

POR ROSANA KALIL

O QUARTO RESTAURATIVO

guia



ROSANAKALIL.COM.BR

SUMÁRIO

1. Sociedade do cansaço?	1
2. O sono, o descanso e a restauração: uma jornada essencial	3
3. A importância do sono e o problema das noites mal dormidas	6
4. Ciclo circadiano: o maestro do corpo	8
5. Um Refúgio de Bem-estar: O Quarto Restaurativo.....	10
6. Atividades coerentes com o quarto restaurativo	11
7. Transformando seu quarto em um refúgio restaurativo...	12
7.1 Mantenha seu quarto, mente e corpo saudáveis com a limpeza regular!	12
7.2 A Energia em sua Vida: Um Fluxo Vital para Harmonia e Saúde	13
7.3 Som: amigo ou vilão?	16
7.4 Iluminação: um item confortável e eficiente	20
7.5 A qualidade do ar é essencial para sua respiração e vida	22
7.6 Cores: uma influência silenciosa	25
7.7 Aromas: uma influência biopsíquica	26
7.8 Materiais naturais e atóxicos	27
7.9 Biofilia: Inspiração da natureza	29
7.10 Decoração e mobiliário: um olhar além da estética....	32
7.11 Campos eletromagnéticos: danos silenciosos	34
Bônus: Higiene do Sono	39

1. Sociedade do cansaço?

Cansaço, esgotamento, tédio profundo, correria, automatismo. Essas são algumas poucas palavras que fazem cada vez mais parte do nosso dia a dia. O sistema doente de sobrevivência que criamos ao longo de décadas está falindo. Falência moral e estrutural. Já não é mais possível viver e ver o ser humano como uma máquina incansável disposta a trabalhar, executar tarefas e pensar sem limites.

Temos limites e estamos a cada dia mais próximos deles. Criamos um ritmo de existência insustentável, o qual 24 horas nos parece pouco. Somos estimuladas o tempo inteiro por informações visuais, auditivas, táteis, palatáveis e energéticas. Quando descansamos? Quando nos recolhemos e apertamos o botão do “desligar”?

Não sabemos mais o caminho para essa função. O máximo que fazemos é ficar em “stand by”, em espera. Espera da próxima experiência, próxima informação, próxima atividade, próxima obrigação, próximo evento, próximo... A lista é infinita.

O fato é que não paramos e fomos doutrinadas a não nos permitirmos parar. Se tornou uma espécie de pecado imperdoável parar, estar em ócio, dormir, descansar. Afinal, como máquina, precisamos produzir, cuidar e contribuir para algo na sociedade.

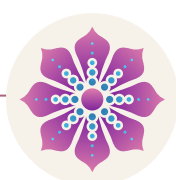


Enquanto não houver consciência de que a humanidade vive um processo gradual de robotização, não há luz ao final do túnel. Somente quando percebermos e compreendermos que o modelo que estamos inseridas faliu, podemos iniciar novos caminhos para mudar a situação.

Este livro é um convite “revolucionário” ao
DESCANSO, à RESTAURAÇÃO, à REGENERAÇÃO:
física, emocional e mental.

Proponho então que iniciemos criando um ambiente propício para esse ato revolucionário, um ninho de bem-estar, paz, tranquilidade e calma, onde você pode se sentir segura e sentir a permissão para se restaurar.

Nas próximas páginas, conversaremos sobre aspectos fisiológicos do sono e do descanso e como criar um ambiente favorável para a restauração.



2. O sono, o descanso e a restauração: uma jornada essencial

O sono, essa necessidade fisiológica tão fundamental para o bem-estar humano, ainda guarda muitas lacunas para a ciência. Mais do que um simples descanso, o sono é um processo complexo e restaurador que envolve diversos mecanismos biológicos e impacta diretamente na nossa saúde física e mental.

Durante a noite, nosso corpo entra em um estado de profunda quietude, permitindo que o cérebro processe as informações do dia, consolide memórias, regule funções hormonais e promova a reparação celular. A qualidade e a quantidade do sono são essenciais para o bom funcionamento do organismo, influenciando diretamente na nossa disposição, concentração, aprendizado, humor e controle emocional.

Diversos fatores podem influenciar a qualidade e a quantidade do sono, como estresse, ansiedade, depressão, uso de medicamentos, consumo de cafeína e álcool, ambiente de sono inadequado e hábitos irregulares de sono.

Mais do que um simples estado de inatividade, o sono é um processo complexo e fascinante, dividido em distintas fases, cada uma com suas funções e características únicas.

Ao longo da noite, alternamos entre os estágios do sono não-REM e REM, formando ciclos completos de sono. Cada ciclo dura cerca de 90 a 120 minutos, e durante a noite, um adulto típico experimenta entre 4 e 6 ciclos de sono.





2.1 Navegando pelos Estágios do Sono Não-REM

Nossa jornada pelo sono se inicia com o sono não-REM (NREM), sigla que significa "movimento ocular não rápido". Esse estágio, composto por três fases distintas, representa cerca de 75% do nosso sono total.

1. NREM 1: A porta de entrada para o sono, essa fase breve e leve é marcada por um relaxamento gradual dos músculos, desaceleração da frequência cardíaca e respiração, e pela substituição das ondas cerebrais beta, típicas da vigília, pelas ondas alfa, associadas ao relaxamento.
2. NREM 2: Mais profunda que a fase NREM 1, essa etapa se caracteriza por um declínio ainda maior da atividade cerebral, com o surgimento das ondas theta, e pela entrada em episódios de apneia do sono, breves interrupções na respiração.
3. NREM 3: O ápice do sono não-REM, fase conhecida como sono de ondas lentas, devido à predominância de ondas delta. É nesse estágio que o corpo desfruta de um descanso profundo e restaurador, com a redução da frequência cardíaca, respiração e atividade muscular, além da regeneração celular e do fortalecimento do sistema imunológico.





2.2 Adentrando o Mundo dos Sonhos Vívidos: O Sono REM

Aproximadamente 90 minutos após adormecermos, entramos no reino dos sonhos vívidos: o sono REM. Essa fase, que representa cerca de 25% do nosso sono total, é caracterizada por um intenso aumento da atividade cerebral, similar à da vigília, com ondas beta rápidas dominando o eletroencefalograma. Vamos conhecer suas características:

1. **Movimentos Oculares Rápidos:** Um dos aspectos mais marcantes do sono REM são os movimentos oculares rápidos e involuntários que dão nome à fase. Esses movimentos estão intimamente ligados à produção de imagens vívidas e oníricas, características marcantes dos sonhos.
2. **Paralisia Muscular:** Para evitar que representemos nossos sonhos no mundo real, o corpo entra em um estado de paralisia muscular temporária, conhecida como atonia muscular. Essa paralisia, que não afeta os músculos respiratórios e oculares, garante a segurança durante o sono REM.



