

012/2026 · GUIA DEFINITIVO PH.D SPORTS



TEMA 12

3 DICAS PARA ACABAR COM A INSÔNIA

*Durma melhor, recupere mais e treine
mais forte — ciência + prática em 3
passos*

3

DICAS PRÁTICAS

7-9h

SONO IDEAL

+23%

PERFORMANCE C/ SONO

PH.D SPORTS

142 UNIDADES · CIÊNCIA EM CADA TREINO



VS GOLD

● MENSAGEM DO ATLETA INVESTIDOR

Treinar duro é só metade da equação. A outra metade acontece quando você **fecha os olhos à noite** — e é justamente aí que a maioria das pessoas sabota os próprios resultados sem perceber.



A insônia não é só cansaço. É inflamação, é perda de músculo, é hormônio de crescimento desperdiçado, é cortisol nas alturas. Em outras palavras: **sem sono, seu treino vai por água abaixo.**

Aprendi isso na prática. E é por isso que hoje, como **Atleta Investidor da Ph.D Sports**, eu levo a recuperação tão a sério quanto o treino. Este guia reúne as 3 dicas que me transformaram — simples, diretas e baseadas em ciência.

Aplique. Durma. Evolua.

Léo Pereira

ATLETA INVESTIDOR · PH.D SPORTS



Só tem resultado quem tem rotina!

em treinar com a gente



ACADEMIA

CRIE SUA ROTINA DO SONO

Consistência é o remédio mais poderoso
contra a insônia

Léo Pereira

ATLETA INVESTIDOR · PH.D SPORTS



DURMA E ACORDE NO MESMO HORÁRIO

Seu corpo tem um relógio biológico chamado **ritmo circadiano** — e ele é implacável. Quando você dorme em horários diferentes todo dia, esse relógio se desregula, e o resultado é insônia, cansaço e performance em queda.

7-9h

SONO IDEAL PARA ADULTOS ATIVOS

+23%

MELHORA NA PERFORMANCE COM SONO REGULADO

-40%

CORTISOL COM SONO CONSISTENTE

A regra de ouro: deite e acorde no mesmo horário todos os dias — inclusive sábado e domingo. Sim, até no fim de semana. Isso programa seu cérebro para dormir e acordar naturalmente.

1 Defina seu horário de dormir

Escolha um horário entre 21h e 23h para ir à cama. Seja consistente. Seu corpo leva 21 dias para assimilar o novo padrão.

2 Crie um ritual de 30 minutos antes

Banho morno, leitura leve, alongamento suave, respiração. Esses sinais ensinam o seu cérebro que é hora de dormir.

3 Controle a luz e a temperatura

Quarto escuro (abaixo de 19°C), sem luz azul de tela. A melatonina — hormônio do sono — só é produzida no escuro.

O QUE SABOTA SUA NOITE

Algumas atitudes parecem inofensivas, mas destroem a qualidade do seu sono silenciosamente. Identifique o que está te prejudicando:

- ✗ Telas (celular, TV, computador) até a hora de dormir — a luz azul bloqueia a melatonina por até 3 horas
- ✗ Café ou energético após as 14h — a cafeína tem meia-vida de 6h no organismo
- ✗ Álcool à noite — fragmenta o sono e reduz o REM (fase de recuperação muscular)
- ✗ Soneca longa depois das 15h — "rouba" o sono noturno
- ✗ Comer refeição pesada na última hora antes de dormir
- ✓ Quarto com temperatura entre 18°C e 20°C — ambiente fresco favorece o sono profundo
- ✓ Blackout nas janelas ou máscara de dormir — eliminar a luz aumenta 20% na qualidade do sono
- ✓ Magnésio glicina (300-400mg) 30 min antes de dormir — relaxa músculos e o sistema nervoso
- ✓ Exposição à luz solar pela manhã — regula o ritmo circadiano e melhora o sono à noite

"Quem dorme bem, treina bem. Rotina de sono é treino invisível."

— Léo Pereira, Atleta Investidor Ph.D Sports

DICA 02

o Pereira
eta Investidor

02

ACADEMIA

qui se treina
om mentalidade
TREINE NA
HORA
e campeão!

CERTA

O exercício é o melhor remédio para
dormir — mas depende do horário

Léo Pereira

ATLETA INVESTIDOR · PH.D SPORTS



VS GOLD

EXERCÍCIO: O MAIOR INDUTOR NATURAL DO SONO

Estudos mostram que pessoas que treinam regularmente dormem em média **13 minutos mais rápido** e têm **65% mais sono profundo** do que sedentários. O exercício é o melhor remédio natural para a insônia — mas tem um detalhe crucial:

⚡ O HORÁRIO IMPORTA

Treino intenso **menos de 3 horas antes de dormir** eleva a adrenalina e a temperatura corporal, atrasando o sono. O horário ideal é **pela manhã ou até às 18h**. Se só consegue treinar à noite, prefira intensidade leve a moderada.



