

Sono é saúde

Bom sono
Higiene do sono
Boa saúde

**GUIA PRÁTICO SOBRE O
SONO E SUA IMPORTÂNCIA
NA QUALIDADE DE VIDA
ACADÊMICA.**

Apoio:

PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas



UFSB
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO SUL DA BAHIA



APRESENTAÇÃO

Após um longo dia de estudos ou trabalho, nada melhor que uma boa noite de sono para a reposição de nossas energias, não é mesmo?



É durante o sono que o organismo recupera o desgaste que o nosso corpo passou ao longo do dia, e é por ele que todos os nossos sistemas conseguem o seu “combustível” para o seu bom funcionamento.

Mas...

Como funciona esse processo de sono que passamos diariamente?

Por que é tão importante a sua qualidade e higiene?

O que faço que piora a qualidade do meu sono, e como melhorá-lo?

É preciso dormir muito para o sono ser proveitoso?

Veremos essa e muitas outras questões a serem solucionadas ao longo desta cartilha.



PROAF

Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas

Essa produção foi realizada por três discentes do curso de medicina da Universidade Federal do Sul da Bahia, com a colaboração da professora doutora Grasiely Faccin Borges, e o apoio do setor de promoção à saúde, com o intuito de ajudar a compreendermos melhor sobre o sono, e como podemos fazer para que esse seja reparador e potencializador de nossa saúde.

ESPERAMOS QUE GOSTEM E QUE SEJA DE GRANDE UTILIDADE PARA CADA LEITOR.

O QUE VEREMOS:

SONO: AFINAL, O QUE É?

CLASSIFICAÇÃO DO SONO E PRINCIPAIS PERTURBAÇÕES

CICLO CIRCADIANO E O SONO

CONSEQUÊNCIAS DE UM SONO RUIM

BENEFÍCIOS DO SONO

HIGIENE DO SONO: CONCEITO E IMPORTÂNCIA.

HIGIENE DO SONO: COMO FAZER



SONO: AFINAL, O QUE É?



Como dito popularmente, "o sono é restaurador". Logo, possui função de reparar nossas reservas energéticas e imunológicas, e quando não é adequadamente estabelecido, afeta a qualidade de vida.

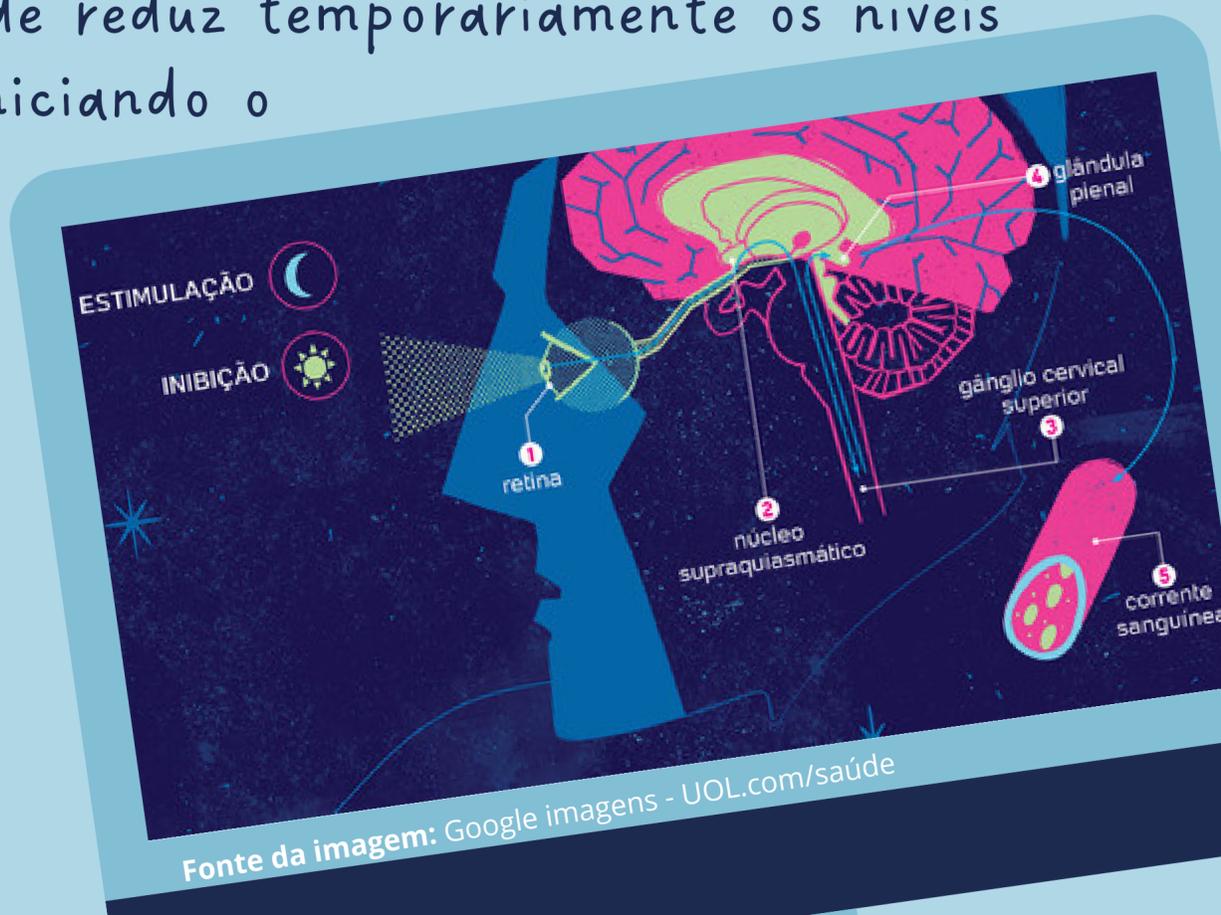
A literatura mostra a necessidade de ao menos 7 a 8 horas de sono por noite para uma qualidade saudável suficiente, embora o processo seja singular de cada indivíduo.

