



# Checklist da Noite Perfeita

PASSO A PASSO DE IMPLEMENTAÇÃO

## **A Lâmpada do Sono**

Preencher abaixo e marcar o que já realizou te deixará cada vez mais perto de uma iluminação perfeita para um sono reparador.

“Em vão trabalham os trabalhadores  
e em vão vigia a sentinela,  
se o Senhor não estiver com eles.” (Salmo 127)

Este checklist existe para ajudar a mãe a sair da noite  
vívda como luta  
e entrar na noite vívda como entrega e repouso.

## SEMANA 1

# Primeiros Passos

1

### Configurar o modo noturno nos dispositivos eletrônicos

- ▶ Ativar modo noturno/tons de cinza no celular após 18h
- ▶ Configurar filtro de luz azul no computador/tablet
- ▶ Estabelecer horário limite para uso de telas (idealmente 1-2h antes de dormir)

## | 2 |

### Mapear os ambientes da casa

- Identificar os cômodos prioritários (quartos, sala)

Cômodo 1

Cômodo 2

Cômodo 3

Cômodo 4

- Contar quantos pontos de luz existem em cada ambiente

Pontos de luz 1

Pontos de luz 2

Pontos de luz 3

Pontos de luz 4

- Verificar o tipo de bocal de cada lâmpada (geralmente E27)



**Soquete E27**

Ilustração do tipo de bocal mais comum

- Decidir quais pontos receberão lâmpadas inteligentes e quais receberão lâmpadas comuns

### | 3 |

## Adquirir as lâmpadas adequadas

- ▶ Para lâmpadas inteligentes: Tuya Smart Life 15W ou similar
- ▶ Para lâmpadas comuns: LED com temperatura de cor 2700K-3000K (amarela/quente)
- ▶ Considerar uma luz noturna vermelha para quartos de crianças (opcional)

# Instalação

4

## Instalar as lâmpadas

- ↳ Quartos: Substituir por lâmpadas amarelas (2700K-3000K)
- ↳ Sala: Substituir por lâmpadas amarelas para uso noturno
- ↳ Cozinha/Banheiro: Manter ou substituir por luz neutra/branca para o dia

5

## Configurar lâmpadas inteligentes

- ↳ Baixar o aplicativo (Tuya Smart/Smart Life)
- ↳ Criar conta e conectar lâmpadas ao Wi-Fi
- ↳ Testar funcionamento básico (ligar/desligar, mudar cor)
- ↳ Conectar ao Google Home (Android Samsung)

# | 6 |

## Criar automações no Google Home

### ◀ ▶ Manhã (7:00)

Luz branca fria (6500K) com intensidade máxima

### ◀ ▶ Tarde (17:00)

Transição para luz amarela quente (2700K) com intensidade média

### ◀ ▶ Noite (19:00)

Reduzir intensidade para 30-40%

### ◀ ▶ Hora de dormir (21:00)

Luz vermelha suave ou desligar completamente

## Ajustes Finos

### | 7 | Otimizar o ambiente de sono

- ◊ Verificar se há frestas de luz nas cortinas/janelas
- ◊ Ajustar temperatura do quarto (18-22°C ideal)
- ◊ Reduzir fontes de ruído ou considerar um gerador de ruído branco

### | 8 | Estabelecer rotinas de sono

- ◊ Definir horários consistentes para dormir e acordar
- ◊ Criar um ritual de relaxamento pré-sono (banho morno, leitura, etc.)
- ◊ Evitar cafeína após o almoço e refeições pesadas à noite

### | 9 | Monitorar resultados

- ◊ Observar mudanças no padrão de sono das crianças
- ◊ Notar alterações na própria qualidade de sono
- ◊ Ajustar configurações conforme necessário

# Manutenção Contínua

## ✓ Verificar regularmente

- ◁ ▷ Funcionamento das lâmpadas inteligentes
- ◁ ▷ Conexão Wi-Fi e atualizações do aplicativo
- ◁ ▷ Ajustar horários das rotinas conforme mudanças sazonais

## ♥ Compartilhar experiências

- ◁ ▷ Participar do grupo do Telegram "Sono Reparador Maternidade Leve"
- ◁ ▷ Documentar melhorias observadas no sono da família
- ◁ ▷ Ajudar outras famílias compartilhando dicas personalizadas

## Notas Pessoais

Use este espaço para anotar observações específicas sobre o sono da sua família:

Horário ideal para dormir:

Ex: 21:00

Temperatura preferida do quarto:

Ex: 20°C

Ritual de sono que funciona melhor:

Ex: Banho morno + leitura

Desafios específicos a superar:

Ex: Criança acorda frequentemente

## Referências Científicas

[1] Chang, A. M., Aeschbach, D., Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(4), 1232-1237.

[pnas.org/doi/10.1073/pnas.1418490112](https://pnas.org/doi/10.1073/pnas.1418490112)

[2] Gooley, J. J., Chamberlain, K., Smith, K. A., Khalsa, S. B. S., Rajaratnam, S. M., Van Reen, E., ... & Lockley, S. W. (2011). Exposure to room light before bedtime suppresses melatonin onset and shortens melatonin duration in humans. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 96(3), E463-E472.

