

GUIA DO SONO REGENERATIVO

puravida 



**DORMIR
É A MELHOR
MEDITAÇÃO**

DALAI LAMA



DORMIR É 50% DO MEU PREPARO FÍSICO

JARROD SHOEMAKER, TRIATLETA

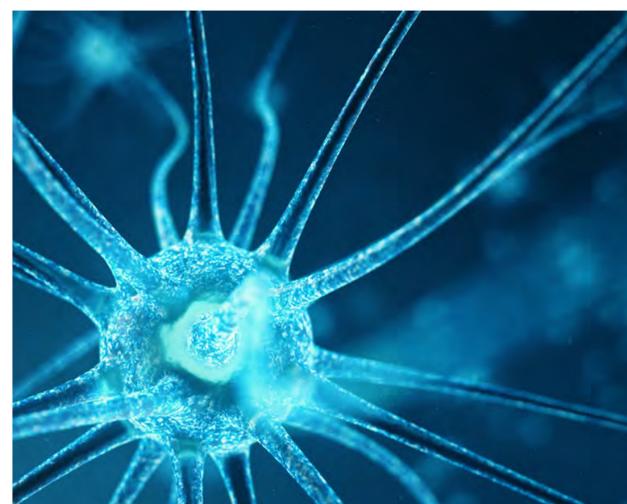
O sono é indispensável para a vida humana e um sono de qualidade é indispensável para a boa saúde.



DORMIR BEM É TÃO IMPORTANTE QUANTO UMA BOA NUTRIÇÃO.

Durante o sono, o **corpo repõe** seus estoques de energia, regenera tecidos, produz proteínas e hormônios, equilibra o sistema imune, recicla componentes desgastados, integra aprendizados e memórias.

O sono é um mecanismo necessário e abrangente de regeneração e equilíbrio. **Todos os sistemas do organismo se beneficiam da sofisticada química que ocorre enquanto estamos em repouso profundo.**





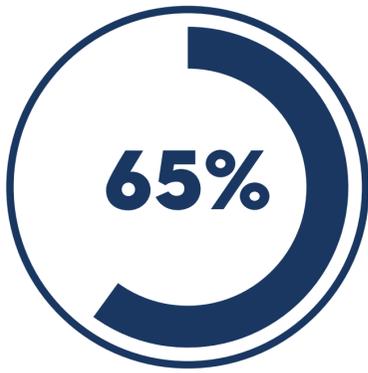
*Pessoas que dormem bem possuem **mais energia e vitalidade durante o dia, têm uma imunidade mais forte, ficam menos doentes, possuem uma memória melhor, apetite equilibrado e desejo sexual saudável.***

Infelizmente, a sociedade industrializada e o estilo de vida moderno criaram uma série de fatores que dificultam o repouso de qualidade.

Luzes artificiais intensas durante a noite confundem os receptores da luz solar no organismo, reduzindo a liberação de melatonina e outros sinalizadores que deveriam inspirar o sono natural.

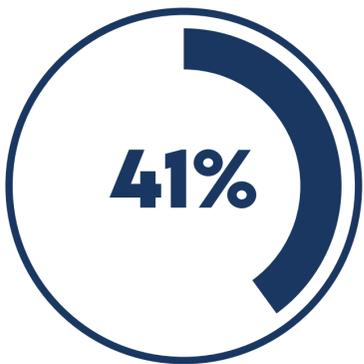
O **acúmulo de stress** ocasionado pelo excesso de informação trazidas pelo meio digital, excesso de trabalho e responsabilidades, ambiente urbano conturbado e ruidoso, e ainda, a tensão duradoura decorrente da pandemia e da insegurança generalizada, são mais alguns fatores que se somam e podem contribuir para a perda da qualidade e profundidade do sono.





INSÔNIA

Em uma pesquisa recente, o número de americanos **sofrendo com insônia se multiplicou por 3** desde o início da pandemia, alcançando 60% da população.



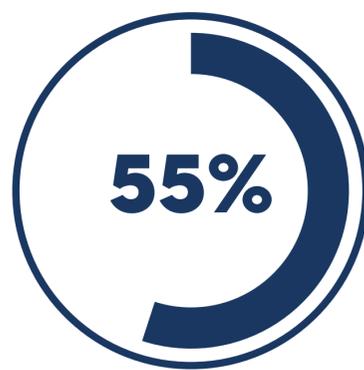
ANSIEDADE

No mesmo estudo, 41% dos adultos afirmaram estar **sofrendo com mais ansiedade** atualmente do que nos 3 primeiros meses de pandemia.

Um levantamento no Brasil aponta números parecidos: 70% dos entrevistados relataram piora em seu estado emocional, com 55% destacando efeitos negativos na qualidade do sono, decorrentes da pandemia.



PIORA NO ESTADO EMOCIONAL



EFEITOS NEGATIVOS NA QUALIDADE DO SONO

Por estas e outras razões, é importante estudar os principais mecanismos envolvidos no processo do sono e implementar atitudes práticas para minimizar ou eliminar fatores que possam estar atrapalhando o repouso adequado.

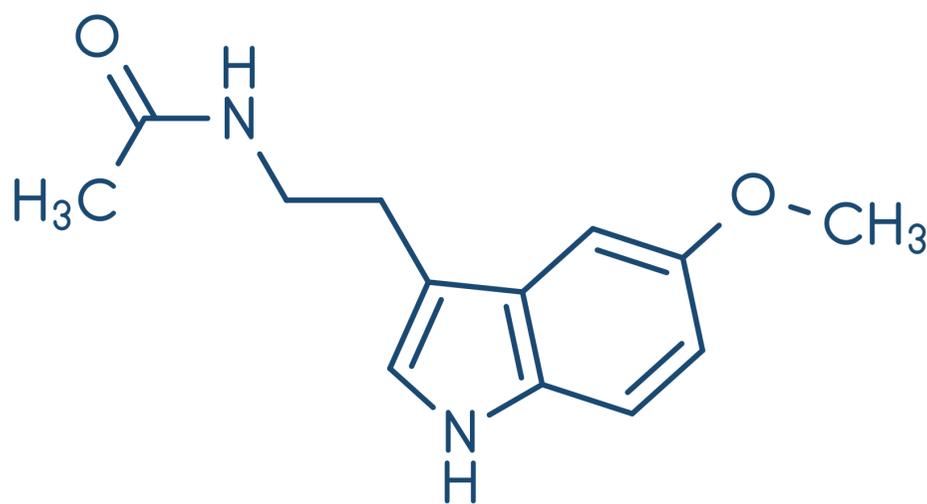


A IMPORTÂNCIA DO SONO

O SONO NÃO É IMPORTANTE APENAS PARA DESCANSAR E RENOVAR AS ENERGIAS PARA O DIA SEGUINTE.

ELE É VITAL PARA OS MAIS VARIADOS ASPECTOS DA SAÚDE:
EFICIÊNCIA DO METABOLISMO,
A INTEGRIDADE DO SISTEMA IMUNE,
O DESEMPENHO FÍSICO E MENTAL,
COGNIÇÃO E LONGEVIDADE.