MAS COMO COMEÇA TODO ESSE PROCESSO?

O nosso cérebro induz a produção de um hormônio chamado melatonina.

Ele é produzido no cérebro e enviado a corrente sanguínea para comunicar ao corpo que é preciso relaxar e dormir, gerando sintomas, como a redução da pressão arterial e temperatura corporal, levando a um estado de relaxamento, onde reduz temporariamente os níveis de consciência e mobilidade, iniciando o processo de sonolência.

Após o hormônio ativar esses sintomas, o corpo entende, e iniciam as fases importantes do sono.



AS FASES DO SONO

1ª ADORMECIMENTO:

O meio termo entre o sono e a vigília. É o momento que o corpo inicia seu processo de relaxamento corporal e mental, dura em média 10 a 20 minutos.

2ª PRINCÍPIO DO SONO, PREPARO FISIOLÓGICO:

Começa a redução de sinais vitais para indução à baixa na vigília e elevação no adormecimento.

3ª SONO INTERMEDIÁRIO - MODERADO:

Inicia o aprofundamento do sono, o cérebro reduz seu ritmo produtivo e começa a induzir leve cochilos.

4ª SONO MODERADO - PROFUNDO:

O corpo relaxa, reduz as funções e entra finalmente em seu estado de sono. Com as funções em inércia, inicia a reposição energética, onde, os hormônios são liberados e por meio de receptores são conectados a recuperação e crescimento celular.

5ª SONO REPARADOR

O cérebro relaxado, retoma gradativamente suas funções ao padrão de vigília, entretanto, em vez de induzir o despertar, inicia processo de memórias, os famosos sonhos e pesadelos, nessa etapa, que são lembrados momentos vividos anteriormente ou flash que induzem a momentos não reais, como os sonhos sem nexos.

CLASSIFICAÇÃO E PRINCIPAIS PERTURBAÇÕES



PRIMÁRIAS

DISSONIAS

INSÔNIA

HIPERSONIA

PARASSONIAS

MIOCLONIAS

ALTERAÇÕES NO PROCESSO
RESPIRATÓRIO

ALTERAÇÕES DO
RITMO CIRCADIANO

PESADELÓS/TERRORES
NOTURNOS

SONAMBULISMO

SECUNDÁRIAS

PSIQUIÁTRICAS

MÉDICAS

USO/ABUSO DE
SUBSTÂNCIAS

Legal, né?

Temos todo um processo para o funcionamento do corpo, e são tão sutis que nem reparamos o passo a passo de cada um deles.

Entendemos o sono. Mas será que sempre ocorre dessa maneira?

E como explicar o fato de não termos um bom descanso mesmo após horas de sono?

Veremos essas e outras dúvidas!

O SONO E CICLO CIRCADIANO



Assim como tudo na vida, o sono precisa de planejamento.

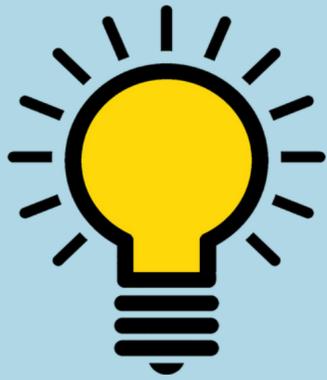
E para um bom sono, temos ações que ajudam e que prejudicam a sua ação, como exemplo, a desregulação no ciclo circadiano.