[academic.oup.com/jcem/article/96/3/E463/2597236](https://academic.oup.com/jcem/article/96/3/E463/2597236)



Sono Reparador

Maternidade Leve © 2024



 CHECKLIST

# Checklist - O que Observar na Casa Antes de Dormir

Versão com ajuste para famílias



## OBSERVE O AMBIENTE

- As luzes da casa foram diminuídas ao entardecer?
- Existem luzes brancas e frias acesas após as 18h?
- As telas (TV, celular, tablet) estão desligadas ou diminuídas pelo menos 1h antes de dormir?
- A casa tem um ritmo de desaceleração no fim do dia?

0 de 4 itens marcados



## OBSERVE OS ESTÍMULOS SENSORIAIS

- Há sons altos ou constantes na casa (notícias, música agitada, brinquedos barulhentos)?
- Cheiros muito intensos (perfumes, produtos de limpeza, comidas fortes) dominam o ambiente?
- Existem muitos objetos que atraem a atenção do seu filho e dificultam que ele se desligue (como brinquedos, luzes, cores ou estímulos visuais por todo o ambiente)?

0 de 3 itens marcados



## OBSERVE SUA CRIANÇA

- Está mais agitada do que o normal no fim do dia?
- Tem dificuldade de "desligar" mesmo demonstrando cansaço?
- Dorme em lugares aleatórios (carro, sofá), mas resiste ao quarto?
- Acorda várias vezes à noite ou demora muito para dormir?

0 de 4 itens marcados



## OBSERVE VOCÊ MESMA

- Está exausta mesmo após o fim do dia?  
(claro que você está cansada, você é mãe, e muitas vezes a maternidade exige muito de nós, mas você está ultrapassando seus limites diariamente? você está sem rede de apoio?)
- Sente culpa, frustração ou raiva por não conseguir fazer seu filho dormir?
- Já tentou de tudo, mas sente que falta "algo invisível" que ninguém explicou?

0 de 3 itens marcados

## COMO INTERPRETAR SEUS RESULTADOS

### Análise por Prioridade

- PRIORIDADE URGENTE (8+ itens marcados):** - Sua situação requer atenção imediata - Comece pelas mudanças mais simples: iluminação e rotina - Considere buscar apoio profissional ou de outras mães
- PRIORIDADE ALTA (5-7 itens marcados):** - Várias áreas precisam de ajustes - Foque em uma categoria por vez - Implemente mudanças gradualmente
- PRIORIDADE MÉDIA (2-4 itens marcados):** - Situação controlável com pequenos ajustes - Continue observando e refinando - Mantenha as práticas que já funcionam
- PRIORIDADE BAIXA (0-1 item marcado):** - Parabéns! Você já tem muitos aspectos sob controle - Continue monitorando conforme a criança cresce

### Recomendações por Categoria

**Se marcou 2+ itens em AMBIENTE:** - Instale lâmpadas com regulagem de intensidade - Use filtros de luz azul nos dispositivos - Crie uma rotina de “hora dourada” no fim do dia

**Se marcou 2+ itens em ESTÍMULOS SENSORIAIS:** - Diminua o volume da TV e música após as 19h - Guarde brinquedos barulhentos antes do jantar - Use aromas suaves como lavanda ou camomila

Se marcou 3+ itens em SUA CRIANÇA: - Crie uma rotina de relaxamento 30min antes de dormir - Considere técnicas de respiração para crianças - Avalie se o quarto está realmente escuro e silencioso

Se marcou 2+ itens em VOCÊ MESMA: - Peça ajuda - você não precisa fazer tudo sozinha - Reserve 15min por dia só para você - Considere conversar com outras mães que passaram por isso

## LEMBRE-SE

**"Identificar os problemas é o primeiro passo. Agora é hora de implementar as mudanças, uma de cada vez."**

- Pequenas mudanças fazem grande diferença
- Seja paciente consigo mesma no processo
- Cada família é única - adapte as sugestões à sua realidade
- O sono é um investimento na saúde de toda a família

---

## PRÓXIMOS PASSOS

- 1. Priorize** as mudanças mais urgentes baseadas nos seus resultados
- 2. Implemente** uma mudança por semana
- 3. Observe** os resultados por 3-7 dias antes de fazer novos ajustes
- 4. Observe** os resultados por 3-7 dias antes de fazer novos ajustes
- 5. Compartilhe** os seus resultados com outras mães



## COMO INTERPRETAR SEUS RESULTADOS



### Análise por Prioridade



### Recomendações por Categoria



## LEMBRE-SE

**"Identificar os problemas é o primeiro passo. Agora é hora de implementar as mudanças, uma de cada vez."**

- Pequenas mudanças fazem grande diferença
- Seja paciente consigo mesma no processo
- Cada família é única - adapte as sugestões à sua realidade
- O sono é um investimento na saúde de toda a família



## PRÓXIMOS PASSOS

1. Priorize as mudanças mais urgentes baseadas nos seus resultados
2. Implemente uma mudança por semana

3. Observe os resultados por 3-7 dias antes de fazer novos ajustes
4. Documente o que funciona para sua família
5. Compartilhe suas descobertas com outras mães

**Data:**



**Observações:**

Use este espaço para registrar suas observações, desafios específicos e o que funcionou para sua família...

**Data:**



**Observações:**

Use este espaço para registrar suas observações, desafios específicos e o que funcionou para sua família...