O organismo está programado para liberar um importante hormônio durante o período noturno: **a melatonina.**

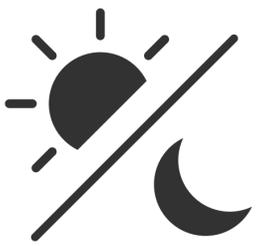


Chamada de “**hormônio da escuridão**”, a melatonina começa a ser secretada pela glândula pineal quando escurece, no começo da noite. Este é um dado importante, pois a ciência mostra que a presença da luz artificial afeta diretamente a produção de melatonina, em especial, as luzes brilhantes que contém a faixa de frequência de luz azul, com as lâmpadas de luz branca, celulares, notebooks, televisores e visores de LED.



Uma boa quantidade de melatonina propicia uma sensação de sonolência e ajuda o corpo a atingir os estados mais profundos de sono, portanto, a presença de estímulos luminosos pode atrapalhar não apenas a liberação de melatonina, como também a capacidade de relaxar e adormecer.

A melatonina é o **mais poderoso antioxidante endógeno** (produzido pelo corpo). Isso significa que, diariamente, enquanto dormimos a melatonina escaneia nosso corpo, combatendo radicais livres e evitando mutações celulares, que podem resultar em inúmeros problemas de saúde, inclusive câncer.



Vale ressaltar que a **produção de melatonina** não é apenas influenciada pela presença ou ausência de estímulos luminosos durante a noite, mas também pela **exposição à luz durante o dia**.

Passar a maior parte do tempo em ambientes fechados, desconectado da luz natural também afeta negativamente a produção de melatonina ao longo da noite.

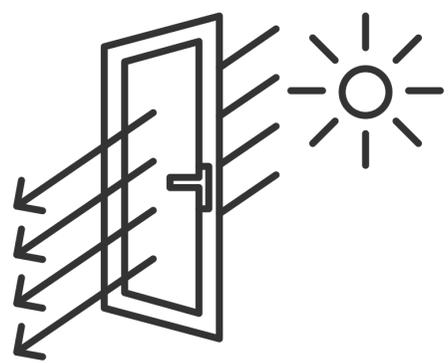




De fato, a qualidade do sono se inicia no começo e durante todo o dia.

Por isso, para otimizar a produção de melatonina, uma regra simples é aproveitar o máximo da luz do sol durante o dia e minimizar ao máximo as luzes artificiais durante a noite, preferindo luzes alaranjadas, avermelhadas e mais brandas.

Portanto, se você trabalha em ambientes internos, procure ficar próximo a janelas e aproveite intervalos como o de almoço para se movimentar em áreas externas.



Além disso, quando possível, aproveite o período da manhã, antes de começar suas atividades, para se expor ao sol. As primeiras horas da manhã (das 6h às 9h) têm efeitos benéficos ainda maiores para equilibrar nosso relógio biológico ao longo do dia e da noite.





A ciência mostra algumas importantes atuações da melatonina, como relatado no estudo publicado em 2017 pela revista **Current Neuropharmacology**¹:

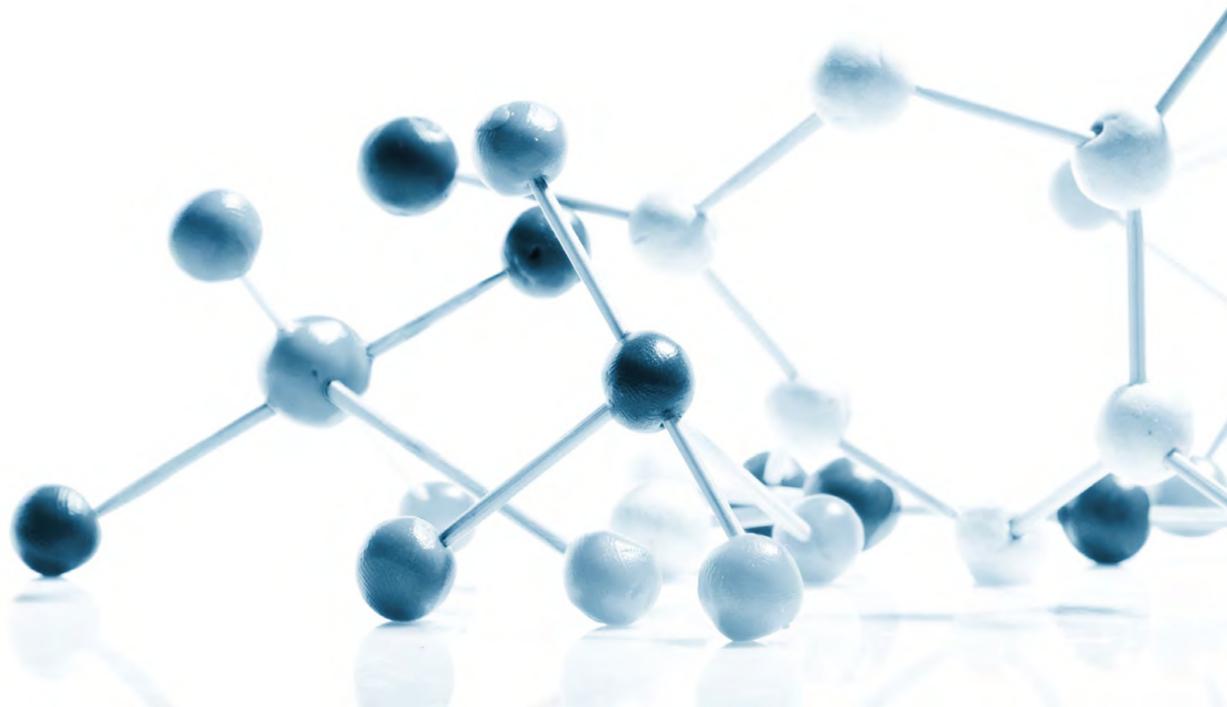
HARMONIZA O CICLO SONO-VIGÍLIA

A melatonina ajuda a **regular o nosso relógio biológico** e a dormir mais profundamente e de forma mais restauradora.

Ela prepara e adapta o corpo para os processos regeneradores do sono profundo.

ATUA COMO UM POTENTE ANTIOXIDANTE

A melatonina e os seus metabólitos (compostos químicos derivados da melatonina) têm a capacidade de se ligar a espécies reativas de oxigênio e nitrogênio (ROS, RNS) e, ainda, **estimular as enzimas antioxidantes das células** que aumentam os níveis de outros importantes antioxidantes, como a glutatona.





PROTEGE AS MITOCÔNDRIAS:

As mitocôndrias são organelas celulares responsáveis pela produção de energia ou ATP. **Existem dezenas, centenas ou até milhares de mitocôndrias em um única célula.** No nível celular, as concentrações mais altas de melatonina estão no núcleo e na mitocôndria. As mitocôndrias também produzem alto nível de estresse oxidativo, e a melatonina protege sua integridade estrutural.