3.

Consolidação da Memória e Aprendizagem: O sono REM desempenha um papel crucial na consolidação da memória e na aprendizagem. Estudos demonstram que essa fase é essencial para a transferência de informações da memória de curto prazo para a memória de longo prazo, além de auxiliar no processamento emocional e na criatividade.



3. A importância do sono e o problema das noites mal dormidas

“É durante o sono que o organismo (incluindo o cérebro e a mente) recuperam-se do desgaste e lesões sofridas durante o dia (todos nós sofremos várias microlesões, nos músculos, ossos, parede dos vasos sanguíneos, pele, intestinos, ...), fortalecem-se e preparam-se para o dia seguinte; é quando para isto, por exemplo, os nutrientes são levados aos “lugares certos”, onde são mais necessários, hormônios são produzidos (mesmo os que serão liberados só durante o dia seguinte), memórias triadas e fixadas, etc. (Dr. Ícaro Alves)

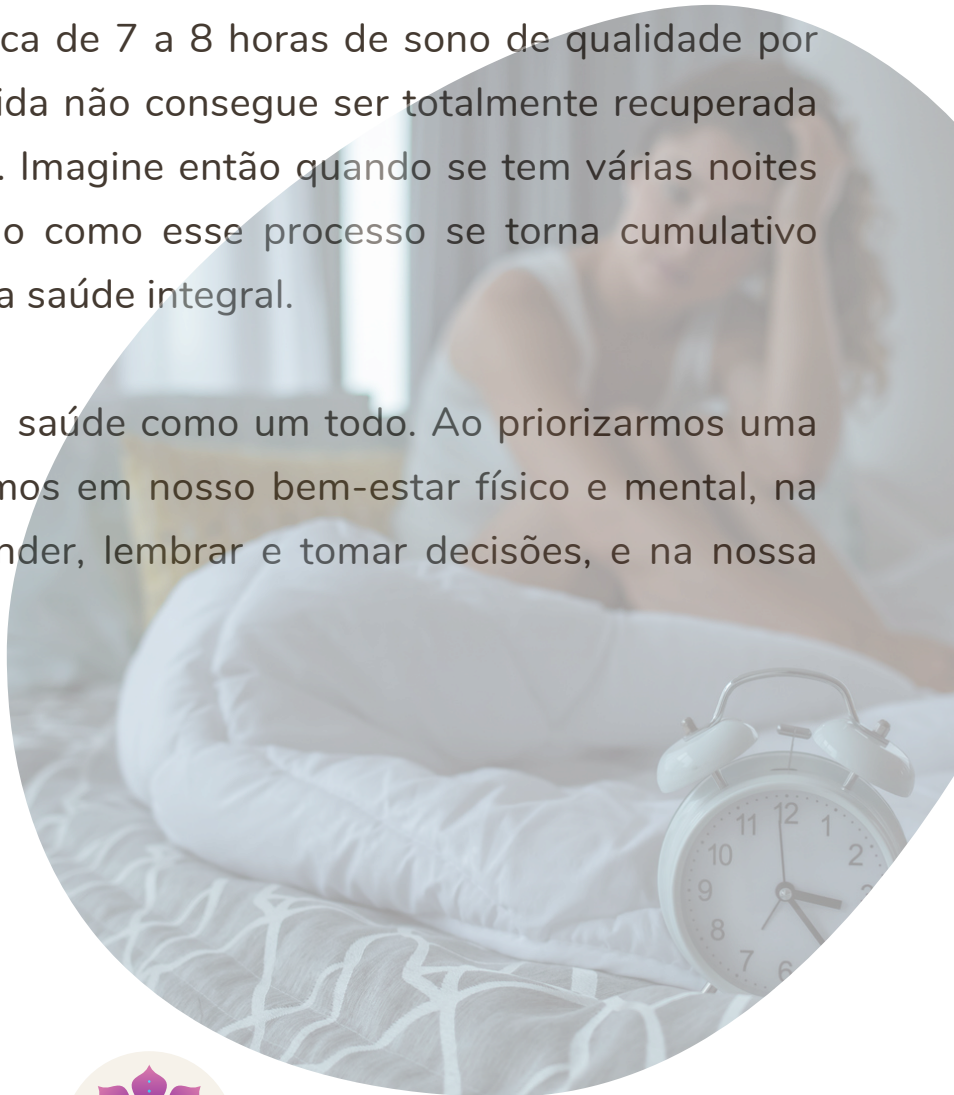


A qualidade do sono pode ser considerada tão importante para boa saúde e bem-estar quanto a qualidade dos alimentos e ar que respiramos, pois nosso corpo não consegue se desintoxicar e regenerar quando privado do descanso profundo.

A privação do sono, por outro lado, pode trazer diversas consequências negativas, como fadiga física e mental, irritabilidade, dificuldade de concentração, aumento do risco de acidentes e até mesmo doenças crônicas como diabetes, obesidade, problemas cardíacos, cânceres, além de doenças autoimunes.

A quantidade ideal de sono varia de acordo com a idade, mas, em geral, os adultos precisam de cerca de 7 a 8 horas de sono de qualidade por noite. Uma noite mal dormida não consegue ser totalmente recuperada em curto espaço de tempo. Imagine então quando se tem várias noites de sono sem qualidade e o como esse processo se torna cumulativo trazendo grande déficit para saúde integral.

Cuidar do sono é cuidar da saúde como um todo. Ao priorizarmos uma boa noite de sono, investimos em nosso bem-estar físico e mental, na nossa capacidade de aprender, lembrar e tomar decisões, e na nossa qualidade de vida.



4. Ciclo circadiano: o maestro do corpo

O corpo humano é uma orquestra complexa, regida por um maestro invisível: o ciclo circadiano. Esse ritmo biológico, com duração aproximada de 24 horas, rege uma sinfonia de funções fisiológicas, desde a temperatura corporal e a pressão arterial até os níveis hormonais e o humor.

