# Equipe
# Amor ao Próximo

**Luiza Cataldo**

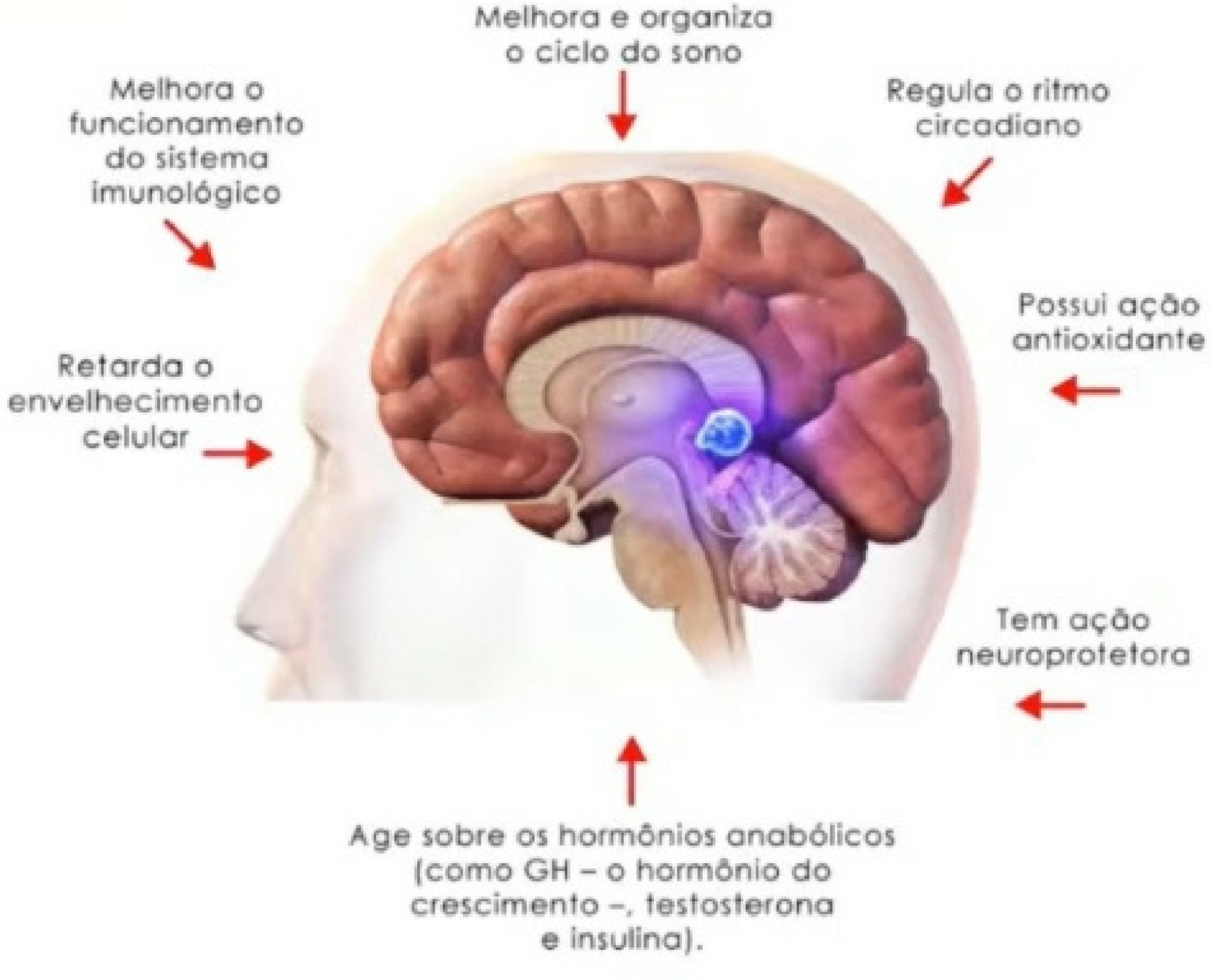
**Thais Mozzer**

**Myllena Machado**

**Vanessa Santana**

Inicio da produção de Melatonina
Meia Noite
Sono profundo
Temperatura do corpo mais alta
Temperatura corporal mais baixa
Maior pressão Sanguínea
18h
CICLO CIRCADIANO
6h
Fim da produção de Melatonina
Eficiência Cardíaca e força muscular
Pico de produção de cortisol
Maior coordenação
Meio dia
Período de maior alerta