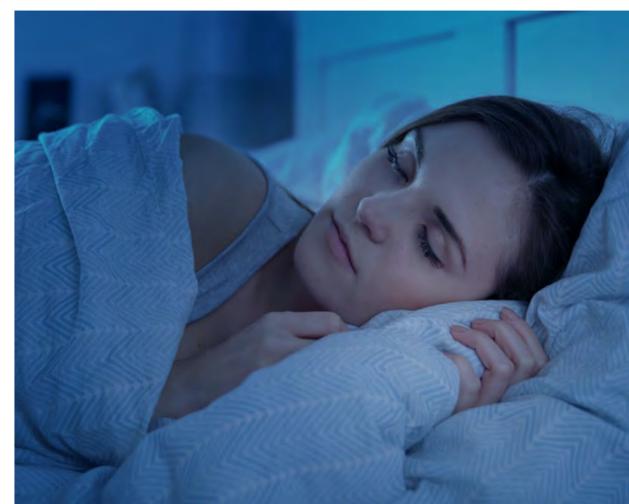
MELHORA A IMUNIDADE

A melatonina é imunomoduladora, o que significa que ela **melhora o sistema imunológico**, esteja ele mais ou menos ativo. Tem a capacidade de reduzir a estimulação imunológica excessiva em condições inflamatórias e aumentar a função imunológica em pessoas imunocomprometidas.



ALÉM DE TUDO ISSO, AINDA:

- » Pode reduzir a pressão arterial
- » Pode diminuir os hormônios do estresse





RESUMINDO

**A BOA PRODUÇÃO
DE MELATONINA
À NOITE É FATOR
INDISPENSÁVEL PARA
UM BOM SONO,
UMA BOA SAÚDE
E PROTEÇÃO
CONTRA DOENÇAS.**



AS CONSEQUÊNCIAS DE UM SONO RUIM

A **INSÔNIA**, QUE SE CARACTERIZA PELA DIFICULDADE EM INICIAR O SONO OU EM SE MANTER DORMINDO, É MAIS DO QUE UM SIMPLES INCÔMODO.

Ela pode reduzir a memória e a capacidade de reter o foco e aumentar a possibilidade de doenças crônicas, como **diabetes tipo 2** e **doenças cardíacas**.

Outros distúrbios como apneia, obesidade ou simplesmente o hábito de dormir menos que o necessário acarretam um estado de deficiência de sono, resultando nas mais variadas dificuldades para saúde. **Uma ou duas noites mal dormidas já podem ser o suficiente para:**



» **Diminuir a eficácia** do sistema imune (aumentando as chances de pegar um resfriado, gripe, infecção)



» **Alterar negativamente** o nosso humor



» **Atrapalhar** o nosso poder de concentração



» **Desregular** o apetite



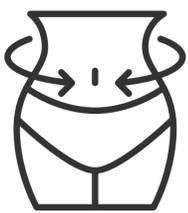
QUANDO A FALTA DE QUALIDADE OU QUANTIDADE DE SONO SE ESTENDE POR PERÍODOS MAIS EXTENSOS ACABA POR PREJUDICAR:

A COMPOSIÇÃO CORPORAL

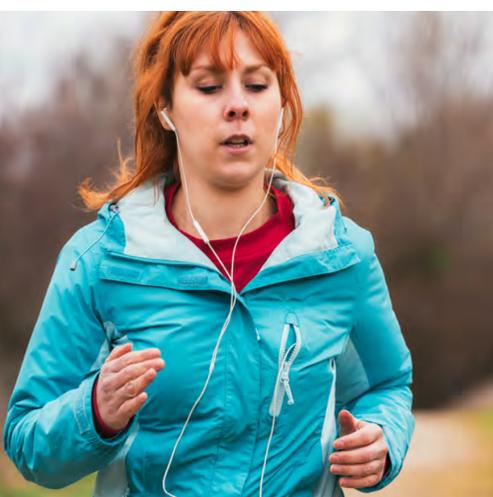
Um sono ruim está fortemente ligado ao ganho de peso. Pessoas que dormem pouco tendem a pesar significativamente mais do que aquelas que dormem o suficiente.

De fato, dormir menos que o suficiente é um dos fatores de risco mais fortes para a obesidade. Em um extenso estudo de revisão, crianças e adultos com duração mais curta de sono tiveram, respectivamente, 89% e 55% mais chances de desenvolver obesidade.³

Isso acontece através de diversos mecanismos, relacionados ao **controle de glicose no sangue**, equilíbrio hormonal, eficiência do metabolismo, dentre outros.



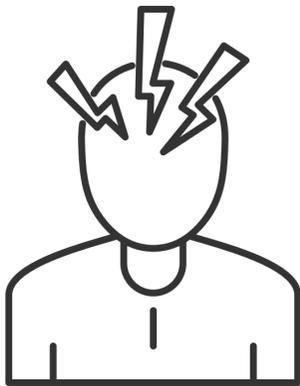
Se você quer se manter em forma ou está tentando emagrecer, um sono de qualidade é absolutamente crucial.





A SAÚDE MENTAL

Problemas de saúde mental, como **depressão**, estão fortemente ligados à má qualidade e distúrbios do sono.⁴



Estima-se que 90% das pessoas com depressão se queixam da qualidade do sono.

O sono insatisfatório está ainda associado a um risco aumentado de morte por suicídio.

Aqueles com distúrbios do sono, como insônia ou apneia obstrutiva do sono, também relatam taxas significativamente mais altas de depressão.

O APETITE

Estudos mostram que indivíduos com déficit de sono têm maior apetite e tendem a comer mais calorias. A privação de sono altera o **ritmo saudável dos hormônios relacionados ao equilíbrio calórico** e à ingestão de alimentos e leva a níveis mais elevados de grelina, o hormônio que estimula o apetite, e níveis reduzidos de leptina, o hormônio que suprime o apetite.⁵





O SISTEMA IMUNE

Demonstrou-se que mesmo uma pequena perda de sono prejudica a função imunológica. Um grande estudo de 2 semanas monitorou o desenvolvimento de resfriado comum depois de administrar gotas nasais com o vírus do resfriado.



Eles descobriram que aqueles que dormiam menos de 7 horas tinham quase **3 vezes mais probabilidade de desenvolver resfriado** do que aqueles que dormiam 8 horas.⁶

A falta de sono contribui para uma maior suscetibilidade a infecções diversas, desde uma simples gripe, até infecções de garganta e outras mais sérias.

A PERFORMANCE FÍSICA

Inúmeros estudos já demonstraram que um bom sono melhora o desempenho atlético. **Em um estudo com jogadores de basquete, um sono mais longo demonstrou melhorar significativamente a velocidade, a precisão e os tempos de reação.**

Um estudo com mais de 2.800 mulheres descobriu que o sono insuficiente estava relacionado à caminhada mais lenta, menor força de preensão manual (que indica a força corporal e muscular) e maior dificuldade em realizar atividades independentes.⁷





A COGNIÇÃO

O sono é importante para vários aspectos da função cerebral. Isso inclui **concentração, memória, foco, capacidade de aprendizagem, produtividade e desempenho**. Todos esses são afetados negativamente pela privação de sono.

