

## Higiene do Sono

 60 minutos

### Objetivo

*O objetivo desta ferramenta é introduzir a higiene do sono como uma forma de descanso físico, mostrando aos jovens como sons relaxantes podem regular a respiração, diminuir a frequência cardíaca e reduzir a nebulosidade mental, elementos essenciais para a transição para um sono profundo e reparador.*

## Materiais necessários

- Tapete de ioga, almofada ou cadeira para maior conforto
- Iluminação suave (velas, luzes fracas)
- Fonte de música (coluna de som, fones de ouvido ou telefone)
- Música para meditação ou relaxamento



## Descrição da ferramenta

Esta ferramenta oferece um guia simples para que os participantes tenham um método acessível e eficaz para reduzir a tensão mental e física, promover a calma emocional e melhorar a qualidade do sono. Ao integrar música relaxante e terapia sonora às rotinas diárias antes de dormir, podem gerir melhor o stress, regular as emoções e cultivar hábitos de sono mais saudáveis. Esta ferramenta também incentiva a atenção plena, ajudando os participantes a tornarem-se mais conscientes de como o som influencia estados físicos, promovendo, em última análise, um estilo de vida equilibrado e tranquilo.



Co-funded by  
the European Union

## Instruções

### 1. INTRODUÇÃO (20 minutos)

- Apresentar o [manual](#)
- Dê tempo aos participantes para se familiarizarem com o manual e seu conteúdo
- Foco no capítulo Descanso Físico
- Apresente a importância de ter uma boa higiene do sono como prática e informe aos participantes que esse será o foco principal deste módulo.

#### 1.1 Apresentar os efeitos da música e do som como terapia

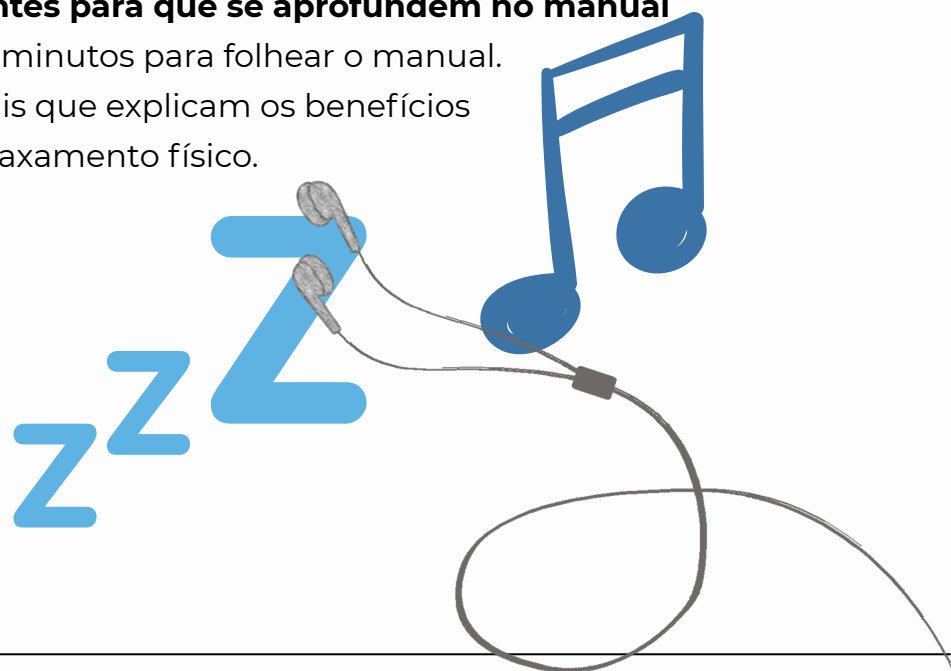
Descreva as secções que se concentram no uso da música e da terapia sonora para acalmar a mente, reduzir o stress e promover o relaxamento antes de dormir.

Destaque os efeitos positivos dos sons no relaxamento físico.

#### 1.2 Dê tempo aos participantes para que se aprofundem no manual

Dê aos participantes alguns minutos para folhear o manual.

Destaque as secções principais que explicam os benefícios da música e do som para relaxamento físico.



## Instruções

---

### 1.3 Foco no primeiro capítulo “Repouso Físico” (Página 3)

Enfatize a importância do descanso físico para manter a energia, reduzir o stress e promoção da saúde em geral.

Explique como a terapia musical e sonora é um método eficaz para alcançar o descanso físico e ter uma higiene do sono de qualidade.

### 1.4 Apresentar a importância da música e da terapia sonora

Música: Tons suaves e de ritmo lento podem ajudar a regular a frequência cardíaca e a respiração, reduzindo o stress.

Terapia sonora: sons naturais (por exemplo, chuva, ondas do mar, canto de pássaros) e ruído branco impactam positivamente o sono.



