

E aí, corujinha, blza?

Como passou essa noite?  
Dormiu ou quá?

Nada mudou né?

Deita, mas não consegue 'pregar os zoi'.

Pega a visão aí, do que está acontecendo contigo...

## O que é a insônia?

A insônia é uma condição em que o **cérebro perde a capacidade de entrar naturalmente em repouso**, mesmo quando o corpo está cansado e o ambiente é adequado para dormir.

Ela pode se manifestar como:

- dificuldade para pegar no sono,
- despertares frequentes,
- sono leve,
- ou sensação de não ter descansado.

A insônia não é uma falta de sono. É um **excesso de alerta**.

## O que acontece no cérebro?

Segundo a neurociência, a insônia está relacionada a um estado chamado **hiperexcitação neurofisiológica**.

### Principais mecanismos envolvidos:

- **Amígdala hiperativa**  
Mantém o cérebro em vigilância emocional.
- **Cortisol elevado à noite**  
O hormônio do estresse deveria cair à noite, mas permanece alto.
- **Redução da melatonina funcional**  
O corpo até produz melatonina, mas o cérebro não responde adequadamente.
- **Pensamentos ruminativos**  
O córtex pré-frontal entra em ciclo de preocupação e antecipação.

Estudos mostram que pessoas com insônia apresentam maior atividade cerebral mesmo em repouso. É por isso que você vive cansado(a).  
(*Perlis et al., 2001; Riemann et al., 2010*)

## Sintomas mais comuns

### À noite

- Dificuldade para desligar a mente (não consegue parar de pensar)
- Sensação de alerta ao deitar
- Ansiedade ao tentar dormir e quando não consegue, mais difícil fica ‘pegar no sono’
- Despertares repetidos

### Durante o dia

- Cansaço constante
- Irritabilidade
- Falta de concentração
- Sensação de “mente pesada”
- Queda de rendimento no trabalho e estudos

## Por que a insônia se torna crônica?

Geralmente começa assim:

1. Um período de estresse, trauma ou preocupação
2. Algumas noites ruins
3. Medo de não conseguir dormir
4. A cama passa a ser associada à tensão
5. O cérebro aprende a **ficar acordado**

Quanto mais a pessoa tenta dormir, mais o cérebro entende que precisa vigiar.

## Como a hipnoterapia ajuda na insônia?

A hipnoterapia atua **diretamente no sistema nervoso**, ensinando o cérebro a **sair do estado de alerta** e recuperar o ritmo natural do sono.

### Com a hipnose, é possível:

- Reduzir hiperatividade mental

- Acalmar o sistema emocional
- Resignificar a associação com a cama
- Reprogramar padrões inconscientes de vigília
- Facilitar o relaxamento profundo

Pesquisas indicam que a hipnose pode:

- reduzir a latência do sono,
  - aumentar a profundidade,
  - melhorar a qualidade do descanso
- (*Morin et al., 2006; Hammond, 2010*)

## Hipnose é dormir durante a sessão?

Não.

Hipnose é um **estado de atenção focada e relaxada**, no qual o cérebro aprende a acessar estados semelhantes aos que antecedem o sono profundo.

Ela **ensina o corpo a relaxar novamente**.

## E os remédios para dormir?

Medicamentos podem ser úteis em curto prazo, mas:

- não corrigem a causa da insônia,
- podem gerar dependência,
- costumam perder efeito com o tempo.

O sono natural depende de **aprendizado neurológico**, não apenas de indução química.

## A insônia pode ser tratada?

Sim.

O sono é uma função natural do corpo.

Quando o sistema nervoso aprende novamente a se sentir seguro, o sono retorna.

Com acompanhamento adequado, é possível:

- dormir com mais facilidade,
- acordar mais disposto,

- restaurar energia e clareza mental.

### **⚠ Aviso importante**

Este conteúdo é educativo e **não substitui acompanhamento profissional**.  
Casos persistentes devem ser avaliados individualmente.

### **Dormir não deveria ser um esforço.**

Muitas vezes, a insônia é apenas um sinal de que seu sistema nervoso precisa reaprender a desacelerar.

Agende uma avaliação e descubra como restaurar o sono de forma natural, segura e respeitosa.

### **🕒 Botão:**

📅 *Agendar Avaliação*