em horário parecido na maioria dos dias.
- ☐ Se uma refeição grande perto de deitar incomoda, antecipe essa refeição.
- ☐ Se toma café, chá com cafeína ou energético perto de dormir, adiante a última bebida.
- ☐ Se chega à noite com muita fome, planeje uma refeição ou um lanche mais cedo.
- ☐ Se usa remédios para baixar a glicose, converse com o profissional que acompanha seu tratamento antes de fazer mudanças importantes nos horários das refeições.

04 Sono e horários

Acordar em horários parecidos ajuda a manter o ritmo do sono. Reserve tempo suficiente para dormir.

- ☐ Defina uma faixa de horário para acordar que caiba na maioria dos seus dias.
- ☐ Se precisa acordar cedo e costuma deitar tarde, comece a se preparar para dormir mais cedo.
- ☐ Se seus compromissos dividem o sono, reserve um bloco mais longo de descanso na agenda.
- ☐ Se trabalha em turnos, planeje um horário de descanso para cada tipo de dia da sua escala.

Meu plano para a primeira semana

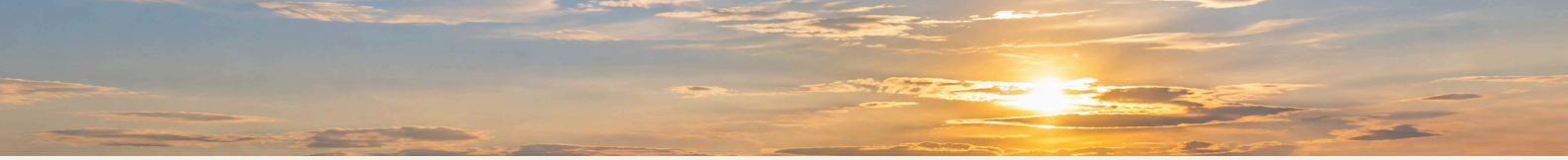
Escolha uma ação da lista acima e faça um plano para colocá-la em prática.

O que vou fazer _____

Quando vou fazer _____

Se não der, vou... _____

Exemplo: vou caminhar um trecho a pé depois do café.
Se eu sair com pressa, faço uma pausa ao ar livre no intervalo da manhã.



SEMANA 2

Diário de sete dias

Preencha pela manhã. Marque um X se fez a ação ontem. Se não fez, deixe em branco.

Minha ação

Escolha o que observar

- ☐ Como foi pegar no sono? Foi fácil, mais ou menos ou difícil?
- ☐ Como foram meus despertares? Anote se você acordou durante a noite e o que percebeu.
- ☐ Como acordei? Descansado, mais ou menos ou cansado?
- ☐ Quanto sono senti durante o dia? Pouco, moderado ou muito? Pense em ontem.
- ☐ Qual horário consegui manter? Escolha um horário para registrar. Por exemplo, a hora de acordar.

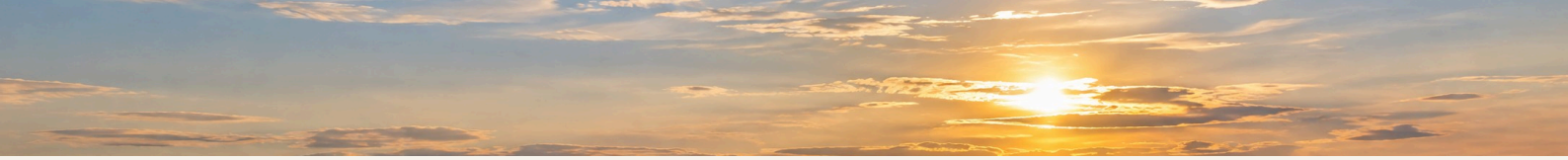
Observe a noite que passou ou como acordou hoje. Se estiver acompanhando a sonolência durante o dia, pense em ontem.

Dia	Fiz a ação (X)	O que observei	Observações
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Sono · Anote café, cochilos ou algo que possa ter atrapalhado seu descanso.

Dor · Se for sua principal queixa, anote a intensidade de 0 a 10, se houve crise de enxaqueca ou se a dor acordou você.

