Zunaro



PROTOCOLO

Noite sem Tela

O passo a passo para tirar o celular da última hora do dia, desacelerar a mente e dar ao seu sono a chance de voltar a ser inteiro.

4 etapas · da hora de corte à madrugada

Ritual de 60 minutos

Diário de 14 noites

COMECE AQUI

Como usar este material

No Método Desconecta 21, a Noite sem Tela começa no Dia 17. Mas se o sono é a sua maior dor, você pode começar hoje — este protocolo funciona sozinho.

1. **Leia o capítulo 1** para entender por que a tela atrapalha tanto a noite. Leva 5 minutos.
2. **Monte o seu protocolo** no capítulo 2: hora de dormir, hora de corte, estacionamento noturno e ritual.
3. **Faça as configurações noturnas** do capítulo 3 uma única vez — depois elas trabalham sozinhas.
4. **Preencha o diário do sono** por 14 noites. É ele que mostra o que está funcionando.
5. **Consulte os capítulos 4 e 5** quando a mente não desligar ou surgir um problema prático (despertador, parceiro, plantão, bebê).

A REGRA QUE RESUME TUDO

A última hora do dia é sem tela, e o celular dorme fora do quarto. Todo o resto deste protocolo existe para tornar essa regra fácil de cumprir.

AVISO IMPORTANTE

Este material é educativo e não substitui avaliação médica. Ele não trata insônia, apneia do sono ou outros distúrbios. Se você dorme mal há semanas, ronca alto com pausas na respiração ou sente muito sono durante o dia, procure a Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima — o atendimento pelo SUS é gratuito. Não use remédios para dormir sem orientação médica. Informações de saúde: **Disque Saúde 136**. Em sofrimento emocional, o **CVV atende pelo 188**, 24 horas.

Os quatro ladrões da noite

LADRÃO 1 · LUZ

A tela avisa o cérebro que ainda é dia

O nosso relógio biológico usa a luz como principal pista de horário. Luz forte perto dos olhos à noite — principalmente a luz azulada das telas — pode atrasar a sensação natural de sono. A tela do celular fica a poucos centímetros do rosto, no escuro do quarto.

LADRÃO 2 · ESTÍMULO

O conteúdo acende a mente

Uma discussão no grupo, uma notícia ruim, um vídeo engraçado atrás do outro, uma mensagem do trabalho. O cérebro reage como se precisasse agir — e fica alerta exatamente quando deveria desacelerar.

LADRÃO 3 · TEMPO

"Só mais um vídeo"

Feed infinito e reprodução automática não têm ponto de parada. Você deita às 23 h, olha a hora e já passou da meia-noite. O sono não foi pior: foi **mais curto**, porque começou mais tarde.

LADRÃO 4 · INTERRUPÇÃO

O celular ao lado chama de madrugada

Uma vibração, uma tela que acende, o hábito de checar as horas quando acorda. Cada checagem de madrugada traz luz e conteúdo de volta — e às vezes uma preocupação que não deixa voltar a dormir.

O mito do modo noturno

O filtro de luz quente (Night Shift, Luz noturna, Conforto visual) é útil, mas só enfrenta o ladrão número 1. Com ele ligado, o conteúdo continua estimulando, o feed continua sem fim e o aparelho continua ao lado da cama. Por isso o protocolo não se apoia em filtros: ele tira a tela da última hora e o celular do quarto.

EM UMA FRASE

O problema não é só **como** a tela brilha. É **o que** ela mostra, **quanto tempo** ela toma e **onde** ela dorme.

O básico da higiene do sono

"Higiene do sono" é o nome dado ao conjunto de hábitos que favorecem uma boa noite. As orientações abaixo aparecem com frequência em materiais de saúde pública e são o pano de fundo deste protocolo:

- ✓ **Horários regulares** para deitar e acordar, inclusive nos fins de semana, sempre que possível.

- ✓ **Quarto escuro, silencioso e com temperatura agradável.**
- ✓ **Cama para dormir** (e para a vida íntima) — não para trabalhar, comer ou rolar o feed.
- ✓ **Evitar café, chá preto, chimarrão, refrigerante de cola e energéticos** no fim da tarde e à noite.
- ✓ **Evitar refeições pesadas e bebida alcoólica** perto da hora de dormir.
- ✓ **Atividade física regular**, de preferência não muito intensa logo antes de deitar.
- ✓ **Luz natural de manhã** e luzes mais baixas à noite.

Exercício · A minha noite hoje

Antes de mudar, registre uma noite comum, do jeito que ela é hoje.