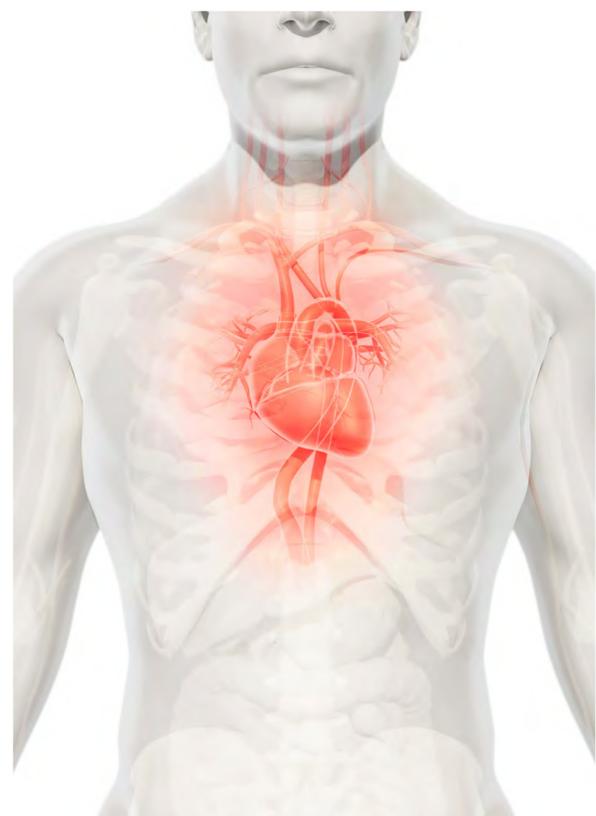
Um estudo mostrou que o sono insuficiente pode impactar negativamente alguns aspectos da função cerebral em um grau semelhante ao da intoxicação por álcool.⁸

Por outro lado, foi demonstrado que um bom sono melhora as habilidades de resolução de problemas e melhora o desempenho da memória de **crianças e adultos**.



A SAÚDE CARDIOVASCULAR

Uma revisão de 15 estudos concluiu que as pessoas que não dormem o suficiente correm um risco muito maior de doenças cardíacas ou derrame do que aquelas que dormem de 7 a 8 horas por noite.⁹





O METABOLISMO DA GLICOSE

Diversas pesquisas demonstram que a restrição do sono afeta o açúcar no sangue e reduz a sensibilidade à insulina.

Em um estudo com homens jovens saudáveis, mostrou que restringir o sono a 4 horas por noite durante 6 noites consecutivas **causou sintomas de pré-diabetes.**

Esses sintomas desapareceram após uma semana de aumento da duração do sono.¹⁰



Os maus hábitos de sono também estão fortemente associados a **efeitos adversos sobre o açúcar no sangue na população em geral.**

Aqueles que dormem menos de 6 horas por noite têm demonstrado repetidamente em estudos um risco aumentado de diabetes tipo 2.

A INFLAMAÇÃO

As pesquisas revelam que a falta de sono ativa marcadores de **inflamação e dano celular** e tem sido fortemente associada à inflamação de longo prazo do trato digestivo, como a **doença inflamatória intestinal.**¹¹





A LONGEVIDADE

Os estudos revelam que a deficiência crônica de sono leva ao **encurtamento dos telômeros**, que estão nas extremidades dos filamentos de DNA, sendo que o comprimento dos telômeros é um indicativo da expectativa de vida da célula e, conseqüentemente, da pessoa.



**TELÔMEROS MAIS CURTOS
SIGNIFICAM VIDA MAIS CURTA.**

Um levantamento feito pela universidade de Warwick observou que o risco de mortalidade é aumentado em 12% entre as pessoas que dormem menos de seis horas por dia.¹²





A LIGAÇÃO ENTRE O ESTRESSE E PROBLEMAS DE SONO

Muitos dos problemas ocasionados pela privação de sono se equalizam com as consequências do estresse excessivo. **Muito estresse gera insônia**, dificuldade para adormecer e impede os estágios mais profundos de sono. E um sono ruim predispõe o organismo e a mente ao estresse.

Provavelmente você já percebeu que após uma ou duas noites de sono mal dormidas, é mais fácil se irritar com qualquer coisa, é mais difícil ter foco e motivação. Já deve ter notado também que após um dia estressante fica mais difícil pegar no sono. Se você não conhece e não aplica maneiras de gerenciar o estresse o seu sono será prejudicado.

Do mesmo modo, se você não desenvolve maneiras de melhorar o seu sono, os seus níveis de estresse aumentarão e sua saúde como um todo sofrerá.

A BOA NOTÍCIA É QUE EXISTE UM CONJUNTO DE PRÁTICAS, **INCLUINDO NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO**, QUE SERVEM PARA OS DOIS PROPÓSITOS: **MELHORA DO SONO E ALÍVIO DO ESTRESSE.**



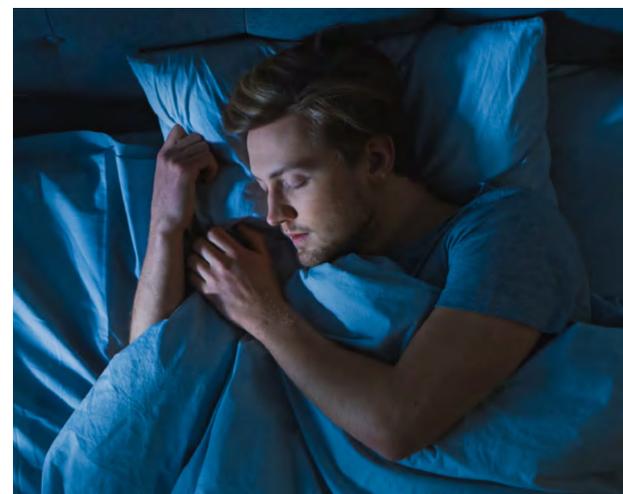
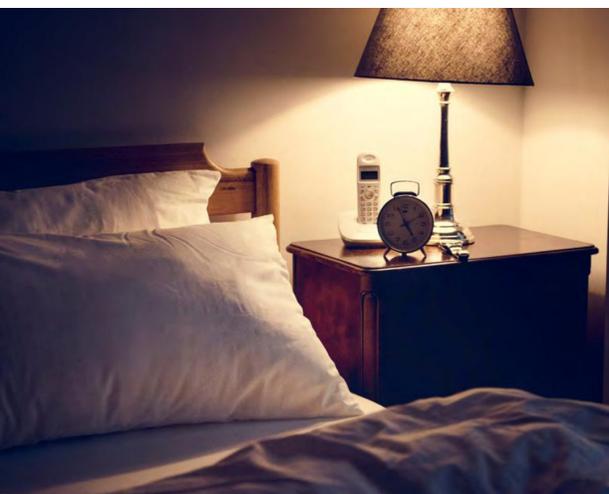
RITUAL PRÉ-SONO

Um “ritual” pode ser definido como um conjunto de ações benéficas cuidadosamente selecionadas e feitas com regularidade, visando um objetivo definido. É uma das maneiras mais eficientes para se preparar para algo importante. Neste caso, para dormir.