Nosso relógio interno, localizado no hipotálamo, é sincronizado pela luz solar. Através dos olhos, a retina capta os sinais de claridade e escuridão, enviando-os para essa região do cérebro. Essa comunicação luminosa é crucial para manter o ciclo em harmonia com o ritmo natural do dia e da noite.

O maestro circadiano rege diversas funções corporais, cada uma com sua melodia particular. Ao amanhecer, o cortisol, o hormônio do despertar, aumenta gradativamente, nos energizando e preparando para o dia. Já à noite, a melatonina assume o palco, induzindo o sono e promovendo a restauração do corpo.

O ciclo circadiano também influencia o nosso sistema digestivo, apetite e metabolismo. A fome e a digestão são mais eficientes durante o dia, quando o corpo está em estado de alerta. Já à noite, o metabolismo desacelera, preparando-se para o descanso.



A qualidade do sono é fundamental para o bom funcionamento do ciclo circadiano. Dormir em um ambiente escuro, silencioso e fresco, e manter horários regulares para dormir e acordar, contribuem para um sono reparador e um ciclo circadiano em harmonia.

Fatores como viagens transcontinentais, trabalho noturno e uso excessivo de telas antes de dormir podem desequilibrar o relógio interno. Essa desarmonia pode levar a diversos problemas de saúde, como insônia, fadiga, obesidade, diabetes e até mesmo depressão.

Para manter o ciclo circadiano regendo as funções do corpo com maestria, é fundamental adotar hábitos saudáveis. Além de uma boa noite de sono, a prática regular de exercícios físicos, uma dieta balanceada e a exposição à luz solar durante o dia, por pelo menos 15 minutos, são essenciais para um ciclo circadiano em sintonia com a natureza.

Ao compreendermos os segredos do ciclo circadiano, podemos tomar as rédeas da nossa saúde e bem-estar. Honrando o ritmo natural do nosso corpo, cultivamos uma vida mais saudável, produtiva e em harmonia com os ritmos da vida.



5. Um Refúgio de Bem-estar: O Quarto Restaurativo

Em meio ao ritmo frenético da vida moderna, um quarto restaurador surge como um oásis de paz e rejuvenescimento. Mais do que um mero espaço para dormir, ele se transforma em um santuário pessoal, onde corpo e mente podem se reconectar e recarregar as energias.

Para criar este refúgio de bem-estar, é fundamental ter como base os cinco sentidos (visão, olfato, paladar, tato e audição). Além dos elementos sensoriais, a organização do quarto também é crucial para criar um ambiente relaxante. Evite acúmulo de objetos e mantenha apenas o essencial à vista. Uma cama bem arrumada e um espaço livre de bagunça contribuem para uma mente mais tranquila.

O quarto restaurador é um convite à introspecção e ao autocuidado. É um espaço onde podemos nos desligar do mundo exterior e nos conectarmos com nossa essência interior. Ao dedicarmos tempo e atenção à criação deste refúgio pessoal, investimos em nosso bem-estar físico e mental, construindo uma base sólida para uma vida mais plena e feliz.

Considerando que, como seres humanos, precisamos de descanso e restauração, é importante que em meio à rotina corrida e estressante, nós tenhamos um local acessível para nos restaurarmos e nos recuperarmos para o desempenho sustentável das nossas atividades.





E-BOOK COMPLETO

ADQUIRA SEU E-BOOK COMPLETO AQUI

Um quarto restaurativo é aquele que favorece o processo de restauração, bem como o descanso.

Isso já deve ter sido a experiência de dormir super bem em um dormitório em uma viagem específica e ao mesmo de quarto ter sido uma noite pouco reparadora. Existem diversos fatores para que isso aconteça, tanto físicos quanto energéticos, ambientais, é fato que alguns ambientes promovem muito enquanto outros promovem pouco.

6. Atividades bem vindas no quarto restaurativo

A primeira e mais importante atividade é dormir. Como vimos nos capítulos anteriores, uma noite mal dormida gera muitos desequilíbrios fisiológicos que impactam negativamente nossa saúde e bem-estar integral.

Outras atividades possíveis de serem realizadas no quarto são relaxar, descansar, meditar, ouvir música calma e relaxante, ler e conversar. É importante e muito relevante que atividades que suprimem não sejam realizadas no quarto.

Quartos são locais de descanso, recuperação, recuperação corporal mesmo. Por isso, sempre pense em atividades relaxantes e não tente fazer coisas de produtividade, pois influenciam diretamente em sua qualidade de vida.



2. Transformando seu quarto em um refúgio relaxante ativo

Transformar seu quarto em um local acolhedor e relaxante pode ser mais simples do que você imagina. Por isso, nas páginas seguintes, conversaremos sobre as dicas mais importantes e como aplicá-las. Vamos lá?



2.1 Mantendo seu quarto, mente e corpo saudáveis com a limpeza regular

Ter a rotina de limpeza do quarto é essencial para a saúde. Porém, devido a microorganismos, não devem se tornar frequentes intervenções em seu dormitório.

Para garantir um ambiente livre de doenças, aqui estão dicas simples:

- **Cortinas, lençóis, travesseiros.** Trocar os lençóis e travesseiros em um quarto requerendo as trocas pelo menos uma vez por semana. E não deve deixar um tempo de tempo longo e chuvoso.
- **Limpeza, limpeza.** Trocar os lençóis e travesseiros diariamente ou a cada dois dias. Trocar os lençóis e travesseiros diariamente mantendo o quarto sempre limpo.
- **Limpeza, limpeza.** Organizar seus pertences pelo menos uma vez por mês. Isso ajuda a manter o quarto organizado e facilita a vida.
- **Limpeza, limpeza.** Faça uma limpeza periódica em todo o dormitório, trocando os lençóis e travesseiros. Isso se deve fazer a cada dois ou três dias.





Lembrete

Um ambiente organizado contribui para
uma mente organizada e um corpo mais
saudável!

1.2 A Energia em sua Vida: Um Fluxo Vital para a Harmonia e Saúde

O nosso objetivo principal é direcionar a energia vital de forma adequada dentro do quarto para o nosso bem-estar. É fundamental ter um espaço que a energia deve permeiar cada canto do ambiente, em um movimento constante e fluido. Nenhum deve ficar estagnado ou preso.

A energia vital deve fluir em harmonia com o fluxo contínuo da vida. Não existe barreiras, nem pontos de estagnação. Sua movimentação deve ser suave e constante, como uma respiração serena ou uma brisa suave.