Pergunta	Minha resposta
A que horas eu costumo deitar?	
A que horas eu largo o celular de verdade?	
O que eu mais vejo no celular na cama?	
Onde o celular dorme?	
Eu checo o celular de madrugada? Quantas vezes?	
A que horas eu acordo e como me sinto (1 a 5)?	

ETAPA 1

Hora de dormir e hora de corte

Quem não decide a hora de dormir deixa o feed decidir. A primeira etapa é escolher dois horários e protegê-los.

1. **Parta da hora em que você precisa acordar** na maior parte dos dias.
2. **Volte o número de horas de sono** que faz você acordar descansado(a). Se não souber, observe nas férias: quantas horas você dorme quando acorda sem despertador? Use esse número como referência.
3. **Some uns 15 a 20 minutos** para pegar no sono. Essa é a sua **hora de deitar**.
4. **Volte mais 60 minutos.** Essa é a sua **hora de corte**: a partir dela, o celular vai para o estacionamento.

Cálculo	Meu horário
Preciso acordar às	
Horas de sono que me deixam descansado(a)	
Minha hora de deitar (com margem para pegar no sono)	
Minha hora de corte (60 min antes de deitar)	

EXEMPLO

Acordo às 6 h 30. Durmo bem com cerca de 7 h 30 de sono. Pego no sono em uns 15 minutos. Hora de deitar: 22 h 45. **Hora de corte: 21 h 45.**

COMECE COM DEGRAUS

Se hoje você larga o celular à 1 h e a sua hora de corte calculada é 21 h 45, não tente pular tudo de uma vez. Adiante a hora de corte em 15 a 30 minutos a cada 2 ou 3 noites até chegar lá.

ETAPA 3

O ritual de 60 minutos

O corpo aprende por repetição. Quando a última hora do dia segue sempre a mesma sequência, ela vira um sinal: "estamos indo dormir". Este é um modelo — adapte os horários ao seu.

60 MIN ANTES — Hora de corte
Celular no estacionamento, carregando. O modo de descanso noturno entra sozinho. Responda o que for indispensável antes deste momento.

50 MIN ANTES — Prepare o amanhã
Separe a roupa, a bolsa, a marmita. Escreva no papel as 3 tarefas mais importantes de amanhã. A mente desliga melhor quando sabe que nada vai ser esquecido.

40 MIN ANTES — Descarregue a mente
Dois minutos escrevendo tudo o que está na cabeça: preocupações, pendências, ideias. Não precisa resolver; só tirar de dentro (técnica no capítulo 4).

30 MIN ANTES — Luz baixa e banho morno
Apague as luzes fortes da casa e use abajures ou luzes indiretas. Um banho morno ajuda muita gente a sentir o corpo desacelerar.

15 MIN ANTES — Atividade calma
Leitura em papel, alongamento leve, conversa tranquila, oração ou meditação, respiração lenta. Escolha algo do cardápio abaixo.

0 DEITAR — Luz apagada
Quarto escuro, silencioso, sem tela. Se o pensamento acelerar, use a respiração 4-6 do capítulo 4.

POR QUE UMA HORA INTEIRA?

Porque a desaceleração não acontece no instante em que a tela apaga. A mente leva um tempo para sair do modo "alerta" depois de uma conversa tensa, um vídeo agitado ou um e-mail do trabalho. Uma hora dá margem para isso — e ainda sobra espaço para as coisas boas que o scroll vinha engolindo.

PLANO B PARA NOITES CORRIDAS (20 MINUTOS)

- [ ] **-20 min:** celular no estacionamento, carregando.
- [ ] **-15 min:** descarga da mente em 5 linhas e roupa de amanhã separada.
- [ ] **-10 min:** luz baixa, dentes, água.
- [ ] **0:** luz apagada e respiração 4-6.

Cardápio do ritual calmo

Tipo	Opções	Testei
Ler	Livro, revista, gibi, palavras cruzadas — em papel.	☐
Corpo	Alongamento leve, automassagem nos pés e no pescoço, banho morno.	☐
Mente	Respiração 4-6, relaxamento muscular, escaneamento corporal, oração.	☐
Escrever	Diário, três coisas boas do dia, descarga da mente, lista do amanhã.	☐
Conexão	Conversa com quem mora com você, história para as crianças, carinho.	☐
Mãos	Tricô, crochê, desenho, colorir, um quebra-cabeça.	☐
Som (sem tela)	Música calma ou audiolivro em um aparelho sem tela, com timer para desligar.	☐

Três rituais prontos para copiar

QUEM TEM FILHOS

-60: celular no estacionamento junto com o das crianças.
-45: banho e pijama das crianças, luz baixa na casa.
-30: história em papel na cama delas.
-15: 10 minutos só seus: chá e leitura.