Por sua vez, dormir também é uma espécie de **ritual para se preparar para o dia seguinte**, algo de suma importância para bons resultados em qualquer área.

Benjamin Franklin, famoso por suas muitas contribuições em diversas áreas do conhecimento, ilustrou muito bem este fato quando escreveu:

“AO FALHAR EM SE PREPARAR,
NOS PREPARAMOS PARA FALHAR”.

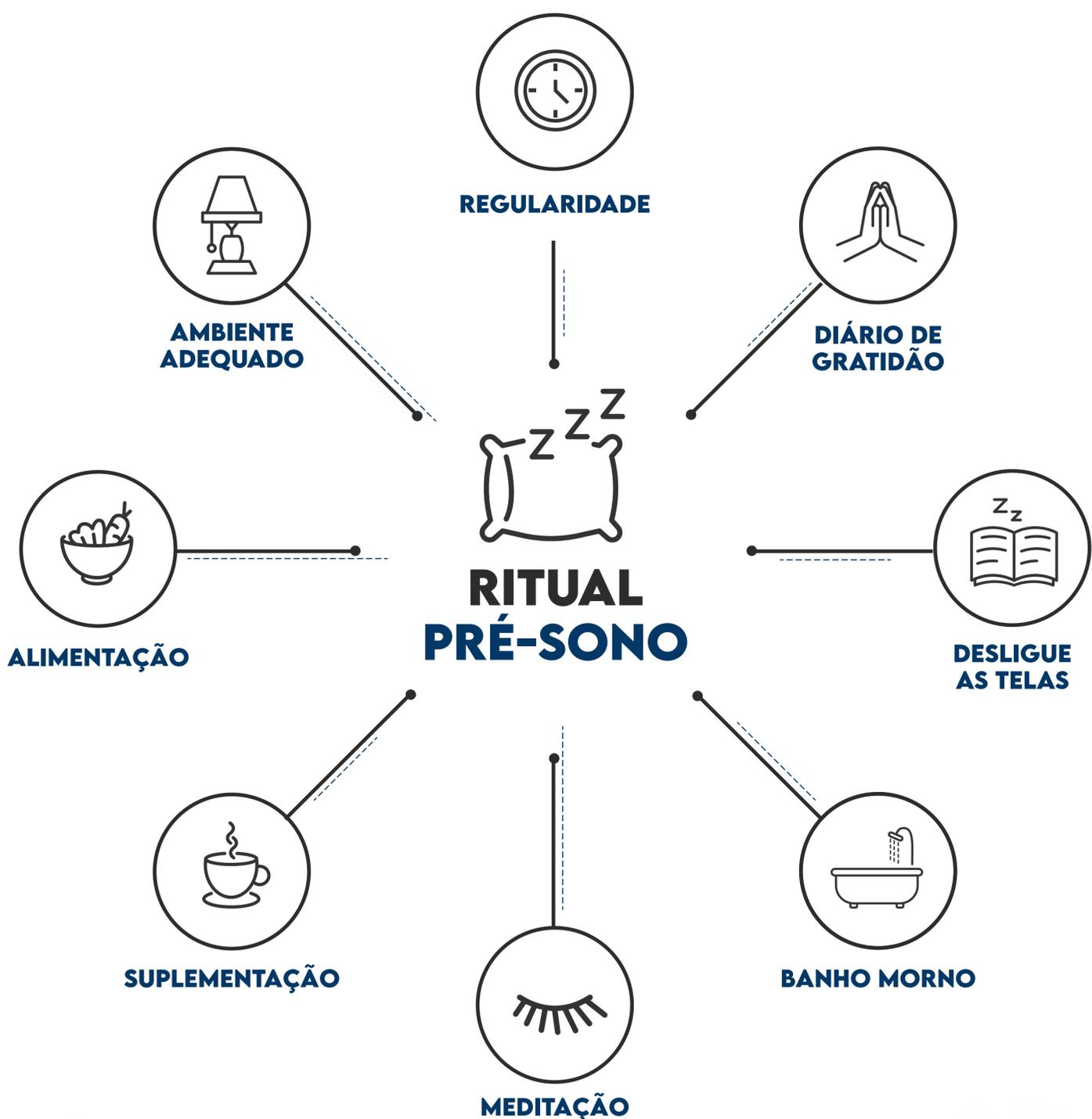




Se você não desenvolve conscientemente estratégias para melhorar a qualidade do seu sono, você pode estar **sabotando um dos fundamentos mais importantes para a sua saúde, sucesso e realização pessoal.**

Uma boa noite de sono profundo e reparador se traduz em um dia seguinte mais produtivo, com melhor cognição, desempenho esportivo, capacidade de lidar com stress, aspecto melhor da pele, capacidade de aprender coisas novas e a habilidade para manter o bom humor.

Existem uma série de medidas importantes que você pode adotar em seu **estilo de vida** para otimizar o sono.





EXPERIMENTE O SEGUINTE RITUAL PRÉ-SONO:

CONSTRUA REGULARIDADE

Procure manter sempre o mesmo horário de dormir e acordar, mesmo aos finais de semana. Os mecanismos regenerativos do organismo perdem qualidade com alterações ocasionais.

Estudos publicados na Scientific Reports BMC Public Health apontam que dormir e acordar em horários irregulares é mais prejudicial do que dormir menos que o necessário, mas em horários regulares.



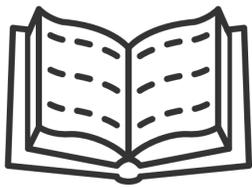
O pico de produção de hormônios, como a melatonina e o hormônio do crescimento, vai das 22h até às 2h, portanto, **deitar-se entre 21h e 23h é altamente recomendado.**





DESLIGUE AS TELAS E UTILIZE UM FILTRO

Evite assistir TV antes de dormir, e mantenha desligada no quarto e ative o filtro de tela do seu smartphone para evitar que a sua produção de melatonina seja reduzida.



Separe seus **últimos 30 minutos** para meditar ou ler um bom livro no papel.

EVITE SUBSTÂNCIAS QUE POSSAM PERTURBAR SEU SONO

Delimite sua ingestão de cafeína até 16h, algumas pessoas mais sensíveis podem precisar parar ainda antes, 14h ou 12h.

Fique atento ao consumo de álcool, pois este, embora possa produzir sonolência, **atrapalha o sono REM e os estágios mais profundos de sono.**



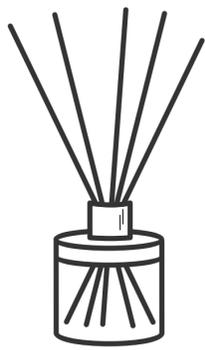
Permita ao menos **1h30min de intervalo entre uma taça de vinho e o momento de dormir** e se hidrate após consumir álcool.





