

O CAMINHO RESTAURADOR DO DESCANSO NOTURNO

A Ciência por Trás da Gênese do Sono e os Princípios da Agrosafia

A busca por uma boa higiene do sono é um tema amplamente documentado. No entanto, o grande questionamento que permanece é: se conhecemos essas diretrizes, por que insistimos em manter comportamentos que sabotam o nosso descanso? A persistência em hábitos inadequados decorre de fatores psicológicos e sociais enraizados na modernidade, onde a conectividade digital ininterrupta e a busca por recompensas imediatas competem com a saúde a longo prazo.

Do ponto de vista científico, a eficácia dessas medidas é amplamente comprovada pela medicina do sono, demonstrando que proteger o ciclo circadiano e respeitar a biologia humana é essencial para a longevidade e a preservação das funções físicas e mentais. Sob a ótica da Agrosafia e da sustentabilidade interior, o esgotamento humano reflete o desgaste da terra quando privada de seus ciclos naturais de repouso, mostrando que a pausa e a harmonia com o ritmo biológico são indispensáveis para a regeneração da alma e do corpo.

Passos para uma boa higiene do sono

- **Mantenha um horário regular:** tente ir para a cama e acordar aproximadamente no mesmo horário todos os dias, incluindo os fins de semana, o que ajuda a regularizar seu relógio biológico.
- **Crie um ambiente:** seu quarto deve estar bem escuro, silencioso e a uma temperatura agradável, contando com um bom colchão e travesseiros confortáveis.
- **Evite telas:** evite o uso de dispositivos eletrônicos pelo menos uma hora antes de dormir, pois a luz azul interfere na produção de melatonina, hormônio que regula o sono.
- **Pratique o relaxamento:** estabeleça uma rotina relaxante antes de dormir, como ler um livro, tomar um banho quente ou praticar técnicas de relaxamento.
- **Evite alimentos e bebidas estimulantes:** café, chá, bebidas energéticas e alimentos ricos em cafeína devem ser evitados, especialmente algumas horas antes de dormir.
- **Evite refeições pesadas à noite:** refeições pesadas antes de repousar podem causar desconforto e dificultar o adormecimento, sendo preferível optar por opções leves e saudáveis.
- **Exponha-se à luz natural pela manhã:** tomar um banho equilibrado de luz solar durante o dia ajuda a regular o relógio biológico, abrindo as janelas ao acordar ou indo ao ar livre.

- **Pratique exercícios moderados regularmente:** a prática regular de exercícios físicos melhora a qualidade do sono, mas deve-se evitar atividades intensas perto da hora de dormir.
- **Preserve o quarto como um ambiente de repouso:** utilize o quarto apenas para atividades relacionadas ao sono e à intimidade, evitando levar trabalho para a cama.
- **Evite cochilos prolongados durante o dia:** cochilos diurnos longos podem afetar negativamente o sono noturno; se necessário, mantenham-se curtos, entre 20 e 30 minutos.
- **Gerencie o estresse:** pratique técnicas como oração, leituras devocionais, relaxamento e escrita terapêutica para acalmar a mente antes de deitar.
- **Elimine as bebidas alcoólicas:** embora o álcool possa causar sonolência inicial, ele prejudica a qualidade do sono, provoca despertares noturnos e gera outros problemas de saúde.

Referências

AMERICAN ACADEMY OF SLEEP MEDICINE. *International classification of sleep disorders*. 3. ed. Darien: AASM, 2014.

LOTÉRIO, Aínor Francisco. *Agrosafia e a sustentabilidade interior: caminhos para a vida agronatural e o equilíbrio humano*. Camboriú: AFL Palestras, Treinamentos e Eventos, 2025. Disponível em: www.loterio.com.br.

LOTÉRIO, Aínor Francisco. *Agrosafia: os ciclos da terra e os ciclos do ser humano*. Camboriú: AFL Palestras, Treinamentos e Eventos, 2025. Disponível em: www.ainor.com.br.

WALKER, Matthew. *Por que dormimos: a nova ciência do sono e do sonho*. Tradução de Floriano de Souza Fernandes. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2018.

Sobre o autor

Ainor Francisco Lotério nasceu em 27 de janeiro de 1961, na comunidade rural de Campestre, município de Vidal Ramos, Santa Catarina. Filho de agricultores, formou-se primeiro técnico agrícola e depois engenheiro agrônomo, é mestre em gestão de políticas públicas e pós-graduado em metodologia do ensino superior, gerenciamento de marketing, psicopedagogia e extensão rural. Atuou como professor em colégios e universidades e é o criador da Agrosafia e da Agroteologia.

São quatro décadas de trajetória na extensão rural, junto à Acaresc, à Emater-SC e à Epagri, onde foi Diretor Estadual, implantou o Projeto Microbacias de Turismo Ecológico e Rural e foi gestor do Programa de Motivação da Juventude Rural e Pesqueira do Estado de Santa Catarina. Passou também pela administração pública, como Prefeito de Camboriú e assessor legislativo na ALESC, pela consultoria em cooperativismo, junto à Emater-RS/Ascar, e pelo rádio, com o programa Alegria de Viver, no ar desde 1989.

É autor dos livros *Pais Frouxos, Filhos Sofredores*; *Pais Firmes, Filhos Felizes*, *Paixão pelo Cooperativismo*, *A Eternidade em Nós* e *Um Minuto de Inspiração*, e criador dos conceitos Motivação Racional, Inteligência Orientada, Ciclomotivação, Pedagogia da Ausência e a Sétima Direção. Como palestrante profissional, atua em cinco eixos: Motivação, Cooperativismo, Comunicação, Longevidade e Agrosafia.

Contatos para palestras, cursos e eventos

ainorfloterio@gmail.com | WhatsApp (47) 99967-5010

www.ainor.com.br | www.loterio.com.br