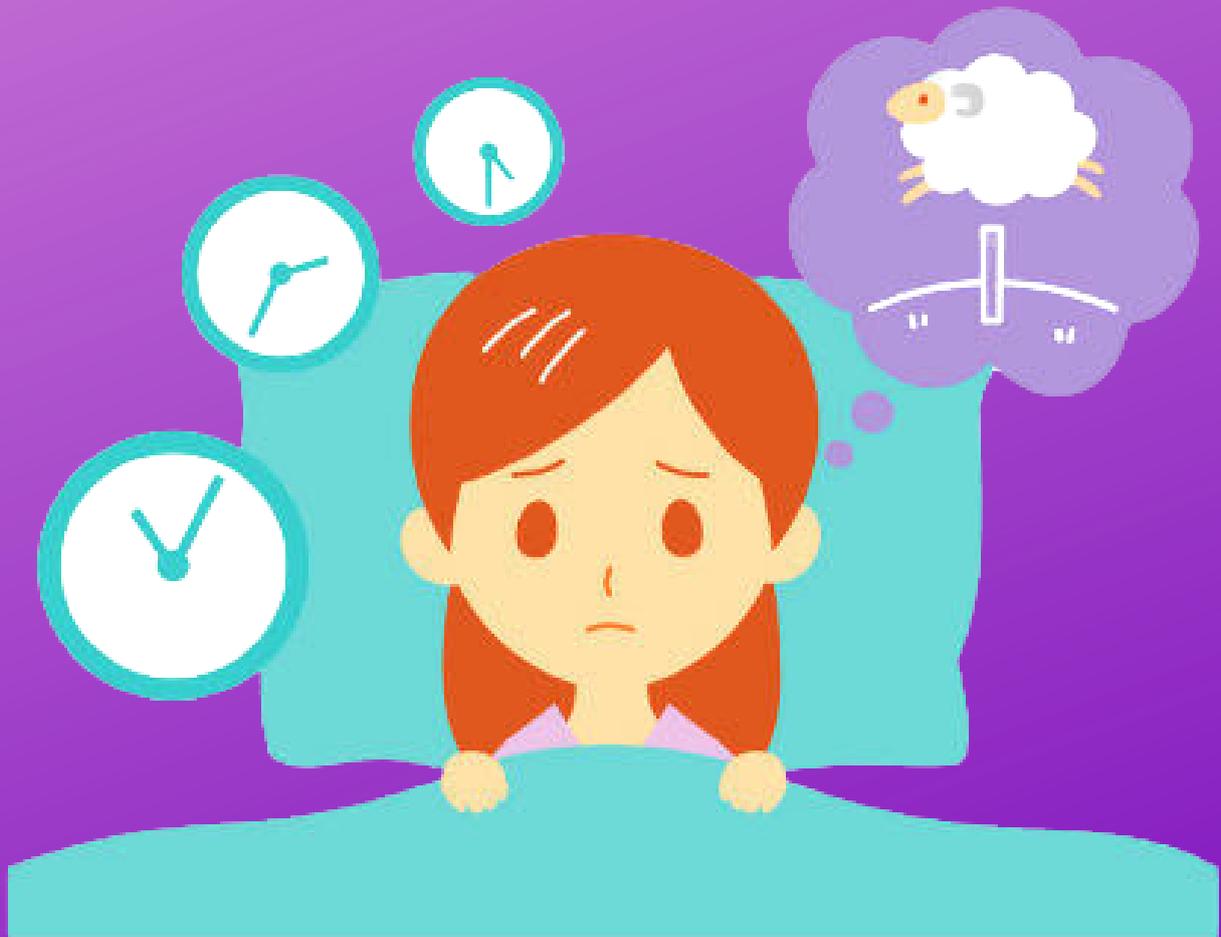




FACULDADE CATHEDRAL  
PSICOLOGIA

# HIGIENE DO SONO



# ORGANIZAÇÃO

## ACADÊMICOS

Andreza Macêdo do Nascimento (9º Semestre)