O que vale manter ou ajustar na próxima semana?



Quando buscar ajuda

Se o sono ruim está atrapalhando seu dia, converse com um profissional de saúde.

RONCO, PAUSAS OU SONOLÊNCIA

Se você ronca alto, alguém percebe pausas na sua respiração ou você sente muita sonolência durante o dia, procure avaliação. Conforme a suspeita, a polissonografia pode ajudar a investigar alterações da respiração durante o sono. Se houver diagnóstico, a equipe pode orientar sobre aparelhos e outros recursos de tratamento.

ODONTOLOGIA E SONO

Se você acorda com a mandíbula dolorida ou cansada, sente dor na face ou percebe que aperta ou range os dentes, converse com um dentista.

INSÔNIA E APOIO PSICOLÓGICO

O acompanhamento psicológico pode ajudar com dificuldades relacionadas ao sono, à dor e ao estresse. Para insônia crônica, a terapia cognitivo-comportamental para insônia (TCC-I) é uma opção recomendada.

DOR E SONO

Na avaliação da dor, recursos como neuromodulação e acupuntura podem ser considerados conforme seu caso.

ALIMENTAÇÃO

Horários de refeições, café e bebidas alcoólicas podem interferir no sono. A orientação nutricional pode ajudar a adaptar a alimentação à sua rotina.

Se usa remédios para baixar a glicose, converse com seu profissional antes de mudar muito os horários de alimentação. Este guia não substitui avaliação individual.

CONVERSE COM A NOSSA EQUIPE

Quer agendar uma consulta ou saber mais sobre exames? Fale com a recepção para conhecer as opções e a disponibilidade.

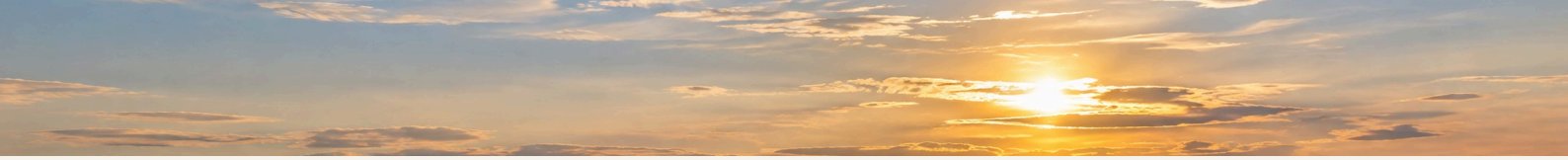
Falar com a recepção →

COMPARTILHE

Conhece alguém que pode precisar de ajuda? Compartilhe este guia e a página com familiares e amigos.

·Uma vela não perde sua luz ao acender outra vela.·

Acessar e compartilhar a página →



REFERÊNCIAS

Para saber mais

Fontes e leituras para aprofundar os temas deste guia.

Luz e relógio biológico

Como usar a luz ao longo do dia

Brown TM et al. · PLOS Biology, 2022

O relógio do corpo sob o ciclo natural de luz e escuridão

Wright KP Jr et al. · Current Biology, 2013

O efeito da luz ambiente antes de dormir sobre a melatonina

Gooley JJ et al. · Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 2011

Refeições, cafeína e horários de sono

Como o horário das refeições afeta alguns ritmos do corpo

Wehrens SMT et al. · Current Biology, 2017

O efeito da cafeína no sono conforme o horário de consumo

Drake C et al. · Journal of Clinical Sleep Medicine, 2013

Horários irregulares de sono e o relógio biológico

Phillips AJK et al. · Scientific Reports, 2017

Quando buscar ajuda

Diretriz brasileira sobre diagnóstico e tratamento da insônia

Drager LF et al. · Sleep Science, 2023

Diretriz sobre a investigação da apneia obstrutiva do sono

Kapur VK et al. · Journal of Clinical Sleep Medicine, 2017

Sobre este guia

Este guia tem fins educativos e não substitui orientação médica individualizada.

Converse com seu médico antes de tomar decisões sobre seu cuidado.