QUEM CHEGA TARDE

-60: ao entrar em casa, celular direto no carregador da sala.
-45: banho morno e jantar leve.
-20: descarga da mente e lista do amanhã.
-10: respiração 4-6 já deitado(a).

QUEM MORA SOZINHO

-60: mensagem de boa-noite para quem importa e celular estacionado.
-45: arrumação rápida da casa.
-30: música calma sem tela e alongamento.
-15: leitura em papel.

O meu ritual

Hora de corte: _____

Prepare o amanhã: _____

Atividade calma escolhida: _____

Hora de apagar a luz: _____

ETAPA 4

Na cama e de madrugada

O quarto é para dormir. Quando a cama vira lugar de tela, o cérebro passa a associá-la a estímulo. Esta etapa reconstrói a associação certa.

Se o sono não vier

1. **Não olhe o relógio nem o celular.** Saber que "já é 1 h" costuma aumentar a ansiedade e afastar o sono.
2. **Se sentir que passou bastante tempo** (algo como 20 minutos) e você está agitado(a), levante.
3. **Vá para outro cômodo com pouca luz** e faça algo calmo e sem tela: ler algumas páginas, respirar devagar, beber um pouco de água.
4. **Volte para a cama quando o sono aparecer.** Repita se precisar. O objetivo é a cama voltar a significar sono.

Se acordar de madrugada

- Fique no escuro e não busque o celular "só para ver as horas" — esse é o atalho mais comum para meia hora de feed às 3 da manhã.
- Use a respiração 4-6: inspire contando até 4, solte contando até 6, por alguns minutos.
- Se uma preocupação aparecer, anote em um caderno ao lado da cama e diga a si mesmo(a): "amanhã eu cuido disso".
- Se precisar levantar (banheiro, bebê), use luz baixa e evite telas.

> **E DE MANHÃ?**
>
> Levante no horário combinado mesmo depois de uma noite ruim, procure luz natural e deixe para pegar o celular depois dos primeiros minutos do dia (Dia 15 do Guia principal). Isso ajuda a manter o relógio biológico estável para a noite seguinte.

Checklist da noite (cole no estacionamento)

- [ ] O celular está carregando fora do quarto.
- [ ] O modo Sono / Hora de dormir está ativo.
- [ ] Preparei o amanhã e descarreguei a mente no papel.
- [ ] As luzes da casa estão baixas.
- [ ] Escolhi minha atividade calma de hoje.

CAPÍTULO 07

Quando procurar ajuda

Tirar a tela da noite ajuda muita gente, mas alguns problemas de sono precisam de avaliação. Procure a Unidade Básica de Saúde (UBS) ou um profissional de saúde se você perceber:

- dificuldade para pegar no sono ou para continuar dormindo na maioria das noites, por semanas, mesmo com bons hábitos;
- ronco alto, engasgos ou pausas na respiração durante o sono (às vezes quem percebe é quem dorme ao lado);
- sono excessivo durante o dia, cochilos sem querer, sonolência ao dirigir;
- sensação desconfortável nas pernas à noite, com vontade de mexê-las;
- tristeza, ansiedade ou preocupação intensas que não deixam você descansar.

ONDE BUSCAR AJUDA GRATUITA

UBS (SUS): avaliação e encaminhamento quando necessário.
CVV — Centro de Valorização da Vida: 188, gratuito, 24 horas, ou cvv.org.br.
Disque Saúde: 136.
Emergência: SAMU **192**.
Não use medicamentos para dormir sem orientação médica.

Fontes e referências

- Ministério da Saúde — Biblioteca Virtual em Saúde (bvsms.saude.gov.br): orientações sobre sono e hábitos para dormir bem.
- Apple — Suporte oficial (support.apple.com/pt-br): "Configurar um Foco de Sono", "Tempo de Inatividade no Tempo de Uso", "Usar o Night Shift".
- Google — Central de Ajuda do Android (support.google.com/android): "Modo Hora de dormir" no Bem-estar digital, "Não perturbe".
- Samsung — Suporte Brasil (samsung.com/br/support): "Modos e Rotinas".
- CVV (cvv.org.br) · Disque Saúde 136 · SAMU 192.

Os nomes dos menus podem variar conforme a versão do sistema e o modelo do aparelho.