MANHÃ

Melhor opção. Regula o cortisol, aumenta a energia do dia e prepara o corpo para dormir melhor à noite.



TARDE

Segunda melhor opção. A temperatura corporal está no pico, favorecendo força e performance.



NOITE

Evite alta intensidade. Se treinar, finalize 3h+ antes de dormir e faça um cool-down de 10 min.



QUANTO TREINAR PARA DORMIR MELHOR?

150 min/semana de exercício moderado (5 sessões de 30 min) são suficientes para melhorar significativamente a qualidade do sono — esse é o mínimo recomendado pela ciência.



ACADEMIA

Dentro ou fora
de campo,
a regra é a mesma:
dedicação total.

— Se a base é forte, o jogo

ALIMENTE O SONO COM CIÊNCIA

O que você come (e quando) determina se vai dormir bem ou passar a noite virando na cama

Léo Pereira

ATLETA INVESTIDOR · PH.D SPORTS



COMA PARA DORMIR MELHOR

Seu intestino produz **90% da serotonina** do seu corpo — e a serotonina é o precursor da melatonina (hormônio do sono). O que você come impacta diretamente sua capacidade de adormecer e a qualidade do descanso.

✓ Aliados do sono

Banana, aveia, kiwi, leite morno, castanha-do-pará, frango, ovo, sementes de abóbora, camomila, melissa, ashwagandha.

✗ Inimigos do sono

Cafeína (café, chá preto, energético), álcool, açúcar refinado, refeições gordurosas à noite, pimenta, molho picante.

A ESTRATÉGIA DA ÚLTIMA REFEIÇÃO

Faça a última refeição **2-3 horas antes de dormir**. Opte por proteína de fácil digestão (ex: ovo, cottage, iogurte grego) + carboidrato complexo (ex: batata-doce, aveia). Isso libera triptofano — precursor da serotonina e melatonina.

SUPLEMENTOS QUE FUNCIONAM

Magnésio glicina (300–400mg) · **L-teanina** (100–200mg) · **Ashwagandha** (600mg) · **Melatonina** (0,5–3mg só se necessário) — todos 30–60 min antes de dormir. Consulte um profissional de saúde antes de usar.

SUA ROTINA NOTURNA IDEAL

Siga este checklist por **21 dias consecutivos** e o seu sono vai se transformar. A consistência é o que separa quem dorme bem de quem vira a madrugada acordado.

AO LONGO DO DIA

- ☐ Exposição à luz solar pela manhã (15 min ao ar livre)
- ☐ Último café no máximo às 14h
- ☐ Treino encerrado até 3h antes de dormir

2 HORAS ANTES DE DORMIR

- ☐ Última refeição leve (proteína + carboidrato complexo)
- ☐ Reduzir exposição a telas (filtro de luz azul ou laranja)
- ☐ Magnésio ou L-teanina se utilizar suplementação

NA HORA DE DORMIR

- ☐ Quarto escuro (blackout ou máscara)
- ☐ Temperatura entre 18°C e 20°C
- ☐ Celular fora do quarto ou no modo avião
- ☐ Mesmo horário de sempre para deitar

"Sono é treino. Recuperação é resultado. Cuide da noite tanto quanto do dia."

SUA EVOLUÇÃO COMEÇA AGORA

PRONTO PARA DORMIR E TREINAR DE VERDADE?

A **Vita**, assistente virtual da Ph.D Sports,
monta seu plano de treino, nutrição e bem-
estar — incluindo estratégias personalizadas
de recuperação e sono.



FALE COM A VITA

Vita é a assistente virtual da Ph.D Sports.
Ela te ajuda com dieta, nutrição, treino e apoio
psicológico — gratuitamente.

wa.me/5541995680131 · Vita · Assistente Virtual Ph.D Sports



VSGOLD

PH.D SPORTS

CIÊNCIA EM CADA TREINO

A maior rede de academias do Brasil —
142 unidades dedicadas à sua evolução
física com profissionais qualificados e
tecnologia de ponta.

Viktor Rossa

CEO · Grupo Ph.D Sports

TEMA 12 · 3 DICAS PARA ACABAR COM A INSÔNIA · 2026

© 2026 Ph.D Sports. Todos os direitos reservados.



VS GOLD