





---

A SAÚDE DO SONO - O ELIXIR DO  
REJUVENESCIMENTO

---



**MARIA SANTOS**  
COACH, TERAPEUTA TRANSPessoAL &  
HOLÍSTICA

---

A SAÚDE DO SONO - O  
ELIXIR DO  
REJUVENESCIMENTO

---

## **COPYRIGHT © 2024 MARIA SANTOS**

A Saúde do Sono - O Elixir do Rejuvenescimento by Maria Santos is marked with CC0 1.0 Universal. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>

Todos os direitos são reservados de reprodução em todo e qualquer suporte, bem como imagens nele contido, não poderá ser reproduzido, no todo ou em parte, por qualquer processo mecânico, eletrônico, fotografado, copiado ou difundido de qualquer outra forma para uso público ou privado, sem a permissão prévia da autora.

Alguns dos exemplos referidos são apresentados com nomes fícticos baseados em acontecimentos, os temas são acompanhados com frases para reflexão. Qualquer que seja a história semelhante é pura coincidência e em nada tem a ver com a obra aqui apresentada, sendo criação da própria autora.

A autora deste livro tem a intenção de proporcionar ao leitor informações, conhecimentos de substância geral que contribuam para o equilíbrio emocional e para o bem-estar. Portanto, se optar por utilizar as informações apresentadas desta obra, a autora não assume qualquer responsabilidade por essa escolha e pelas suas ações. O conteúdo apresentado não dispensa a consulta de um especialista de saúde.

Publicado por Bookmundo

*Título:* A Saúde do Sono - O Elixir do Rejuvenescimento

*Autora:* Maria Santos

*Revisão:* Maria Santos

*Capa:* Maria Santos

*Formatação:* Eng. Ricardo Balreira

*1ª edição:* abril 2025

*ISBN:* 9789403796390

*Depósito legal:* 546383/25

Agradeço à Luz criadora e à consciência que me conduz e  
me instrui nesta caminhada de transformação.

## **A Saúde do Sono - O Elixir do Rejuvenescimento**

Ao permitirmo-nos confiar, entregando ao cuidado da noite o período de descanso, sem a nossa interferência, deixamos que cuide, transforme e renove a nossa saúde durante o sono.

## **O impacto na atenção, na cognição e no humor**

Embora os cientistas continuem a trabalhar no sentido de investigar, identificando, elucidando todas as funções que o sono tem na nossa saúde e que tem sido feito nesse sentido, muito trabalho de estudo ao longo de décadas - muitos dos quais tem utilizado método para perturbar o sono e examinar as suas consequências - confirmam que o sono é necessário para um funcionamento saudável do ser humano e para a sua sobrevivência.



# Índice

Introdução .....	15
Diagnóstico.....	19
O conceito de higiene do sono .....	25
A razão de dormir .....	27
A história do sono - A teoria do sono.....	31
O que acontece durante o sono.....	35
Estágio 1 - O sono Não-REM.....	37
Estágio 2 - O sono Não-REM.....	37
Estágio 3 - O sono Não-REM.....	38
Estágio REM - O sono REM .....	38
Sono Não-REM.....	39
Por que nos mexemos na cama enquanto dormimos?.....	41
As insónias e os sonhos.....	43
No caso da apneia do sono.....	45
Apneia Obstrutiva do Sono (AOS).....	45
Apneia Central do Sono (ACS).....	47
O que são os sonhos.....	49
O sonambulismo .....	53
A importância da higiene do sono .....	57
As regras para praticar um sono reparador .....	61
As viagens noturnas pelo inconsciente.....	65
Vidas passadas e os sonhos .....	69
Os acontecimentos durante o sono .....	75
As mulheres e o sono .....	79
A infância .....	81
A adolescência .....	82

A idade adulta e o matrimónio.....	82
A maternidade.....	83
O que se pode curar durante o sono.....	85
O que pode impedir de dormir.....	89
Doenças causadas pela falta de dormir.....	91
As crianças.....	95
Os adultos.....	95
Aptidão profissional.....	97
Dormir ajuda no emagrecimento.....	101
As consequências de comer demais.....	103
A oportunidade para equilibrar o peso.....	105
Um bom sono numa abordagem holística.....	109
A comida e o sono.....	113
O mapa interior.....	115
Um guia modelo para dormir bem.....	121
Dia 1.....	121
Dia 2.....	123
Dia 3.....	124
Dia 4.....	126
Dia 5.....	129
Início.....	131
Dia 6.....	132
Dia 7.....	134
Dia 8.....	135
Dia 9.....	138
Dia 10.....	141
Dia 11.....	143
Dia 12.....	145