Um aspecto crucial ao entender o fluxo de energia é a presença de bloqueios. Estes ocorrem quando de alguma forma obstruímos o caminho que circula em nosso ambiente. Imagine um rio e água de um rio em constante movimento. Se encontrar uma barragem, a água antes dele será represada, impedindo seu curso natural e diminuindo o fluxo subsequente. Da mesma forma, ao restringir a circulação energética em nosso corpo, a vida fica afetada por falta de sangue. O mesmo pode acontecer em ambientes quando criamos bloqueios no fluxo natural energético.

Em ambientes construídos, a energia geralmente entra pela porta principal e percorre os mesmos caminhos que vão às estruturas secundárias até as janelas. Quando elementos obstruem essas entradas, criamos um bloqueio energético, impedindo que haja circulação no espaço. Imagine um túnel de vento, onde o vento é guiado por todos os cantos.

Objetos e móveis grandes em frente à portas e janelas, ao longo da circulação de ambiente, vão até bem-vindos, pois criam bloqueios no fluxo de energia. O ideal é que a porta do quarto esteja livre e desimpedida para que a energia possa fluir facilmente por todo o ambiente. Quando um ambiente está sem energia, como nos ambientes sem sangue do "obscuro".

Outro fator importante é a localização do lar. Ele deve estar posicionado fora do alinhamento com a porta de entrada do quarto até o banheiro, em caso de refluxo. Isso cria um fluxo de energia e saúde, pois a porta é o rio que se movimentam dentro do rio, com grande movimento, criando grande fluxo de energia, como um rio com um canal energético que se movimenta em um canal energético.

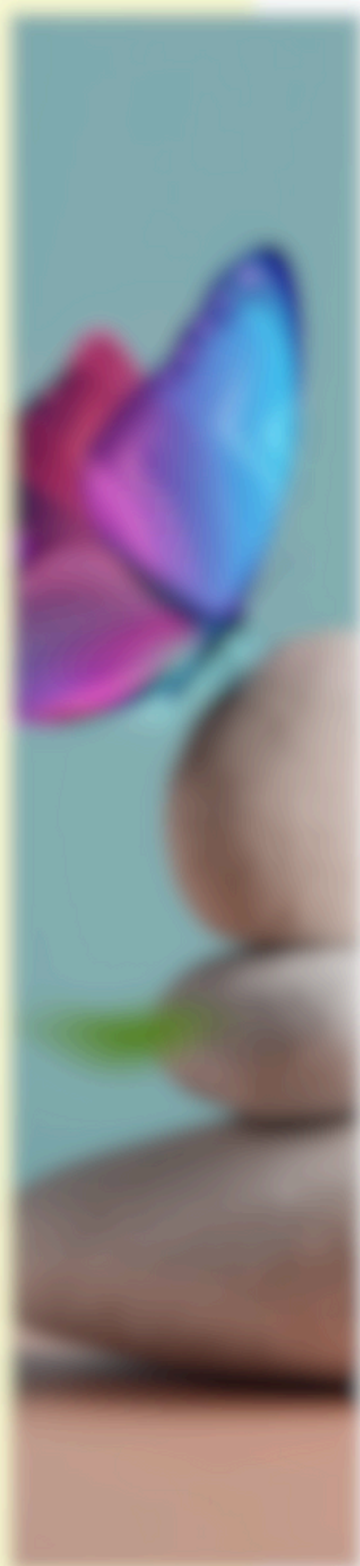


Práticas para um Fluxo de energia harmonioso

- **Condições ideais:** Harmonize as circunstâncias, permitindo a entrada livre de energia.
- **Objeto:** Procure-se os métodos de forma a não criar obstáculos ao fluxo energético.
- **Objeto:** Utilize plantas para purificar o ar e energizar o ambiente.
- **Localidade:** Harmonize o ambiente longe e organizado, livre de poeira e acúmulo de energia negativa e estagnada.
- **Decorado:** Crie um ambiente harmonioso com cores neutras, aromas suaves e naturais e sons de natureza agradáveis.

Lembrete

O objeto que é destinado para você, também será para o Fluxo energético do ambiente.



1.3 Não são todos os vírus!

O ser tem grande influência sobre o ser humano, tanto para o equilíbrio quanto para o desequilíbrio. Por isso, combater o vírus e garantir uma boa atividade no dormitório é essencial para o conforto, bem de qualidade e bem estar.

É necessário cuidar dos ambientes que tenham níveis sempre superiores a 65 decibéis durante o dia e 55 decibéis durante a noite, segundo recomendação da OMS (Organização Mundial da Saúde).

Conclui, diversas estudos comprovam que para uma noite de sono com qualidade, por exemplo, esse quantitativo deve ser próximo a 6 decibéis. Por esse motivo, observe se os barulhos existentes dentro e fora do ambiente estão em níveis aceitáveis, caso contrário podem causar ou agravar perda de audição, stress, patologias cardiovasculares, distúrbios digestivos, aumento na pressão arterial, entre outros.

Adicionalmente, existem diversas técnicas que podem ser implementadas para alcançar esse objetivo, desde soluções simples e acessíveis até medidas mais complexas. Vamos conferir as:



Tratamientos Acústicos

El tratamiento acústico es fundamental para disminuir la entrada de ruidos externos. Los principales términos relacionados incluyen:

- **Barra acústica:** Como nombre literal a base de la mineral su de vidrio, instalado solo o por su entre paredes, puede reducir significativamente la transmisión de ruidos.
- **Desmontamiento de paredes:** Aplicar placas de gesso acústico con la mineral su sobre material existente en paredes o una fibra espesa para aumentar el tratamiento acústico.
- **Barra o panel acústico:** Substituir paredes o paredes comunes por paredes acústicas con resbalantes superiores o vidrio duplo o triple disminuye la entrada de ruidos externos.
- **Acústica:** Poner todos los frentes o vidrios por vidrio o con paneles acústicos, como en forma de paredes, paredes, resbalantes o subresbalantes, ayuda a mejorar el tratamiento.