CRIE UM AMBIENTE ADEQUADO

Quanto mais escuro, melhor. Cubra com uma fita negra leds de aparelhos eletroeletrônicos e invista em um blackout. A temperatura deve ser próxima aos 18 graus - é o que a ciência indica como mais eficiente para o corpo atingir o sono profundo e reparador.



Um difusor de ar com os óleos essenciais relaxantes, pode ajudar muito na **qualidade do sono**. O óleo essencial de lavanda é um dos mais estudados para esta finalidade.

Em 2006, um estudo publicado no Journal of Korean Academy of Nursing realizado com 42 estudantes universitárias que se queixavam de insônia demonstrou que o óleo essencial de lavanda reduziu a latência e melhorou a qualidade do sono.

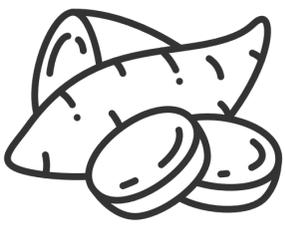
A **Puravida** desenvolveu um **blend de óleos essenciais**, incluindo o de lavanda, chama-se Relax Blend.





JANTE MAIS CEDO

Muito benéfico para a qualidade do sono, além disso, aproveite para ingerir, junto de sua proteína, uma porção de carboidratos saudáveis (como raízes), pois sua ingestão facilita a entrada do triptofano no cérebro.



A Nutrition and Health SAGE Journals demonstrou em 1984 que **boas fontes de carboidratos no final de tarde** podem ajudar no sono.

Isso porque um pequeno aumento de insulina favorece que os aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA) sejam desviados para o músculo, deixando o caminho livre para o triptofano entrar no cérebro para formar serotonina e melatonina.

Batata doce, inhame, frutas, quinoa, amaranto, aveia e legumes são boas fontes de carboidratos.





SUPLEMENTAÇÃO

Alguns nutrientes podem ser extremamente eficientes em gerar as condições necessárias ao relaxamento. Não apenas no pré-sono, mas também após **situações de tensão**, seja de trabalho ou enfrentando os problemas da vida.

● **MAGNÉSIO:**

O magnésio tem um papel fundamental para inúmeros processos vitais que acontecem no corpo. Além de **auxiliar no metabolismo energético, no funcionamento muscular e neuromuscular**, um ensaio clínico randomizado divulgado na PLOS ONE em 2017, demonstrou que a suplementação de magnésio foi **eficaz para a depressão leve a moderada** em adultos regulando a produção de melatonina e reduzindo os níveis noturnos de cortisol.

● **MELATONINA:**

Um ensaio clínico duplo-cego randomizado publicado na PLOS Medicine em 2018 mostrou que a melatonina foi eficaz para **melhorar as medidas objetivas e subjetivas de distúrbios do sono** e comprometimentos relacionados ao sono.





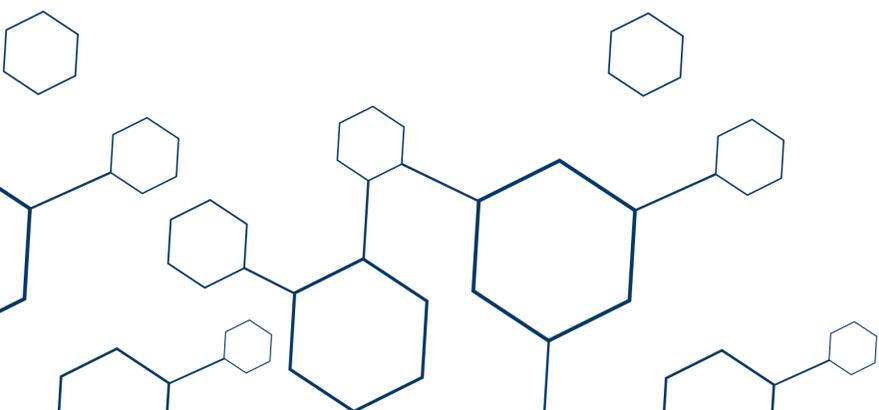
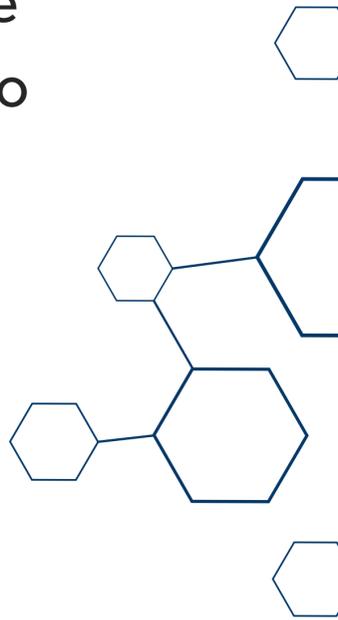
● **TRIPTOFANO:**

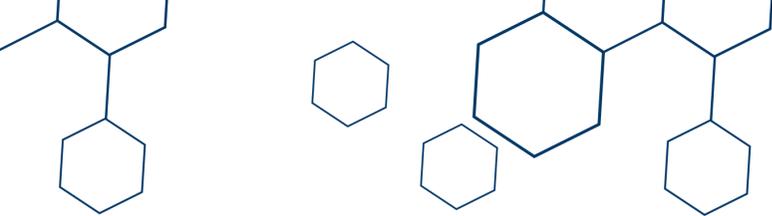
Considerado um aminoácido essencial para a saúde, está presente em alguns alimentos como a semente de abóbora, aves, ovos, peixes, castanhas, aveia e cacau. É utilizado pelo cérebro para produzir serotonina e melatonina, hormônios ligados ao bem-estar, o bom humor e a um sono reparador. Por isso é conhecido como **aminoácido essencial à saúde mental**.

Um estudo publicado no Archives of Psychiatric Nursing em 2015 revelou que doses mais altas de triptofano na dieta resultaram significativamente em menos depressão e irritabilidade e diminuição da ansiedade..

● **MIO-INOSITOL:**

É um nutriente com inúmeras funções importantes para a saúde. Um estudo randomizado duplo cego de 2020 publicado no The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine confirmou que a suplementação de inositol pode melhorar significativamente a qualidade do sono. O estudo envolveu 60 mulheres, randomizadas para tomar suplementos de 2 g de inositol ou placebo por 10 semanas. O grupo que tomou inositol mostrou **melhoras na qualidade global do sono**, qualidade subjetiva do sono e na duração do sono.



