





# **DORMIR**

**50** EXERCÍCIOS DE MINDFULNESS  
E DE RELAXAMENTO PARA  
UMA BOA NOITE DE SONO

**DRA. ARLENE K. UNGER**

*Pergaminho*

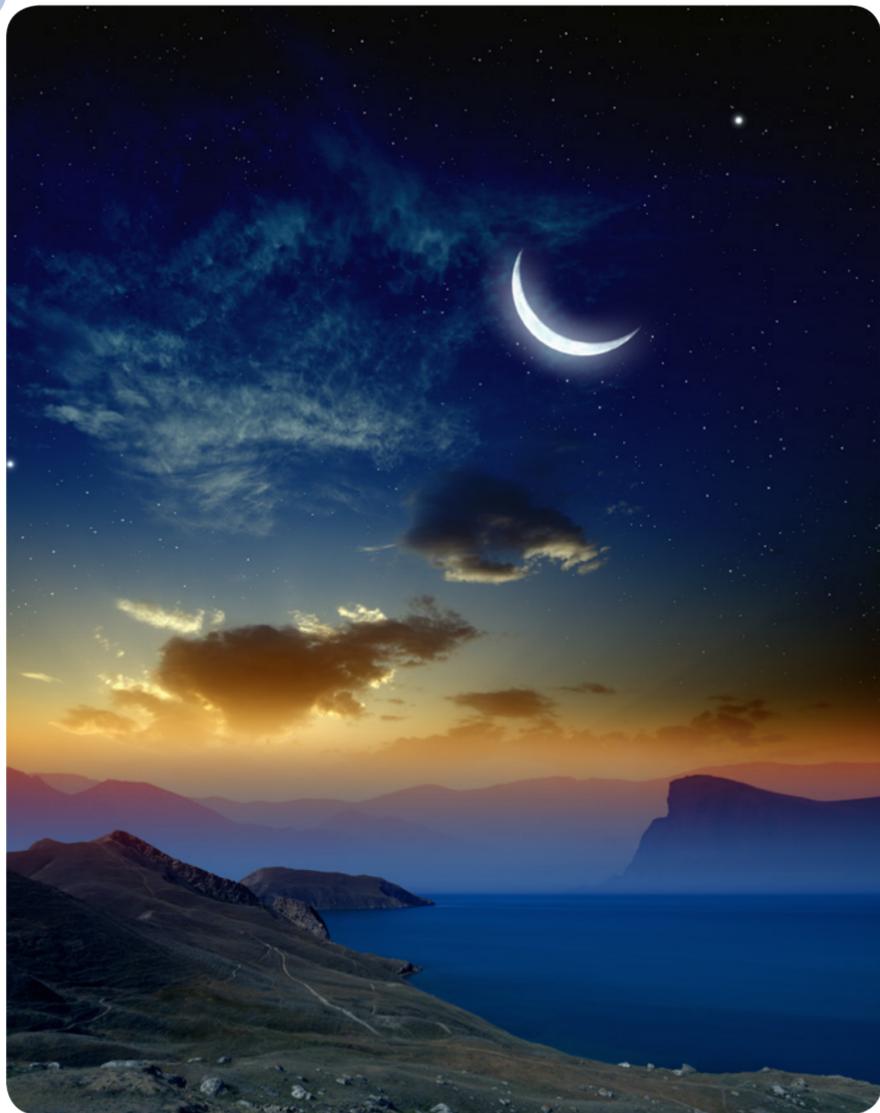


**DORMIR  
É IMPORTANTE**

Cerca de um terço dos adultos britânicos sofre de insónias, segundo o Serviço Nacional de Saúde britânico. Um problema grave. Stresse, levar o trabalho para o quarto, uma obsessão noturna com jogos eletrónicos ou redes sociais e manter horários erráticos provocam insónias a níveis epidémicos.

Os terapeutas cognitivo-comportamentais e outros especialistas do sono afirmam que todos nós podemos melhorar o nosso sono adotando uma boa «higiene do sono». Esta expressão bastante científica quer dizer simplesmente preparar-se para dormir da mesma forma que se prepararia para outra atividade importante. Portanto, deve certificar-se de que o seu quarto é propício para dormir, de que tem uma noite repousante e que evita álcool em excesso ou comidas pesadas, pois podem acabar por perturbar a sua noite. Neste capítulo, tem à sua disposição exercícios e aconselhamento baseado na terapia cognitivo-comportamental, no treino emocional do cérebro e no mindfulness. Em conjunto, eles vão ajudá-lo a adotar um estilo de vida mais amigo do sono e criar uma rotina antes de ir para a cama que conduz naturalmente a um sono profundo e repousante.





