



# PENSE BIBLICAMENTE

Compreendendo os distúrbios emocionais a partir das diversas categorias bíblicas para os males da alma!

# INSÔNIA E O DISTÚRBIO DO SONO!



**PENSE  
BIBLICAMENTE**



# O CONCEITO DE INSÔNIA



**INSÔNIA é a dificuldade de iniciar o sono, de mantê-lo continuamente durante a noite (acorda-se várias vezes por causa de um sono leve) e de despertar antes do horário desejado, comprometendo o descanso REPARADOR e a disposição de começar um novo dia.**

# CONSELHOS MÉDICOS PARA OS QUE SOFREM COM INSÔNIA

Evite ingerir qualquer bebida ou alimento que possua **CAFEÍNA** em sua posologia

Mantenha uma vida regular de exercícios físicos, mas não no período próximo ao sono

Estabeleça uma rotina para se deitar e se levantar. Regule o seu relógio biológico



# CONSELHOS MÉDICOS PARA OS QUE SOFREM COM INSÔNIA

Tente relaxar antes ir se deitar

Procure ter um ambiente agradável para o seu descanso onde não haja claridade, a cama/colchão seja aconchegante, o quarto seja silencioso e a temperatura seja agradável

• Não use celular ou qualquer outro eletrônicos momentos antes de dormir. Eles são estimulantes!



**“O sono é o melhor médico que eu conheço. O sono tem cicatrizado mais dores nos ossos que os mais eminentes médicos sobre a terra”**



**Charles Spurgeon**



**SOFRIMENTO, DOR, LUTO!**

**PREOCUPAÇÕES E  
RESPONSABILIDADES!**

**TRISTEZA, DECEPÇÃO E  
REMORSO!**

**DESOBEDIÊNCIA A DEUS!**

# **RAZÕES BÍBLICAS QUE LEVAM A INSÔNIA**

**PRÁTICA DO MAL,  
PERVERSIDADE!**



**COMO DESCANSAR EM UM MUNDO CAÓTICO E CHEIO DE INJUSTIÇAS?**

**ANTES DE TUDO: RECORRA A CRISTO!**

**SEJA SÁBIO E OBEDIENTE A DEUS!**

**REFLITA SOBRE O CARÁTER DE DEUS NO SEU LEITO!**



# PERSONAGEM QUE NOS ENSINA A DORMIR

**DAVI**



# PERSONAGEM QUE NOS ENSINA A DORMIR

**PEDRO**