## A SAÚDE DO SONO – O ELIXIR DO REJUVENESCIMENTO

Dia 13.....	149
Dia 14.....	151
Dia 15.....	152
Dia 16.....	153
Dia 17.....	156
Dia 18.....	160
Dia 19.....	162
Dia 20.....	166
Dia 21.....	168
O processo celular.....	175
Meditação quântica.....	179
O sono e a espiritualidade.....	181
Conclusão.....	185
Bibliografia.....	187
Sobre mim.....	189
Publicações.....	191



# Introdução

Parabéns por escolher dedicar algum tempo à regeneração do corpo e manifestar o compromisso de cuidar mais da sua saúde através do sono.

O sono promove a saúde, assim é a conclusão de alguns estudos científicos que confirmam que dormir bem é sinónimo de dar tempo ao corpo para se regenerar. Portanto, ceder tempo ao corpo para rejuvenescer, recuperar a vitalidade é promover o equilíbrio emocional e o bem-estar físico.

Estudos realizados pelo Dr. Dinges e outros cientistas demonstraram que o desempenho cognitivo e a atenção vigilante começam a diminuir rapidamente após mais de 16 horas de vigília contínua e que os défices de sono resultantes da privação parcial de sono podem acumular-se ao longo do tempo, resultando numa deterioração constante do estado de alerta. O teste de vigilância psicomotora (PVT), um teste neuro cognitivo simples desenvolvido pelo Dr. Dinges, entre outros especialistas, avaliam a capacidade de um indivíduo de manter a atenção e de responder a sinais de forma eficaz, em encontrar lapsos de atenção e de fadiga, que possam afetar significativamente o desempenho em tarefas que requeiram vigilância contínua.

*"Sabemos com certeza que o sono tem múltiplas funções", afirma o Dr. Dinges. "A natureza tende a ser muito sóbria, enquanto se utiliza frequentemente um único sistema ou biologia de várias formas para otimizar o funcionamento de um organismo. Sabemos, por exemplo, que o sono é fundamental para a cognição ao acordar - isto é, para a capacidade de pensar com clareza, de estar vigilante, de alerta e de manter a atenção. Também sabemos que as memórias são consolidadas durante o sono e que tem um papel fundamental na regulação emocional". Tradução de inglês para português*

Numa formação sobre traumas, ansiedade, senti-me inspirada para partilhar este conhecimento sobre como melhorar a saúde na higiene do sono, que é um tema que deve ser bem abordado e explicado aos leitores. Sobre o conhecimento do que a higiene do sono possa contribuir pela nossa saúde todos os dias e pelo bem-estar. A influência que o sono tem na nossa estabilidade emocional e na nossa saúde. Além disso, eu também sou "suspeita" neste assunto, porque algumas vezes durante a noite não tenho um sono constante e pela manhã sinto-me cansada. Apesar de ter conhecimento do motivo da falta de sono, usando algumas das técnicas que me tem ajudado a estabilizar o meu estado emocional mais agitado, para conseguir dormir, continuo a estudar e a melhorar as técnicas para poder transmitir a melhor informação e experiência. Desta forma, ao identificarmos a melhoria do sono, surge um novo começo para uma nova educação, para novos hábitos e para noites de perfeito descanso. Depois que decidi seguir a minha intuição, para escrever esta obra,

## A SAÚDE DO SONO – O ELIXIR DO REJUVENESCIMENTO

tenho feito descobertas surpreendentes relativamente ao sono, assim

desta forma convido o leitor a acompanhar-me, nesta considerável descoberta, a encontrar os benefícios, que pode usufruir melhorando a estabilidade emocional e dormir noites tranquilas.

Desta forma, nesta obra a presença do amor pelo nosso corpo respira em cada palavra, através deste prático guia que pode ser usado sempre que queira reabastecer-se de conhecimento para usufruir de um sono reparador, regenerador e rejuvenescedor.

## A SAÚDE DO SONO – O ELIXIR DO REJUVENESCIMENTO

# Diagnóstico

Avalie o estado do seu sono, respondendo honestamente ao diagnóstico.

## **Seção 1:** Os hábitos de sono

### Horário de dormir

• Quando vai dormir, acorda no mesmo horário todos os dias, inclusive aos fins de semana?

Sim

Não

### Rotina de sono

• Antes de dormir tem uma rotina relaxante, como ler, tomar um banho quente ou meditar?

Sim

Não

### Sesta

• Costuma fazer sesta durante o dia?

Sim, regularmente

Ocasionalmente

Nunca