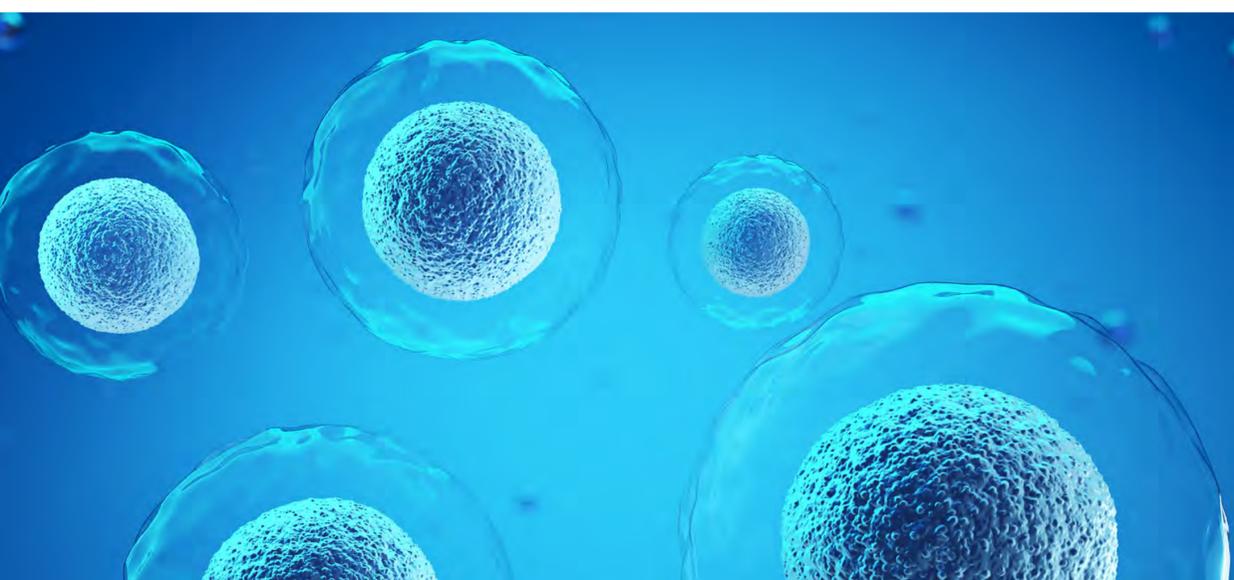
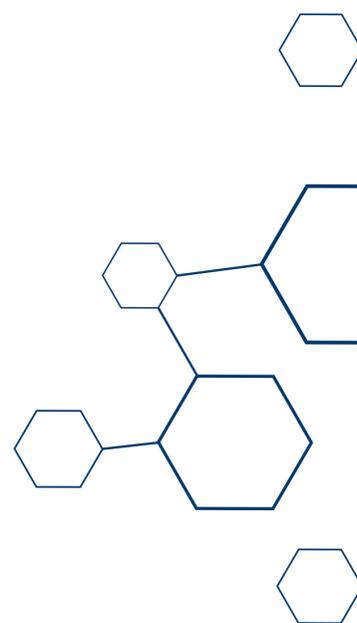


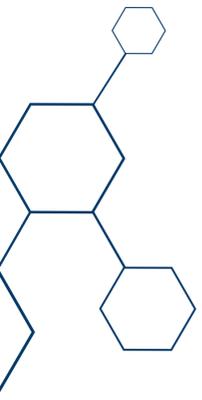
● TAURINA:

É uma substância que participa de diversas funções no nosso organismo. Um estudo publicado na Redox Biology em 2019 demonstrou os efeitos neuroprotetores da taurina, atuando como antioxidante, anti-inflamatório, anti-apoptótico e modulador de GABA. O ácido gama-aminobutírico conhecido pela sigla GABA, é um neurotransmissor inibitório do sistema nervoso central. Quando sua produção é adequada promove um **estado de relaxamento, concentração e capacidade de resiliência perante situações estressoras**. Por outro lado, quando sua produção é inadequada pode resultar em ansiedade e insônia.

● 5-HTP:

O 5-HTP é o precursor da melatonina. Um estudo publicado em 2021 no International Journal of Molecular Sciences mostrou que a suplementação com 5-HTP pode **auxiliar na qualidade do sono por ser precursor de serotonina e consequentemente de melatonina**.





● **BLUE CALM:**

A combinação perfeita de triptofano, mio-inositol, magnésio bisglicinato, taurina, e ainda, spirulina azul, com toda riqueza nutricional proveniente da natureza.

Tudo isto dentro do padrão de qualidade que é premissa na Puravida:



**ZERO
AÇÚCAR**



**LIVRE DE
MALTITOL E
SORBITOL**



**SEM CORANTES
E SABORES
ARTIFICIAIS**

Basta dissolver 1/2 scoop em um pouco de **água gelada** ou até mesmo misturá-lo em **água quente** e fazer um delicioso chá azul ou fazer uma combinação com chás de camomila e Melissa.

1/2 SCOOP



+

**150
ML**





● GLICINA:

Glicina é um aminoácido com amplos efeitos biológicos no organismo. Segundo estudo publicado em 2012 na *Frontiers in Neurology* demonstrou que 3 gramas de glicina antes de dormir **diminui o tempo que leva para adormecer, melhora a qualidade do sono, diminui a sonolência diurna e melhora a cognição.**

Em estudos com a glicina, os participantes relataram que se sentiram significativamente mais descansados na manhã seguinte. A glicina é o aminoácido mais abundante no colágeno, uma dose do Collagen Protein da Puravida fornece mais de 4,5 gramas de glicina. Segundo um estudo publicado pela *Mini-Reviews in Medicinal Chemistry* em 2017 a glicina possui benefícios adicionais para a pele, cabelo e articulações.



● CHÁS E FITOTERÁPICOS:

Existem também ervas bastante eficazes para acalmar e ajudar a dormir, como a camomila, melissa, valeriana, folhas e flores de maracujá, kava kava estão entre as principais. Um ensaio clínico randomizado divulgado em 2015 pelo *Journal of Advanced Nursing* feito com 80 mulheres demonstrou que **tomar chá de camomila antes de dormir foi capaz de melhorar a qualidade do sono e reduzir sintomas de depressão.**





DICAS ADICIONAIS



- » Evite **exercícios físicos** ao menos 2 horas antes de dormir, pois pode gerar uma descarga adrenérgica prejudicando o sono.



- » Escreva uma **lista de afazeres** para o dia seguinte, para ajudar a esvaziar a mente de pensamentos desnecessários.



- » Crie um pequeno **diário de gratidão**. Lembre-se de três coisas ocorridas no dia, que lhe deram motivos para agradecer.



- » Coloque o celular no **modo avião** ou **deixe-o em outro cômodo**.





-
- » Pratique **meditação e exercícios de respiração** (respire suave e profundamente pelo nariz, exale pela boca, com uma duração um pouco maior que a inspiração, esse padrão aciona o sistema nervoso parassimpático, responsável pelo relaxamento profundo).



-
- » Tome um **banho morno** antes de dormir para ajudar a reduzir a temperatura corporal, que é necessária para um sono reparador.



-
- » Consuma um bom aporte de **proteínas ao longo do dia**, pois a serotonina e melatonina são sintetizadas a partir do aminoácido triptofano.