Kátilla Rayane Mota Silva (9º Semestre)

Lenize Rodrigues de Menezes (9º Semestre)

Natalia Dornelles Lopes (9º Semestre)

Rafaela Moreira Zandonadi (9º Semestre)

Stherfany Lorryayne Alves Silva (10º Semestre)

## PROFESSOR(A) ORIENTADOR(A)

Esp. Cássia Nathalia Alves Dias

## DESIGN GRÁFICO

Caroline Rafaela Ghedin Ribeiro

# O SONO

O sono é um estado fisiológico e reversível no qual ocorre diminuição da responsividade e interação com estímulos externos. Apesar da redução da atividade motora e consciência, configura um estado de extrema atividade cerebral, envolvida no processamento da memória e do aprendizado, assim como no crescimento e reparação dos mais variados tecidos.



O sono é uma das necessidades básicas de vida e essencial para todos os indivíduos para o crescimento e desenvolvimento saudável. Para manter um bom ritmo biológico é importante manter um cronograma de horas para dormir, estar alerta, pensar, estudar, trabalhar, sentir-se bem e realizar atividades de lazer, assim como digerir bem os alimentos após as refeições.

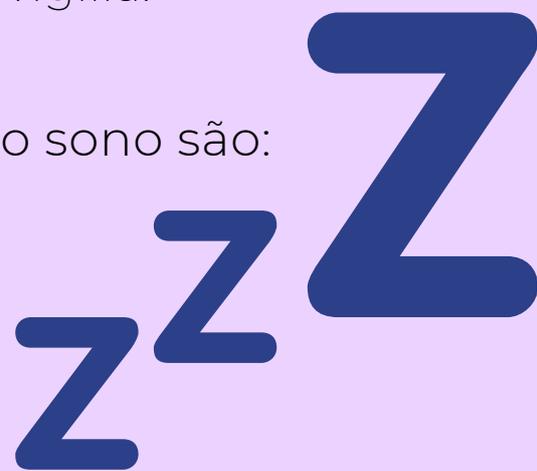
# O SONO



Em virtude da intensa relação existente entre a qualidade do sono e a da vigília, os resultados mais imediatos das alterações no sono e do sono de má qualidade, associam-se a maior risco de alterações comportamentais e cognitivas; principalmente a queda no rendimento da performance ou das atividades executadas no dia seguinte, provocando danos durante o período de vigília.

Os principais impactos das alterações no sono são:

- sonolência;
- ansiedade;
- depressão;
- baixa autoestima;
- lentidão de raciocínio;
- mau desempenho profissional, escolar e/ou pessoal;
- predisposição aos acidentes e traumas;
- dificuldades em acumular conhecimentos;
- alterações do humor;
- comprometimento de criatividade;
- atenção;
- memória e equilíbrio;
- além de conferirem maior risco de desenvolver sobrepeso e obesidade.



# PRIVAÇÃO DO SONO

Quais as consequências para a saúde?

Memória e atenção



Sistema imunológico

Problemas cardíacos



Aparência

Sexualidade



Humor

Peso corporal



Acidentes



Aumenta



Diminui

# ESTÁGIOS DO SONO

1

**SONO LEVE:**  
transição entre a vigília e o sono. Consome cerca de 10% do período da noite.

Nesse estágio, as ondas cerebrais desaceleram e a atividade muscular do corpo diminui, o que pode gerar espasmos e sensação de queda. Acontece a partir da liberação da melatonina, desde o momento que escurece e o nosso corpo entende que chegou a noite.

3

**SONO PROFUNDO:**  
totaliza 25% da noite.

Nesse estágio, o cérebro libera ondas muito lentas e é mais fácil acordar. No entanto, se isso ocorrer, pode-se ficar desorientado por alguns minutos. É nesta fase que alguns episódios de terror noturno e sonambulismo acontecem.