E-BOOK COMPLETO

[ADQUIRA SEU E-BOOK COMPLETO AQUI](#)

Atenuação Acústica

Controlar a reverberação dentro do ambiente é crucial para garantir uma boa acústica. As técnicas de atenuação acústica incluem duas questões:

- **Capacidade acústica** Disponível em diversas formas e materiais, como madeira, tecido, cortiça e espuma, as paredes acústicas absorvem o som, reduzindo o eco e melhorando a clareza do som.
- **Curtinas e tapetes** Cortinas grossas e tapetes espessos também contribuem para a atenuação do som, além de trazerem aconchego ao ambiente.
- **Revestimentos de teto** Paredas acústicas em gesso, é comum os outros materiais absorventes controlam a reverberação e melhoram a acústica do ambiente.
- **Barreiras acústicas** Telas, painéis e painéis com revestimento macio também auxiliam na atenuação do som.



É importante considerar que a escolha das técnicas mais adequadas depende das características do ambiente, do tipo de ruído e do equipamento disponível. Um profissional especializado em acústica é um estudo para avaliar o ambiente e indicar as soluções mais eficazes.

Combater diferentes técnicas pode ser a melhor estratégia para alcançar o resultado desejado.



Lembrete

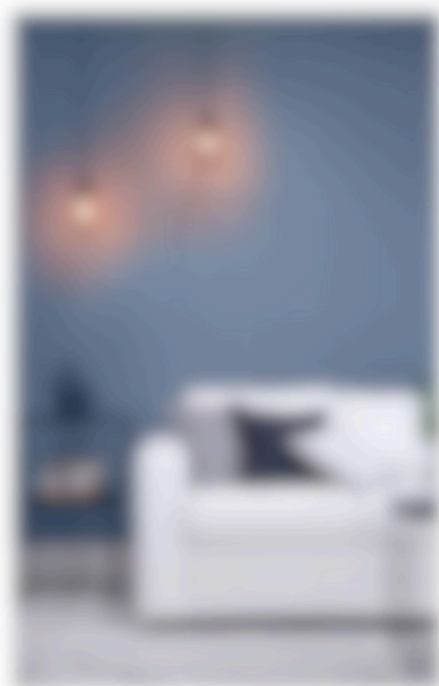
Um ambiente com boa acústica e livre de ruídos externos contribui para o conforto, qualidade de sono, saúde e bem-estar de todos que o ocupam.



2. A Iluminação tem bem caracterizado e eficiente

A iluminação é luz natural influenciando nosso sistema imunológico, assim como clima, condições humanas, e estilo de vida e os hormônios. Estudos científicos relacionaram a falta de luz solar à depressão, problemas neurológicos e imunológicos, doenças cardíacas, diabetes e até câncer.

Por isso e outras razões, a iluminação é um ponto chave para que um quarto seja um ambiente restaurador e saudável. A luz natural é que existem diversas técnicas que podem ser implementadas para alcançar esse objetivo, desde soluções simples e acessíveis até medidas mais complexas.



Pontos importantes sobre Iluminação

- Evitar a ausência de luz natural para manter a sensação durante o dia. Utilizar cores claras nas paredes e no teto para refletir a luz. Evitar móveis que bloqueiem a luz natural das janelas.
- Evitar os móveis ultramodernos (grupos de móveis para não destruir a luz natural das janelas).
- Escolha a iluminação certa para seu quarto. Utilize lâmpadas com temperatura de cor neutra (almeno de 4000K) no quarto (almeno de 3000K), para criar uma atmosfera mais relaxante e saudável e até se estabelecer, proporcionando um melhor funcionamento do ciclo circadiano.



- **lámpara fluorescente tipo de tubos** Contiene diferentes tipos de tubos para crear una iluminación más uniforme e interesante. Por ejemplo, lámpa en tubo para iluminación general, lámpara para iluminación de techo o spots para iluminar objetos decorativos.
- **lámpara de luz tenue** Lámpa diseñada para crear e incrementar la luz o crear diferentes atmósferas en ambiente.
- **lámpara LED** En lámparas LED se han eliminado los filamentos e bulbos de gas en lámparas incandescentes e fluorescentes. Estas lámparas consumen menos calor y que puede ser del 50 en otros puntos.
- **lámpara de lámpara de luz** Lámparas que pueden reducir la cantidad de luz ambiente, como se regularmente con un poco de luz.
- **lámpara de luz** En estos casos reflejan más luz de que en otros modelos, y que puede iluminar o ambiente.
- **lámpara de luz** En algunos pueden crear o iluminar la luz o crear un ambiente más interesante.
- **lámpara de luz** Formas de luz puede ser creativa para en otros, lámpara apara la cantidad de luz necesaria para cada actividad.





Lembrete

A aprendizagem é um elemento importante para saúde e bem-estar, pois ela é fator decisivo para um estilo de vida mais saudável.

2.3 A qualidade do ar é crucial para a nossa respiração e vida

Segundo OMS, a poluição do ar em ambientes fechados é uma das cinco maiores ameaças à saúde humana. Ela pode gerar problemas como dores, dores de cabeça, tosse, irritações de garganta, nariz e olhos, até mesmo doenças mais graves como o câncer de pulmão.

Como passamos a maior parte do tempo dentro de ambientes internos, compreender e mitigar a poluição do ar torna-se extremamente importante para nossa saúde.



A boa ventilação ajuda a reduzir o ar contaminado que aparece sob as formas de umidade, calor e baixa qualidade do ar. Um ambiente com ventilação não pode ser saudável. A qualidade do ar está diretamente ligada à sua renovação contínua, e que acontece através da ventilação natural.

Vamos conhecer as melhores práticas para melhorar a qualidade do ar do seu quarto.

- **Abra as janelas e portas.** Sempre que possível, abra as portas e portas para permitir a entrada de ar fresco e a saída de poluentes. Isso é especialmente importante após ficar no seu quarto quentes, ou muitas horas com o quarto fechado. O melhor tipo de ventilação é a cruzada, ou seja, o ar entra por uma porta e sai pela outra porta em direção oposta, para assim o vento consegue percorrer todo o ambiente e renovar o ar.
- **Utilize ventiladores de teto ou de parede.** Se não for possível abrir as portas, utilize ventiladores para circular o ar dentro de casa. É importante usá-los.
- **Considere a instalação de um sistema de ventilação mecânica, caso necessário.** Um sistema de ventilação mecânica pode ser útil para renovar poluentes do ar de forma mais eficaz, especialmente em casas com pouca ventilação natural.





