VEXORAQ



PROGRAMA NOITE SERENA · GUIA PRINCIPAL

Como o sono funciona — *e como voltar a dormir*

Por que a insônia se mantém, como quebrar o ciclo sem depender de remédio e o que a terapia cognitivo-comportamental para insônia (TCC-I) ensina — em linguagem simples.



03

CAPÍTULO 3

Por que a insônia se mantém

A insônia que dura semanas raramente é falta de força de vontade. Ela se sustenta num ciclo — e todo ciclo tem pontos onde dá para cortar.

NESTE CAPÍTULO

- Os 3 “Ps” da insônia
- O ciclo que se alimenta
- A cama que virou alerta
- Onde o programa corta o ciclo

Os três "Ps": como a insônia começa e por que fica

Um dos modelos mais usados para explicar a insônia crônica é o chamado **modelo dos 3 Ps**, proposto pelo pesquisador Arthur Spielman. Ele separa três tipos de fatores.

P

Predisponentes

O "terreno": tendência a se preocupar, sono naturalmente mais leve, histórico familiar. Você não escolheu, e tudo bem.

P

Precipitantes

O "estopim": uma fase de estresse, um luto, um bebê, uma mudança de emprego, uma doença.

P

Perpetuantes

O "combustível": o que você passou a fazer para compensar — e que acabou mantendo a insônia viva.

O ponto-chave é este: **o estopim muitas vezes já passou**, mas a insônia continua porque os fatores perpetuantes continuam ali. E a boa notícia é que eles são justamente os que você consegue mudar.

O ciclo da insônia, passo a passo

1. **Uma fase difícil** faz você dormir mal por algumas noites.
2. **Você compensa:** deita mais cedo, fica mais tempo na cama de manhã, cochila à tarde, toma mais café para aguentar o dia.
3. **A pressão do sono cai** (cochilo, horas extras na cama) e o relógio biológico se desregula (horários bagunçados).
4. **Você passa muito tempo acordado(a) na cama** — rolando, pensando, olhando o celular, conferindo o relógio.
5. **O cérebro aprende** que a cama é lugar de ficar acordado(a) e preocupado(a). Só de deitar, o corpo já entra em alerta.
6. **Surge o medo de não dormir:** "se eu não dormir hoje, amanhã vai ser um desastre". Esse medo aciona ainda mais o alerta.
7. **A noite seguinte começa pior** — e o ciclo gira de novo.

NA PRÁTICA

Repare em quantos desses passos **você** está agora. Marque abaixo — isso vai mostrar onde o programa vai atuar com mais força no seu caso.

- [ ] Vou para a cama mais cedo do que antes “para garantir”
- [ ] Fico na cama de manhã depois de acordar, tentando recuperar
- [ ] Cochilo à tarde ou no começo da noite (inclusive no sofá, vendo TV)
- [ ] Uso o celular, assisto TV ou trabalho deitado(a) na cama
- [ ] Olho o relógio durante a noite e faço contas de quanto falta
- [ ] Tomo café, energético ou refrigerante de cola à tarde para aguentar
- [ ] Fico na cama rolando por muito tempo quando não consigo dormir
- [ ] Passo o dia preocupado(a) com a noite que vem
- [ ] Cancelo atividades por causa do cansaço
- [ ] Durmo bem no sofá ou fora de casa, mas não na minha cama

A cama que virou lugar de alerta

Você já reparou que às vezes cochila no sofá sem querer, mas quando vai para a cama, desperta? Isso tem nome: **condicionamento**. O cérebro associa lugares a estados. Se a cama foi palco de muitas horas de frustração, preocupação e tela, ela passa a funcionar como um “gatilho” de alerta.

A boa notícia: assim como o cérebro aprendeu essa associação, ele pode **desaprender**. É isso que as noites 8 a 11 do plano fazem, com uma técnica chamada **controle de estímulos**: a cama volta a ser só para dormir (e para o sexo), e quando o sono não vem, você sai dela por um tempo. Nas primeiras noites parece estranho. Com a repetição, a cama volta a significar “sono“.

O esforço para dormir

Outro combustível silencioso é o **esforço**. Sono é um processo automático, como a digestão. Ninguém consegue “digerir com força“. Quanto mais você se concentra em dormir, se cobra e monitora, mais o sistema de alerta liga. Por isso, no programa, a meta de cada noite nunca é “dormir”: é **fazer a ação do dia** e deixar o sono vir quando vier.

> *“Seu trabalho é criar as condições. O sono faz o resto.”*

Onde o programa corta o ciclo

Combustível da insônia	Como o programa responde
Horários irregulares, deitar cedo demais	Horário fixo de acordar, deitar só com sono, janela de sono (noites 2, 9 e 12)
Cochilos e tempo extra na cama	Regras para cochilos e janela de sono (noites 12 e 16)

Combustível da insônia	Como o programa responde
Cama associada a alerta	Controle de estímulos: cama só para dormir, regra dos 20 minutos (noites 8 a 11)
Luz e telas à noite	Luz baixa, celular longe, ritual de 30 minutos (noites 1 e 4)
Mente acelerada	Descarga mental, hora da preocupação, respiração, relaxamento (noites 3, 5, 13, 14, 18)
Medo de não dormir	Reestruturação de pensamentos e plano para noites difíceis (noites 15 e 20)

PARA FIXAR

A insônia crônica se mantém pelo que fazemos para compensá-la. Por isso, algumas orientações do programa vão parecer contraintuitivas — como passar **menos** tempo na cama. Confie no processo: elas existem para devolver a pressão do sono e reconectar a cama ao descanso.