2

**SONO MÉDIO:**  
consolida-se por ser a maior fase, cerca de 45% do período, e pelo movimento dos olhos parar.

Nesse estágio, as ondas cerebrais ficam lentas e são comparadas a quem faz prática de meditação. É nesse estágio que a temperatura do corpo e pressão sanguínea diminuem.

4

**REM:**  
acontece quando as ondas cerebrais disparam, chegando a mesma velocidade do estado de vigília.

Nesse estágio a atividade cerebral está em alta, a respiração e a pressão sanguínea, também. Os olhos se movimentam rapidamente e os sonhos acontecem.

- Os estágios 1, 2 e 3 são importantes para a saúde física do corpo, pois nelas que ocorrem as restaurações dos tecidos, aumento da massa muscular e liberação do hormônio do crescimento.
- Na fase REM ocorre a consolidação da memória e do aprendizado.
- Quando a pessoa acorda durante o sono, ela volta para a fase 1.

# A HIGIENE DO SONO

Ao contrário do que muitos pensam, o termo higiene não se refere apenas aos cuidados com a limpeza. A palavra pode ser usada ainda para manutenção de hábitos que previnem doenças e criam condições para melhoria da saúde.



Assim como a Higiene do Corpo, a Higiene do Sono também deve fazer parte das nossas vidas, pois é ela que faz com que o ato de dormir seja saudável e reparador. Considerada uma intervenção Psicoeducacional, a técnica tem como função ensinar os pacientes a evitarem que fatores externos ou ambientais gerem efeitos adversos e nocivos ao sono. Normalmente, as recomendações são feitas por um profissional especializado (Psicólogo, Psiquiatra, etc.), podendo ser verbais, se possível, por escrito.

A Higiene do Sono pode ser definida como a mudança ou a organização de hábitos e atividades buscando a melhor indução e qualidade do sono. É utilizada em todas as idades para organizar o horário e os rituais de sono, ajudando também a evitar ou minimizar as parassonias, como sonambulismo, terror noturno, pesadelos e algumas doenças do sono, tais como a síndrome da apneia obstrutiva do sono e a síndrome das pernas inquietas.

Bons dormidores iniciam e mantêm o sono em um processo natural, desenvolvendo estilo de vida e hábitos saudáveis que promovem o sono. Esses hábitos e comportamentos têm efeitos positivos antes, durante e depois do horário de dormir.

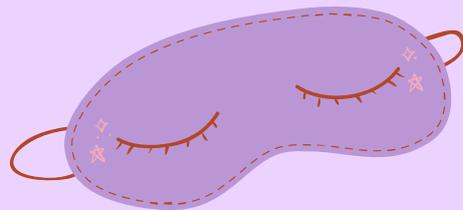
# PROTOSCOLOS DE HIGIENE DO SONO

Estas orientações podem ajudar a ter melhor qualidade de sono, independente do problema apresentado:

Ø Dormir apenas o tempo necessário para se sentir descansado. Se com 8 horas já se sente bem, evite dormir mais do que 8-9 horas, mesmo que não tenha compromisso no dia;

Ø Crie uma rotina de acordar sempre no mesmo horário, independente se for fim de semana ou não e de ter tido insônia na noite anterior. Então, se o horário estabelecido for oito horas da manhã, polície-se para sempre acordar neste horário. Você pode passar o dia com sono, mas isso vai ajudá-lo a regular seu ciclo circadiano (ciclo do sono);

Ø Exercícios físicos podem melhorar a qualidade do sono. No entanto, exercícios físicos vigorosos à noite podem causar insônia. Evite exercícios físicos até 6 horas antes de deitar-se;



Ø Evitar bebidas cafeinadas (café, Coca-Cola, chá mate, chá verde e energéticos) após as 15 horas. Além de aumentarem o grau de alerta, podem desencadear sintomas de ansiedade e causar insônia;

Ø A nicotina é outro estimulante que deve ser evitado, principalmente à noite, antes de se deitar;