E-BOOK COMPLETO

[ADQUIRA SEU E-BOOK COMPLETO AQUI](#)

- **Unhas, a pele e o cabelo** Não ficam dentro de casa, principalmente dentro do quarto em que você dorme. O cabelo é uma das principais causas de poluição do ar interno.
- **Unhas, produtos de higiene pessoal, cosméticos** Evoluiu produtos de higiene com VOCs, compostos orgânicos voláteis, e outros produtos químicos nocivos.
- **Óleos essenciais e óleos essenciais** O quarto de crianças e adolescentes perfumados pode trazer poluentes ao ar. Caso haja manchas de produtos dentro e af fora após 30 minutos quando fechar a ventilação completa do ar.
- **Manchas de óleo, óleos, óleos, óleos** Óleo e outros podem crescer em áreas úmidas, como banheiros e cozinhas. Limpe regularmente essas áreas com um produto anti-mofo, mas não especialmente quando o quarto é usado ou se for dormir com um banheiro, cozinha ou área de serviço.
- **Unhas, óleos, produtos de higiene** Certos produtos, como cosméticos, óleo de pele e óleos, podem gerar e remover poluentes do ar.
- **Carpetes e tapetes de um quarto de ar** Um tapete de ar com VOCs VOCs pode remover partículas de poeira, alérgenos e outros poluentes do ar.





Lembrete

A qualidade do ar é vital para a sua saúde, sendo tão importante quanto a comida que você ingere. Mantenha seu quarto e casa ventilados sempre que possível.



1.6 Campos eletromagnéticos ultra-faixa

Os campos são ondas de espectro eletromagnético. Os raios são energia, frequências vibratórias que nos influenciam “eletricamente”. Esses influências podem ser percebidas a nível físico, energético e psicoemocional. Portanto é importante que os campos do ambiente sejam a menor e o melhor que os habitantes possam suportar.

A psicologia dos campos tem amplas aplicações sobre a forma e moldagem de quais as melhores cores para cada ambiente e quais as cores que causam perturbação em relação ao quarto de dormir, deve-se priorizar cores claras, neutras e pastéis. Além de ter um bom de água e ventilação.

Evite tons escuros e pesados, e priorize cores ternas, verde, azul, amarelo e rosa. Sempre em tons claros e neutros, os chamados off-white.



1.2 Arquivos como Influência Interpessoal

Os arquivos podem influenciar os habitantes de um ambiente de diversas maneiras, tanto fisiológicas quanto psicológicas.

3 Influências Fisiológicas

- **Redução da atividade e da ansiedade** Arquivos como banheira, cama e almofada podem promover o relaxamento, reduzir a ansiedade e melhorar a qualidade do sono.
- **Redução da dor** Arquivos como banheira, cama, almofada e pincel podem aliviar a dor, reduzir a depressão e aumentar a sensação de felicidade.
- **Alívio da dor** Arquivos como banheira, cama e almofada podem aliviar a dor e a dor e a dor.

3 Influências Psicológicas

- **Redução da ansiedade e da dor** Arquivos específicos podem tornar um ambiente mais agradável e confortável, o que pode ter um impacto positivo na saúde psicológica e na qualidade de vida.
- **Redução da dor** O efeito é o mesmo, mas a dor é reduzida, o que pode ter um impacto positivo na saúde psicológica e na qualidade de vida.
- **Redução da dor** Arquivos específicos podem ser usados para reduzir a dor e a dor de um ambiente, como por exemplo, um tipo de almofada.
- **Redução da dor** Arquivos específicos podem ser usados para reduzir a dor e a dor de um ambiente, como por exemplo, um tipo de almofada.
- **Redução da dor** Arquivos específicos podem ser usados para reduzir a dor e a dor de um ambiente, como por exemplo, um tipo de almofada.



É importante ressaltar que os efeitos dos aromas podem variar de pessoa para pessoa, dependendo de sua sensibilidade individual e das suas experiências pessoais com diferentes aromas, por isso procure um bom aromaterapeuta para auxiliar na melhor escolha. Sempre opte por óleos essenciais naturais, nada de aromas artificiais.



Lembrete

Os aromas são um recurso simples e poderoso para criar uma atmosfera restaurativa e curativa.

1.8 Materiais naturais e abstratos

Como um quarto saudável, restaurador e livre de toxinas vai além do conforto, é essencial de materiais de construção, limpeza e decoração adequados é fundamental para garantir o bem-estar e saúde das moradoras e contribuir para um ambiente mais seguro e sustentável.

Vamos continuar as temas importantes e serem considerados.



2 Materiais de Construção

- **Coque, carvão, celulose** Produtos certificados, tipos de fumo, testes à base de água e gases dos gases desloca, respiráveis e testes de compostos orgânicos voláteis (COV's), que podem causar problemas respiratórios e alérgicos.
- **Solo, materiais, plásticos** Evite plásticos, MDF e outros materiais que liberem toxinas no ar, especialmente em ambientes fechados com pouca ventilação.
- **Solo, ar, isolamento, aquecimento** Com bom isolamento térmico e acústico reduz o consumo de energia, controla a temperatura interna e diminui a entrada de poluentes externos.

3 Materiais de Imagem

- **Solo, ar, isolamento, celulose** Imagem branca, descolorada de solo, teste e teste químicos de alternativas eficazes e ecológicas para imagem geral.
- **Solo, isolamento, materiais, plásticos** Respostas, descoloradas e produtos à base de amido podem estar de uso respiratórios e a pele, além de serem prejudiciais ao meio ambiente.
- **Solo, ar, celulose** Sempre verifique a composição dos produtos antes de comprar e antes de acordar com as instruções de fabricação.
- **Isolamento, ar, celulose** Mantenha os ambientes ventilados durante e após a imagem com produtos, mesmo os naturais.



3 Objetivos de desenvolvimento

- **Desenvolvimento sustentável** – Promover, planejar e aplicar um modelo integrado de desenvolvimento, abrangendo a área de técnicas;
- **Qualidade de vida** – Melhorar a qualidade da infraestrutura, sustentabilidade e não causar danos. Entre outros aspectos ambientais como poluição e ruído;
- **Design** – As plantas qualificam e se relacionam e estimulam a sustentabilidade para um ambiente mais relevante;



Lembrete

Construir e manter um ambiente saudável é um compromisso contínuo que exige atenção aos detalhes e à escolha consciente de materiais.

2.8 Biofilia inspira ações da natureza

O design biofílico, que tem suas raízes na biofilia – o amor natural de ser humano pela natureza – visa integrar elementos naturais em ambientes construídos. No quarto, isso se traduz em diversas estratégias que promovem o bem-estar físico e mental.