# Funções da Melatonina



Secreção de melatonina ao longo de 70 anos
Melatonina (pg/mL)
140
120
100
80
60
40
20
0
10
20
30
40
50
60
70
A puberdade ocorre com declínio na melatonina
Melatonina atinge o máximo na infância
Melatonina continua a declinar na meia-idade
Pessoas idosas produzem quantidades negligenciáveis de melatonina
Recém-nascidos produzem pouca melatonina

# Hábitos que podem te ajudar

- Evitar cafeína
- Evite álcool
- Evitar cochilos maiores que 30 Mn
- Evite eletrônicos
- Tente ler livros, ouvir músicas relaxantes
- Escuro total - sua melatonina é produzida no escuro total.
- Pratique atividade física (pela manhã)
- Meditação com óleos essenciais (tire o  pensamentos que não te deixam dormir)
- Tome sol das entre 9h (30mn) as 12h(10mn)
- Tome Magnésio P.A.

# Óleos essenciais e estudos científicos sobre eles

*Lavanda, vetiver, néroli, jasmim, alecrim, camomila e sândalo*

# Auxilio no sono do bebê e da criança

# POR QUE O SONO DO BEBÊ/CRIANÇA É DIFERENTE DO ADULTO?

## CICLO DE SONO DO BEBÊ

### FASE 1
Sololência

0 a 10 min

### FASE 2
Entrando em sono profundo

10 a 20 min

### FASE 3
Sono profundo

20 a 30 min

### FASE 4
Sono leve REM

30 a 40 min

### FASE 5
Parcialmente desperto, fácil de acordar.

40 a 50 min

# POR QUE OS BEBÊS ACORDAM TANTO À NOITE?

NÃO SABEM VOLTAR A DORMIR APÓS OS BREVES DESPERTARES

PICOS DE CRESCIMENTO

MARCOS DE DESENVOLVIMENTO

Rolar Sentar

Engatinhar Andar

NASCIMENTO DOS DENTES

SONECAS CURTAS OU INSUFICIENTES

IR PARA O BERÇO JÁ ADORMECIDO

# Preparando o ambiente para o sono

Alimentação saudável

Ambiente escuro e temperatura agradável

Sem exposição a telas antes de dormir

Rotina com brincadeiras calmas, leitura e

Banho morno e óleos essenciais

COMO ESTABELECER UMA ROTINA PARA BEBÊS E CRIANÇAS?

# Rotina estruturada

Livro: A encantadora de bebês resolve todos os seus problemas

## EASY

| E | A | S | Y |
|---|---|---|---|
| Eat<br>alimentação | Activity<br>atividade | Sleep<br>dormir | You<br>Tempo para você |

**Camomila e cedro**
**Difusor**
Para quem tem dificuldade de iniciar o sono
4 gotas de camomila romana e 3 de cedro

**Quem acorda no meio da noite**
**Difusor**
Camomila romana e vetiver
Ou lavanda é vetiver

**Lavanda e neroli**
**Spray para sono**
Metade álcool de cereais
Metade água
2 gotas de lavanda
2 gotas de neroli

**Serenity**
Lavanda, cedro, ylang ylang, manjerona, camomila romana, vetiver
Sono reparador completo.

**Medo noturno**

4 gotas serenity

4 gotas zimbro

4 gotas olibano

10ml de oleo de coco

Passar no pé e coluna

@luizacataldo.oleosessenciais

Equipe amor ao próximo

Equipe amor ao próximo

Aplicativo The essential Life

# Gratidão