Ø Evite refeições pesadas e líquidos tarde da noite: as refeições pesadas podem causar prejudicar a digestão e atrapalhar o sono. Os líquidos podem fazer você acordar várias vezes para ir ao banheiro;

# PROTOSCOLOS DE HIGIENE DO SONO

Ø Evite tomar bebida alcoólica à noite: um “drink” antes de dormir pode fazer você pegar no sono mais rápido, mas impede que você alcance estágios mais profundos do sono. Além disso, ao passar o efeito sedativo, você pode acordar no meio da noite, ou passa por um sono muito agitado e com pesadelos;

Ø Mantenha um ambiente saudável para dormir. Quarto escuro, silencioso e com temperatura agradável. Isso é realmente muito importante;

Ø Evite cochilos após as 3 da tarde: um cochilo pode melhorar sua performance cognitiva. Cochilos devem ser de 30 a 45 minutos, geralmente após o almoço;

Ø Relaxe antes de ir para cama: ouça música, leia, faça um ritual pré-cama;



Ø Tome um banho quente antes de ir dormir;

Ø O quarto é um ambiente “para dormir”. Não se deve ter TV no quarto, computador, jogos eletrônicos e não se deve trabalhar na cama;

Ø A Internet pode ser um vilão no caso da insônia, neste caso evitar internet pelo menos 2-3 horas antes de deitar-se;

Ø Vá para a cama apenas para dormir. À noite preferir luzes amarelas e indiretas, elas têm menor potencial para “despertar seu cérebro”;

# PROTOSCOLOS DE HIGIENE DO SONO

∅ Não fique deitado quando não tiver sono: se você continuar acordado após mais de 20 minutos na cama, levante-se e tente fazer uma atividade relaxante até ficar com sono. A ansiedade tentando dormir pode ser pior para você;

∅ Se acordar no meio da noite, procure não acender todas as luzes (a iluminação é um convite ao despertar);

∅ Se você usa medicamentos, converse com seu médico, alguns medicamentos podem piorar a qualidade do sono (alguns antidepressivos, alguns medicamentos para asma e para o coração);

∅ Fique um tempo no sol: a luz do dia regula seu padrão de sono. Tente sair na luz natural do sol ao menos 30 minutos por dia;

∅ Se o problema continuar não deixe de ir ao médico: se você continua cansado mesmo após passar o tempo que considera necessário na cama, você pode sofrer de distúrbio do sono. Não deixe de consultar um especialista.



# REFERÊNCIAS

APA. Manual Diagnóstico de Transtornos Mentais. DSM-V. 5ª Edição. Porto Alegre: Artmed, 2014.

CARVALHO, K. M. de et al . Construção e validação de cartilha para idoso acerca da higiene do sono. *Rev. Bras. Enferm* , Brasília , v. 72, supl. 2, p. 214-220, 2019 .

Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-716720190008000214&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-716720190008000214&lng=en&nrm=iso)>. access on 20 Nov. 2020.

DALGALARRONDO, P. *Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

HALAL CSE, Nunes ML. Organização e higiene do sono na infância e adolescência. *Resid Pediatr*. 2018;8 (0 Supl.1):45-48 DOI: 10.25060/residpediatr-2018.v8s1-08.

SADOCK, B. J.; SADOCK, V. A.; RUIZ, P. *Compêndio de psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica*. 11. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017

[http://coral.ufsm.br/docsie/acolhimento/Higiene\\_do\\_sono.pdf](http://coral.ufsm.br/docsie/acolhimento/Higiene_do_sono.pdf)

<http://neuromeddiagnosticos.com.br/info-higiene-do-sono>

<https://www.sbp.com.br/especiais/pediatria-para-familias/desenvolvimento/higiene-do-sono/>

<https://pneumosono.com.br/blog-do-sono/2-orientacoes-para-higiene-do-sono>

<https://psiquiatriapaulista.com.br/higiene-do-sono>