## Instruções

### 2 - Exercício Guiado (Passo a Passo)

Etapa 1: Prepare o espaço

Encontre um espaço tranquilo onde se sinta confortável, sentado ou deitado. Use fones de ouvido para garantir um som claro e de alta qualidade, se possível. Diminua as luzes e crie uma atmosfera relaxante com velas ou iluminação suave, se disponível.

Passo 2: Concentre-se na respiração

Sente-se ou deite-se com as costas retas e os ombros relaxados. Inspire profundamente pelo nariz e expire lentamente pela boca. Repita de 3 a 5 vezes, concentrando-se no relaxamento e no equilíbrio.

Etapa 3: Banho sonoro com instrumentos ou música gravada

Toque música instrumental suave, tigelas tibetanas ou sons da natureza.

Como alternativa, ouça uma meditação sonora guiada. Mergulhe no som durante 5 a 10 minutos.

Etapa 4: Concentre-se enquanto ouve

Comece com respirações profundas: faça de 3 a 5 respirações profundas para acalmar sua mente.

Concentre-se em cada nota e tom, limpando a mente de pensamentos distrativos.



## Instruções

---

### Passo 5: Zumbido suave

Inspire profundamente e expire enquanto emite um zumbido baixo. Sinta as vibrações no seu peito, garganta e rosto. Repita de 5 a 7 vezes, concentrando-se nos efeitos relaxantes.

### Etapa 6: Tonificação vocal

Escolha um som de vogal (por exemplo, "OM", "AH", "EEE") e cante-o suavemente.

Concentre-se nas vibrações em diferentes áreas do corpo. Experimente tons diferentes para relaxar. Repita durante 3-5 minutos.

### Etapa 7: Exercício de consciência sonora

Concentre-se nos sons do ambiente. Identifique pelo menos cinco sons diferentes. Desvie a atenção dos sons externos para os internos sensações, aquietando a mente.

### Etapa 8: Reflexão silenciosa e integração

Sente-se em silêncio, permitindo que os sons se acalmem. Observe mudanças na respiração, na tensão muscular ou na clareza. Abra os olhos quando estiver pronto.



## Instruções

---

### 3 - Reflexão e encerramento

#### 3.1 Reflexão

Respiração profunda: convide os participantes a sentarem-se confortavelmente em círculo e respirarem profundamente para relaxarem e concentrarem no momento.

Reflexão guiada: peça aos participantes que observem quaisquer mudanças físicas e emocionais.

Partilha em grupo: convide os participantes a partilharem as suas experiências. Se se sentirem à vontade, permita que falem sobre as suas experiências, tanto positivas quanto negativas.

#### 3.2 Discussão das informações abordadas

Reveja os pontos principais sobre o descanso físico e os benefícios da terapia sonora e como ajudar a ter uma boa higiene do sono 30 minutos antes de dormir.

- Discuta como integrar essas práticas às rotinas de sono.
- Reforce como a terapia sonora auxilia no relaxamento, reduz a tensão e promove a clareza.

#### 3.3 Encerramento

Motive os participantes a incorporar terapia sonora e musical nas suas rotinas de sono. Incentive-os a refletir periodicamente sobre como estas práticas impactam o seu bem-estar.

Expresse a sua gratidão pela participação e lembre-os de visitar o manual para obter orientação contínua.

## Perguntas de reflexão

- Como é que a sua mente se sente depois de ouvir música relaxante e terapia sonora? Sente-se mais tranquilo ou menos stressado?
- Como é que se sente o seu corpo agora em comparação a antes da sessão?

**A melhor ponte entre o desespero e a  
esperança é uma boa noite de sono.**

- Houve algum som ou música que lhe pareceu particularmente relaxante ou eficaz?
- Consegue identificar alguma área do seu corpo onde se sentiu mais confortável?
- Como planeia incorporar terapia sonora e musical à sua rotina de sono? O que mudaria se personalizasse essa atividade?

## Anexo

**Selecione algumas afirmações para repetir durante seu exercício:**

Ao ouvir sons relaxantes, o meu corpo e a minha mente preparam-se suavemente para um sono reparador.

Cada nota musical guia-me para um estado mais profundo de relaxamento.

A minha respiração e batimentos cardíacos alinham-se com o ritmo suave ao meu redor.

Eu liberto a tensão do dia com cada som suave que ouço.

Ao mergulhar nestes tons tranquilos, permito que o meu corpo relaxe.

Estou a criar um espaço calmo e tranquilo dentro de mim.

Com cada melodia suave, o meu corpo fica mais leve e a minha mente fica mais tranquila.

Acolho com satisfação o descanso profundo e rejuvenescedor, apoiado no poder de cura do som.

Os meus pensamentos desaceleram enquanto me entrego ao relaxamento.

Confio nos sons para me guiarem para uma noite de sono profundo e tranquilo.





Site do projeto:  
<https://rest7.eu/>

## Parceiros do projeto



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

Número do projeto: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886



Co-funded by  
the European Union

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.