01

# GOSTAR DA ESCURIDÃO

Provavelmente, não há nada como estar às escuras para induzir a sonolência. E não é uma facécia dizer que a noite é a maneira de a natureza nos mandar para a cama, visto que quando a escuridão chega, nós produzimos naturalmente a hormona que induz o sono, a melatonina. Seguem-se três formas diferentes de aproveitar a escuridão.

- 1 A partir do momento em que anoiteça, mantenha as luzes baixas. Use lâmpadas com luz suave em vez de luzes de teto e, caso tenha, use um interruptor com regulação da intensidade de luz.
- 2 Sente-se numa divisão escurecida e oiça música suave e repousante. Experimente criar uma *playlist* de músicas para desfrutar depois de anoitecer. Também pode fazer um exercício de respiração consciente ou alongamentos suaves de ioga numa divisão com iluminação baixa.
- 3 Se for inverno e já estiver escuro lá fora, faça disso uma razão para se deitar cedo. Ou então, sente-se confortavelmente, e faça uma visualização noturna simples: imagine o silêncio frio do ar noturno, as estrelas nos lugares que os céus lhes reservaram, uma lua cada vez maior a progredir majestosamente no céu.

## QUANDO FAZER

Inclua na sua rotina noturna um pouco de escuridão. O seu corpo vai aprender a aceitar a sugestão, o que o ajudará a sentir-se sonolento antes de ir para a cama.



02

## RIO RELAXANTE

Acontece à maioria de nós sermos tão excitados durante as horas que passamos acordados, que nem sabemos como fazer os nossos corpos relaxarem. Porém, criar uma sensação física de relaxamento no corpo é importante para dormir. Esta técnica de relaxamento progressivo tem origem na terapia cognitivo-comportamental e funciona através do corpo, primeiro criando tensão e depois descontraindo um grupo muscular de cada vez. O que nos ensina a preparar o corpo para relaxar.

- 1 Arranje uma cadeira confortável onde se sentar. Também pode fazer este exercício deitado, mas é provável que acabe por adormecer e o objetivo aqui é aprender a relaxar o corpo quando está acordado.
- 2 Feche os olhos e respire fundo várias vezes antes de começar. Concentre-se nos músculos das mãos. Inspire e cerre ambos os pulsos com força. Mantenha-se assim durante 5 segundos.
- 3 Quando expirar, descontraia e deixe a tensão fluir das mãos como a corrente a fluir rio abaixo. Continue a respirar, concentre-se nessa sensação de descontrair durante 5 segundos.

### QUANDO FAZER

Pratique este exercício 10 minutos antes de ir para a cama e depois de acordar todos os dias. Repare em como reduz o nível de stresse e alivia a tensão corporal acumulada. Ao fazer deste exercício um hábito, vai dormir melhor e acordar sem os efeitos físicos da ansiedade.

### COMO AJUDAR

Este pode ser um bom exercício para controlar a ansiedade, mas comece por fazê-lo estando calmo – é mais fácil aprender assim, e depois de se tornar um hábito, pode usá-lo sempre que se sentir tenso ou ansioso.

**4** Neste momento, está pronto para contrair e descontraír os outros grupos de músculos, começando pelos dedos dos pés. Enrole-os por 5 segundos durante a inspiração e na expiração descontraia-os, tendo presente a ideia de água em cascata enquanto faz isto e reparando na sensação durante 5 segundos.

**5** Agora vá subindo pelo corpo, contraindo cada grupo de músculos durante 5 segundos e depois descontraíndo e reparando na sensação por outros 5 segundos. Parte inferior das pernas (estique os dedos dos pés devagar para provocar uma sensação de contração na barriga da perna), coxas, nádegas, abdómen, peito (inspire fundo para contrair os músculos), braços, ombros e pescoço (levante os ombros) e depois boca, olhos (feche-os com força) e testa (levante as sobrancelhas).

**6** Dedique um momento a reparar no quão descontraído e relaxado o seu corpo se sente depois de fazer o exercício.

**7** Quando tiver já muita prática neste exercício, pode experimentar deixar de lado a parte de contrair e fazer apenas a preparação mental dos músculos para relaxarem.