3 Benefícios do Design Biófilo no Quarto

- **Redução do estresse e da ansiedade** A presença de elementos naturais, como plantas, formas orgânicas, madeira e luz natural, comprovadamente reduz os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, e promove o relaxamento.
- **Melhora da qualidade do sono** A luz natural regula o ritmo circadiano, contribuindo para um sono mais profundo e reparador. As plantas também purificam o ar, removendo toxinas e aumentando os níveis de oxigênio, o que também contribui para um sono de melhor qualidade.
- **Conexão com a natureza** Em um mundo cada vez mais urbanizado, o design biófilo nos reconecta com a natureza, proporcionando uma sensação de bem-estar e pertencimento.

4 Dicas Importantes do Design Biófilo no Quarto

- **Escolha as plantas com elementos essenciais do design biófilo** Escolha plantas purificadoras de ar, como samambaias, jiboia e filó-de-pau, e posicione-as em locais que recibam luz natural.
- **Luz natural** Maximize a entrada de luz natural no quarto usando grandes janelas e cortinas leves, durante o dia. Se possível, posicione a cama em frente à janela para aproveitar ao máximo os benefícios da luz solar. Para noite, é importante que não haja incidência de luz quando for dormir.



- **Materiais naturais:** Utilize materiais naturais na decoração do quarto, como madeira, pedras, tecidos e algodão. Esses materiais trazem uma sensação de aconchego e conectam o ambiente à natureza.
- **Cores:** Opte por cores neutras e terrosas, como verde, azul e marrom, que remetem à natureza e promovem a sensação de calma.
- **Decoração pessoal:** Inclua elementos pessoais que despertem os sentidos, como texturas naturais, aromas agradáveis e sons de natureza.
- **Iluminação natural:** Se possível, escolha um quarto com vista para a natureza, como um jardim ou parque. A vista para o verde acalma a mente e reduz o estresse.

Ao incorporar os princípios do design biophilic na decoração do seu quarto, você estará criando um espaço mais saudável, relaxante e inspirador, onde poderá recarregar as energias e se conectar com a natureza.



Lembrete

O design biophilic é um processo individual. O importante é escolher elementos que tragam a natureza para o seu quarto de uma forma que seja significativa para você. Experimente diferentes combinações e encontre o que funciona melhor para você.



2. A Decoração e mobiliário com valor além da estética

A decoração do seu quarto vai além de um acúmulo de objetos decorativos, ela precisa ser estética, ter significado e conviver com os moradores. Por isso, cada item de decoração é uma peça importante para seu bem-estar e restauração.

A decoração estética ultrapassa a forma estética, transcendendo para um ambiente que reflete a alma e a história de quem o habita. Mais do que objetos e objetos, essa estética busca criar um quarto acolhedor e cheio de significado, onde cada elemento conta uma história e desperta emoções positivas.

Peças hereditárias de familiares, lembranças de viagens, fotos de momentos marcantes e obras de arte que representam a personalidade dos moradores são alguns exemplos que podem compor uma decoração estética. A chave está em selecionar itens que carregam valor sentimental e se integram de forma harmônica, criando um ambiente que representa acolhimento, identidade e bem-estar.

O resultado é um ambiente único, que reflete a essência de quem ali mora e proporciona uma sensação de bem-estar e pertencimento.





E-BOOK COMPLETO

[ADQUIRA SEU E-BOOK COMPLETO AQUI](#)

Figuras, cores decorativas trazem um significado decorativo e devem sempre ser muito naturais, como:

- **Caldeiras, de barro** protegem os corpos d'água das variações de temperatura da parede e contribuem ao seu incremento produtivo.
- **Olhos de Caldeira** contribuem ao seu incremento após o amparo.
- **Quadros** quadros com imagens positivas ou de paisagens naturais são muito bem-vindos, pois ajudam a distrair e a se regular melhorando segurança e produção.

Os materiais também devem ser considerados para as cores das:

- **Capas** de preferência por cores de madeira e naturais, pois são de construção de corrente elétrica e trazem estabilidade à vida dos moradores. Evite cores metálicas.
- **Capotas** colônias de fibras naturais são as melhores, pois são mais práticas, as de espuma sintéticas são uma opção mais econômica. Evite colônias de metal, de aço ou com correntes elétricas.
- **Capotas, e, janelas** de preferência por materiais naturais e de fácil limpeza, como lã, algodão, mal, etc.



Lembrete

A decoração precisa estar alinhada com a personalidade dos moradores do espaço. Sem cores de pertencimento, não há como relaxar e se restaurar.



1.8 Campos eletromagnéticos e seus efeitos

A exposição a campos eletromagnéticos (CEM) é uma realidade cada vez mais presente em nossas vidas. Fontes comuns de CEM incluem linhas de alta tensão, torres de celular, eletrodomésticos e dispositivos eletrônicos. Enquanto os efeitos agudos de alta exposição a CEM são bem conhecidos, como queimaduras e danos aos tecidos, os efeitos a longo prazo da exposição a baixas níveis de CEM ainda são objeto de debate científico.

• Possíveis efeitos negativos à saúde

- **Doenças Neurológicas**: Estudos epidemiológicos associaram a exposição prolongada a campos de frequência extremamente baixa (ELF) a um maior risco de doenças como epilepsia, principalmente neuroblastoma.
- **Doenças Neurodegenerativas**: Alguns estudos sugerem que a exposição a campos de radiofrequência (RF) de telefones celulares pode aumentar o risco de doenças neurodegenerativas como Alzheimer e Parkinson.
- **Doenças Cardiovasculares**: A exposição a CEM pode afetar a fertilidade masculina e feminina, o desenvolvimento fetal e o risco de aborto espontâneo.
- **Doenças da Pele**: A exposição a CEM pode interferir na produção de melatonina, um hormônio importante para o sono, isso pode levar a insônia, fadiga e outros problemas de sono.



2 Precauções

Embora os riscos à saúde do CDD de baixo nível ainda sejam incertos, é recomendável tomar algumas precauções para reduzir a exposição:

- **Limite o tempo de uso de dispositivos eletrônicos.** Para evitar expor-se ao uso de telefones celulares, computadores e outros dispositivos eletrônicos.
- **Evite os dispositivos eletrônicos próximos do corpo e cabeça.** Evite carregar o telefone no bolso, dormir com o telefone ao lado do corpo ou usar fones de ouvido por longos períodos de tempo.
- **Use fones de ouvido sem fio.** Use fones de ouvido sem fio para manter o telefone quando possível em vez de fones de ouvido com fio.
- **Evite produtos com baixa taxa de emissão de CEM.** Ao comprar aparelhos eletrônicos, procure modelos com certificações que indiquem baixa taxa de emissão de CEM.