-
- » Ouça **músicas** suaves e relaxantes.
-





CONCLUSÃO

A PARTIR DO MOMENTO QUE VOCÊ CULTIVA UM SONO DE QUALIDADE, **TUDO MELHORA.**

A mente fica mais clara e ágil. É mais fácil permanecer com bom humor. O apetite é mais equilibrado. As decisões ocorrem com mais clareza e de forma mais ponderada.



Dormir melhora o foco, a atenção, a capacidade cognitiva, a fluência verbal e a resiliência diante do estresse.

Relaxar, dormir e sonhar são necessários para que o organismo possa equilibrar toda a sua estrutura - hormônios, fluidos e receptores cerebrais, metabolismo e imunidade. Dormir bem é vital e deve ser uma prioridade para todos aqueles que buscam se fortalecer e vencer novos desafios.

A ciência demonstra que o relaxamento profundo facilita o processo de assimilação do aprendizado e permite que a memória se fixe com mais solidez.





A criatividade e a capacidade de resolver problemas são qualidades que dependem dos processos químicos que ocorrem no cérebro enquanto dormimos ou relaxamos. Não é incomum **dormir com um problema e acordar com uma solução** que anteriormente parecia inatingível.

Ao mesmo tempo, dormir é uma atividade que **elimina o estresse** e a ansiedade, e serve para gradativamente minimizar o impacto emocional de eventos difíceis, aos poucos nos **devolvendo o equilíbrio e a serenidade**.

UM SONO DE QUALIDADE É INDISPENSÁVEL PARA UMA LONGEVIDADE SAUDÁVEL.



Ainda que na atualidade existam mais desafios para um bom sono do que em outras épocas, existem também novas soluções e possibilidades: conforto e maior controle do ambiente (como da temperatura), **música relaxante e suplementos naturais e saudáveis especialmente elaborados que favorecem o relaxamento**.

Felizmente, evoluir a qualidade do seu sono é uma possibilidade que está ao alcance de **sua decisão e comprometimento**.

PEQUENAS MUDANÇAS DE HÁBITOS NO SEU DIA, ESPECIALMENTE NAS HORAS QUE PRECEDEM O SONO, PODEM GERAR GRANDES TRANSFORMAÇÕES EM SUA SAÚDE E EM SUA VIDA.



PRODUTOS PURAVIDA QUE PODEM CONTRIBUIR PARA A SUA NOITE:



» **BLUE CALM:** combinação de elementos altamente eficazes para manter seu corpo em harmonia: magnésio bisglicinato, inositol, taurina e triptofano.



» **COLLAGEN PROTEIN:** de fácil absorção, rico no aminoácido glicina. Contém peptídeos verisol, que estimulam a produção de colágeno dentro da célula.



» **BIO MAGNÉSIO:** dosagem ideal de magnésio, na forma bisglicinato, de excelente biodisponibilidade. O magnésio é um mineral vital e está envolvido em mais de 300 reações metabólicas que ocorrem diariamente em nosso corpo.



» **RELAX BLEND:** conjunto de óleos essenciais therapeutical grade (de máxima pureza).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Tordjman S, Chokron S, Delorme R, et al. Melatonin: Pharmacology, Functions and Therapeutic Benefits. *Curr Neuropharmacol*. 2017;15(3): 434-443. doi:10.2174/1570159X14666161228122115.
2. Li Y, Li S, Zhou Y, et al. Melatonin for the prevention and treatment of cancer. *Oncotarget*. 2017;8(24):39896-39921. doi:10.18632/oncotarget.16379.
3. Cappuccio FP, Taggart FM, Kandala NB, Currie A, Peile E, Stranges S, Miller MA. Meta-analysis of short sleep duration and obesity in children and adults. *Sleep*. 2008 May;31(5):619-26. doi: 10.1093/sleep/31.5.619. PMID: 18517032; PMCID: PMC2398753.
4. Walker MP, Liston C, Hobson JA, Stickgold R. Cognitive flexibility across the sleep-wake cycle: REM-sleep enhancement of anagram problem solving. *Brain Res Cogn Brain Res*. 2002 Nov;14(3):317-24. doi: 10.1016/s0926-6410(02)00134-9. PMID: 12421655.
5. Taheri S, Lin L, Austin D, Young T, Mignot E. Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index. *PLoS Med*. 2004 Dec;1(3):e62. doi: 10.1371/journal.pmed.0010062. Epub 2004 Dec 7. PMID: 15602591; PMCID: PMC535701.
6. Cohen S, Doyle WJ, Alper CM, Janicki-Deverts D, Turner RB. Sleep habits and susceptibility to the common cold. *Arch Intern Med*. 2009 Jan 12;169(1):62-7. doi: 10.1001/archinternmed.2008.505. PMID: 19139325; PMCID: PMC2629403.
7. Goldman SE, Stone KL, Ancoli-Israel S, Blackwell T, Ewing SK, Boudreau R, Cauley JA, Hall M, Matthews KA, Newman AB. Poor sleep is associated with poorer physical performance and greater functional limitations in older women. *Sleep*. 2007 Oct;30(10):1317-24. doi: 10.1093/sleep/30.10.1317. PMID: 17969465; PMCID: PMC2266278.
8. Williamson AM, Feyer AM. Moderate sleep deprivation produces impairments in cognitive and motor performance equivalent to legally prescribed levels of alcohol intoxication. *Occup Environ Med*. 2000 Oct;57(10):649-55. doi: 10.1136/oem.57.10.649. PMID: 10984335; PMCID: PMC1739867.
9. Cappuccio FP, Cooper D, D'Elia L, Strazzullo P, Miller MA. Sleep duration predicts cardiovascular outcomes: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Eur Heart J*. 2011 Jun;32(12):1484-92. doi: 10.1093/eurheartj/ehr007. Epub 2011 Feb 7. PMID: 21300732.
10. Spiegel K, Leproult R, Van Cauter E. Impact of sleep debt on metabolic and endocrine function. *Lancet*. 1999 Oct 23;354(9188):1435-9. doi: 10.1016/S0140-6736(99)01376-8. PMID: 10543671.
11. Ali T, Choe J, Awab A, Wagener TL, Orr WC. Sleep, immunity and inflammation in gastrointestinal disorders. *World J Gastroenterol*. 2013;19(48):9231-9239. doi:10.3748/wjg.v19.i48.9231.
12. Cappuccio FP, D'Elia L, Strazzullo P, Miller MA. Sleep duration and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Sleep*. 2010;33(5):585-592. doi:10.1093/sleep/33.5.585.



puravida 

**MATERIAL DESENVOLVIDO
POR EQUIPE DE NUTRICIONISTAS
E PESQUISADORES DE SAÚDE**

Alessandra Feltre | CRN: 13934

Marcelo Carvalho | CRN: 5888

Leonardo Borba

Pedro Ivo Bernardo de Souza



**VISITE NOSSA
LOJA VIRTUAL**

WWW.PURAVIDA.COM.BR

@PURAVIDA.COM.BR