QUAL A RELAÇÃO DO SONO COM ESSE CICLO?

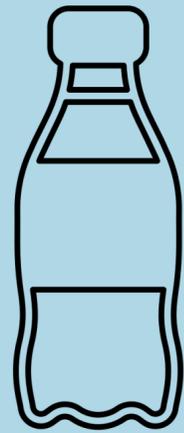
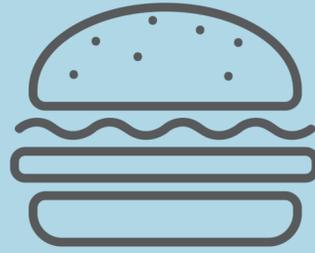
É o ciclo que regula o tempo do nosso corpo, digamos que seja nosso relógio biológico, o que perpassa a cada etapa do nosso dia, fazendo com que nosso corpo funcione corretamente, onde, cada hormônio haja comandando nossas funções, como estimulando a acordar, a dormir, a relaxar ou ficar em alerta.



CAUSAS DE UM SONO RUIM



**ILUMINAÇÃO
INADEQUADA**



**ALIMENTAÇÃO
INADEQUADA**



ESTRESSE

**NÃO PRATICAR
EXERCÍCIOS
FÍSICOS**

**USO DE CIGARRO E
DE BEBIDA
ALCOÓLICA**



**ALTERAÇÕES
HORMONAIS E
ALTERAÇÕES OU
TRANSTORNOS DA
MENTE**

**USO INDEVIDO DE
MEDICAMENTOS**



BENEFÍCIOS DO SONO

PREVINE DOENÇAS
E FORTALECE O
SISTEMA
IMUNOLÓGICO

MELHORA O
DESEMPENHO FÍSICO

FORTALECE A
MEMÓRIA

DEIXA A PELE MAIS
BONITA

AUMENTA A
PRODUTIVIDADE

MELHORA O
HUMOR



HIGIENE DO SONO: CONCEITO E IMPORTÂNCIA.



Vimos que o sono precisa ser planejado para garantir uma boa qualidade, e nada como bons hábitos para auxiliar nesse planejamento.

A higiene do sono nada mais é que um complexo de comportamentos que visam promover uma reparação melhor das etapas do sono.

Desde hábitos alimentares e exercícios físicos às atividades corriqueiras do cotidiano. A rotina do sono pode ser uma excelente base para um sono reparador. Ter um bom e limpo sono auxilia no melhor funcionamento de vários sistemas do corpo humano, pois, mantém o equilíbrio hormonal como do cortisol, que acaba acarretando em boa qualidade de reparo.

Um bom sono proporciona fortalecimento imunológico, redução de riscos cardiovasculares, melhora do humor e da saúde mental e funções neurológicas.



HIGIENE DO SONO:

COMO FAZER, DICAS E ETAPAS

- Utilizar o quarto só para dormir.
- Estabeleça horários de sono e vigília
- Estabeleça horários de despertar semelhantes todos os dias
- Faça exercício físico moderado durante o dia
- Evitar exercício físico 2 horas antes de dormir
(exceto atividade sexual, pois proporciona relaxamento, sendo benéfico).
- Evitar refeições abundantes à noite.
- Moderar a ingestão de bebidas alcoólicas e café (ou chá),
(Evite à noite)
- Suspenda o tabagismo.
- Identifique e compreenda o que ajuda a melhorar seu sono
(banho quente, música, leitura, etc.).
- Mantenha um ambiente calmo, escuro, seguro e confortável
- Evite ambiente ruidoso, com luz e temperatura inadequada
- Evite atividades estimulantes antes de ir dormir, como fazer telefonemas à noite, trabalhar, celular ou televisão.
- Fazer psicoterapia, se necessário.





CARONE, Caroline Maria de Mello et al. Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 36, p. e00074919, 2020.

GUSSO, Gustavo; LOPES, José Mauro Ceratti; Lopes, DIAS, Lêda Chaves. *Tratado de medicina de família e comunidade: princípios, formação e prática*. 2 ed. Porto Alegre : Artmed, 2019.

SANTOS, Mariana Alvina dos et al. Intervenciones no farmacológicas en el sueño y calidad de vida: estudio piloto aleatorizado. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 26, 2018.





***SEU SONO É
SUA SAÚDE!
CUIDE DO SEU
DESCANSO***



PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas



UFSB
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO SUL DA BAHIA