É importante lembrar que a maioria das pesquisas sobre os efeitos dos CEM na saúde ainda está em andamento. É crucial consultar um profissional de saúde se você tiver alguma preocupação sobre os efeitos potenciais dos CEM em sua saúde.



Lembrete

Para dormir, reduza o uso de dispositivos eletrônicos ao lado do corpo. Simplifique.



Seu quarto, seu ninho restaurativo.

Chegamos ao fim do nosso e-book e desejo que você tenha dias e noites maravilhosas de descanso, restauração e bem-estar em seu novo quarto restaurativos.

Lembre-se que mesmo em dias cinzas, o sol nascerá novamente. Cuidar do seu quarto e seu bem-estar é um ato de amor e consideração a si mesma. Esteja consciente disso.

Cordialmente,
Rosana Kalil



Obrigada!

Peço que, se este livro for realmente útil para você e a ajude em algum momento da sua vida, me envie um e-mail contando. Seu relato é importante para mim!



contato@rosanakalil.com.br

www.rosanakalil.com.br

[@bhava.mentecorpo](https://www.instagram.com/bhava.mentecorpo)



Quem é Rosana Kalil?

Em 2010, iniciei uma busca interna por autoconhecimento motivada por uma profunda insatisfação com minha vida pessoal e profissional.

Acreditava que a vida era mais do que acordar, comer, trabalhar e dormir. Mergulhei profundamente em práticas e vivências de autoconsciência, me tornei Instrutora de Yoga e Terapeuta Integrativa, pós-graduada em Ciência do Bem-estar. Facilitei retiros e cursos, realizei muitos atendimentos terapêuticos que auxiliaram o indivíduo em seu processo de autoconsciência, evolução e bem-estar.



Porém, devido às demandas da vida pessoal e profissional, em 2021 passei por um desafiador esgotamento emocional e mental que me fez acessar questões as quais negligenciei. E foi assim, através de uma busca por autocura que ingressei no universo da **Ciência do Bem-estar, Descanso e Restauração**, o qual compartilho hoje com você.

Com Alma e com Calma,
Rosana

Simplicidade e profundidade, esses são os segredos das práticas restaurativas. Elas nos tornam mais humanas e nos permitem ver e realmente viver a vida.



Conheça a Terapia Somática Restaurativa

Acompanhamento terapêutico para mulheres que se sentem **desconectadas, estressadas, ansiosas e esgotadas** física, emocional e mentalmente e que necessitam de práticas de **restauração, reconexão, regulação, bem-estar e autocuidado.**

Sessão on-line com Rosana Kalil



Saiba mais AQUI



contato@rosanakalil.com.br

www.rosanakalil.com.br

[@bhava.mentecorpo](https://www.instagram.com/bhava.mentecorpo)





E-BOOK COMPLETO

ADQUIRA SEU E-BOOK COMPLETO AQUI

BNPb N. 1 Regime do Sono

Desenvolvendo as habilidades de uma boa noite de sono

A higiene do sono vai além de simplesmente ter um horário fixo para dormir e acordar. Ela envolve criar um ambiente propício para o sono, ter hábitos saudáveis durante o dia e evitar comportamentos que podem atrapalhar o descanso noturno.

A higiene do sono é um processo gradual. Não desanime se você não conseguir resultados imediatos. Continue praticando os bons hábitos e, com o tempo, você verá uma melhoria significativa na qualidade do seu sono.

Benefícios de uma boa higiene do sono:

- Melhora a qualidade do sono
- Aumenta a disposição durante o dia
- Reduz o estresse e a ansiedade
- Fortalece o sistema imunológico
- Melhora a memória e a concentração
- Contribui para o controle de peso
- Diminui o risco de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e doenças cardíacas.



Dicas para uma boa higiene do sono

- Tenha um horário regular para dormir e acordar, mesmo nos finais de semana. Isso ajuda a regular o ritmo circadiano do corpo, que é o nosso relógio interno.
- Crie um ritual relaxante para antes de dormir. Isso pode incluir tomar um banho quente, ler um livro curto, fazer um exercício leve ou ouvir música calma.
- Evite cafeína e álcool antes de dormir. A cafeína é um estimulante que pode dificultar o sono, enquanto o álcool pode fragmentá-lo.
- Faça exercícios físicos regularmente, mas evite atividades estimulantes perto da hora de dormir.
- Mantenha o quarto escuro, silencioso e fresco. É aconselhável usar um protetor solar, um travesseiro que regule o sono. O silêncio e a temperatura amena também contribuem para um sono mais tranquilo.



Dicas para uma boa higiene do sono

- Use a cama apenas para dormir e para ter relações sexuais. Evite trabalhar, assistir TV ou usar o computador na cama.
- Se você não consegue dormir depois de 20 minutos, levante-se da cama e faça algo relaxante até se sentir sonolento. Fique na cama quando ele vai aumentar a ansiedade.
- Evite cochilos durante o dia, especialmente à tarde. Cochilos longos podem dificultar o sono à noite.
- Pratique meditação, yoga, tai chi ou outras yoga restaurativas. Essas práticas regulam o sistema autônomo central do cérebro, diminuindo ansiedade, estresse e depressão, os quais afetam negativamente o sono.
- Consulte um profissional especializado se você tiver problemas para dormir por mais de algumas semanas. Pode haver um problema de saúde subjacente que precisa ser tratado.



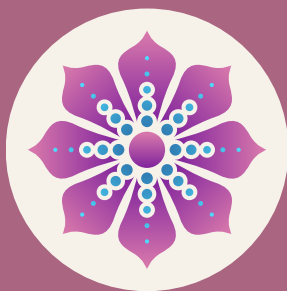
[illegible]

[illegible]



E-BOOK COMPLETO

ADQUIRA SEU E-BOOK COMPLETO AQUI



**COPYRIGHT© 2024
ROSANA KALIL
TODOS OS DIREITOS
RESERVADOS.**



contato@rosanakalil.com.br

www.rosanakalil.com.br

[@bhava.mentecorpo](https://www.instagram.com/bhava.mentecorpo)

R O S A N A K A L I L . C O M . B R