

Ação promovida pela:

DIASE: Divisão de Assistência à Saúde do Estudante

REFLETINDO SOBRE O SONNO



Ação promovida pela:

DIASE: Divisão de Assistência à Saúde do Estudante

Prezado(a) estudante, este material foi produzido pela DIASE com o objetivo de realizar um convite à reflexão sobre fatores e condições ligadas à temática do sono, de modo a favorecer sua percepção a respeito da experiência de dormir e da importância que esta possui em seu dia-a-dia. Não tem qualquer pretensão a ser um “manual de boas práticas” ou, ainda, um “check-list de hábitos” a serem irrefletidamente perseguidos em prol de uma performance do sono supostamente ideal ou padrão. Assim, junto aos conteúdos expostos, propomos também algumas perguntas-chave sobre o tema, visando que possa considerar seu contexto de vida, sua individualidade, desejos, possibilidades e limitações atuais.

Esperamos que tenha uma boa leitura!

Ação promovida pela:

DIASE: Divisão de Assistência à Saúde do Estudante

Já se perguntou, em algum momento, sobre a importância, as funções e o valor do sono em seu cotidiano?



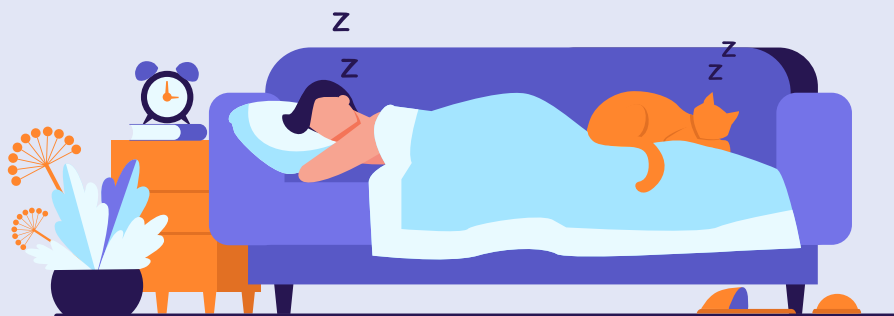
Ação promovida pela:

DIASE: Divisão de Assistência à Saúde do Estudante

Vigília (estado que se está acordado) e sono são duas necessidades do organismo, complementares e igualmente importantes para a saúde integral

O sono possui relação com o sistema imunológico, o metabolismo e com processos cognitivos e emocionais.

A qualidade do sono influencia o período de vigília e a experiência de vigília influencia a qualidade do sono. Conseguir encontrar o equilíbrio pessoal entre as duas experiências é fundamental para o bem-estar.



A valorização e o manejo, durante a vigília, das condições disponíveis para “relaxar” e dormir podem influenciar a qualidade do sono.

Ação promovida pela:

DIASE: Divisão de Assistência à Saúde do Estudante

Alguns estudos têm investigado a qualidade do sono de universitários, discutindo fatores dificultadores: alta carga horária de estudos, acúmulo de responsabilidades, *stress* e consumo excessivo de algumas substâncias, como o álcool e o café.

Além dos fatores citados, o sono pode ser afetado por: questões relacionadas a doenças diversas, aspectos emocionais, dinâmica familiar e cobranças excessivas por performance e produtividade associadas às preocupações ligadas a diferentes contextos de vulnerabilidade social.



Ação promovida pela:

DIASE: Divisão de Assistência à Saúde do Estudante



*Consegue se recordar de
como você se sente quando
possui um sono de má
qualidade ou episódios
de insônia?*

Ação promovida pela:

DIASE: Divisão de Assistência à Saúde do Estudante

Possíveis impactos negativos decorrentes do sono de má qualidade ou da privação do sono:



Fadiga

Alterações no apetite

Desempenho comprometido e dificuldades de atenção e concentração

Mudanças no humor e na disposição.

Ação promovida pela:

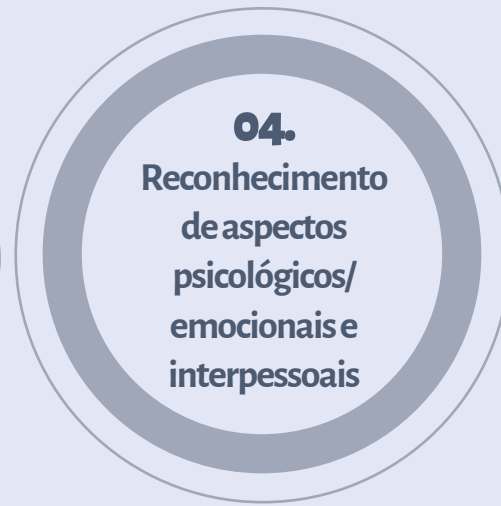
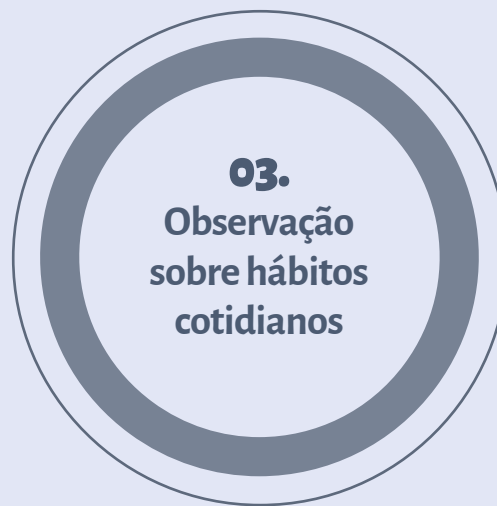
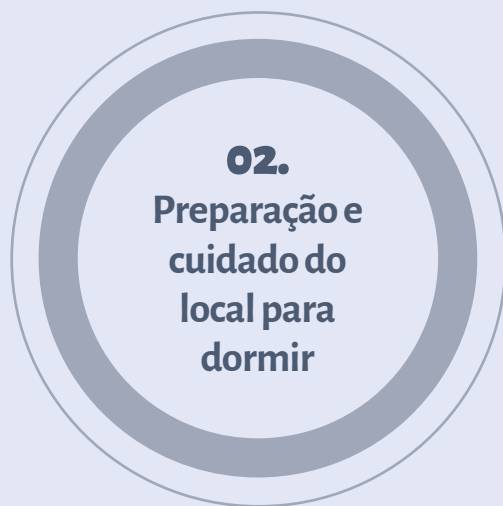
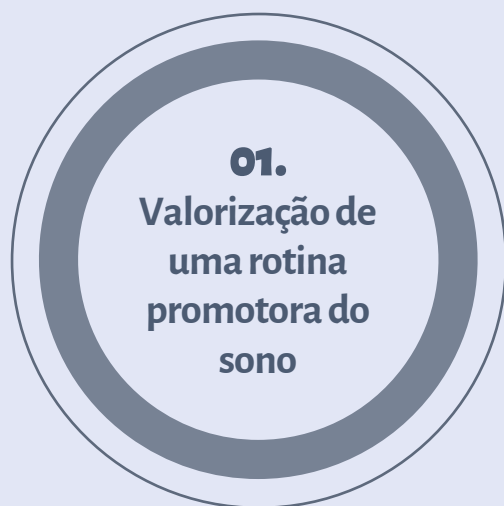
DIASE: Divisão de Assistência à Saúde do Estudante

*Já pensou antes sobre atitudes
específicas de sua rotina que podem
influenciar o sono?*



Atitudes que podem influenciar o sono

Estratégias podem ser ponderadas e adaptadas junto ao seu contexto pessoal, potencialmente colaborando para melhorias na rotina do sono. Dessa forma, algumas atitudes podem ser consideradas/avaliadas, levando-se em conta os diversos aspectos da sua vida e de seu cotidiano. Citamos alguns exemplos dessas atitudes abaixo.



01. Valorização de uma rotina promotora do sono

Qual a importância que você dá ao sono em sua rotina? Já se perguntou sobre o quanto sua rotina promove ou prejudica a qualidade de seu sono?

1.1 Dormir e acordar são processos organicamente progressivos, sendo importante, na medida do possível, ter horários disponíveis para relaxar gradualmente.



1.2 É válido evitar o excesso de estímulos ou determinadas atividades que possam dificultar a entrada no estado de sono, como utilização de telas, verificação de e-mails e conteúdos relacionados ao estudo/trabalho, em horários muito próximos ao momento de dormir.



01. Valorização de uma rotina promotora do sono

1.3 Uma estratégia útil, por exemplo, pode ser o estabelecimento de um “ritual” prévio para ir desligando-se de maneira gradual de outras tarefas e obrigações à medida que o momento de dormir se aproxima. Alguns exemplos de tais “rituais” podem incluir um banho relaxante, um chá de ervas, meditação, escutar uma playlist relaxante etc.



1.4 A exposição à luz do dia, ao acordar, também pode ser útil na regulação do ciclo circadiano*, possibilitando maior disposição para o processo de reativação da vigília e para a realização das atividades do dia.

* "O ciclo circadiano é o nome dado ao ritmo em que o organismo realiza suas funções ao longo de um dia"

02. Preparação e cuidado do local para dormir

Já refletiu sobre o quanto o local onde dorme e determinados estímulos ambientais podem, também, afetar a qualidade do sono? Será que há a necessidade e a possibilidade atual deste local ser mais confortável?



Temperatura e Iluminação

Para aumentar as possibilidades de uma boa noite de sono, é importante observar se o lugar em que você costuma dormir está **escuro** e se a **temperatura está minimamente agradável**. Tais elementos podem interferir na qualidade do sono.

02. Preparação e cuidado do local para dormir

Acústica

Pode-se também **atentar-se para a presença de barulhos/ruídos** que possam dificultar o relaxamento inicial para o sono, assim como levar a interrupções do mesmo ao longo da noite. Uma estratégia possível é minimizar tais barulhos com tampões de ouvido ou utilizar música relaxante com fones de ouvido, por exemplo. Alguns sons constantemente ininterruptos e equilibrados (como o som de ventilador, barulho de chuva, etc) podem ser úteis para ajudar a abafar sons externos em algumas situações. Além destas, você teria outras estratégias?



Sugere-se melhorar, na medida do possível, o **conforto do local**. Exemplo: trocar travesseiros e lençóis, se possível.

03. Observação sobre hábitos cotidianos

Já pensou sobre a influência de seus hábitos cotidianos na qualidade do seu sono?

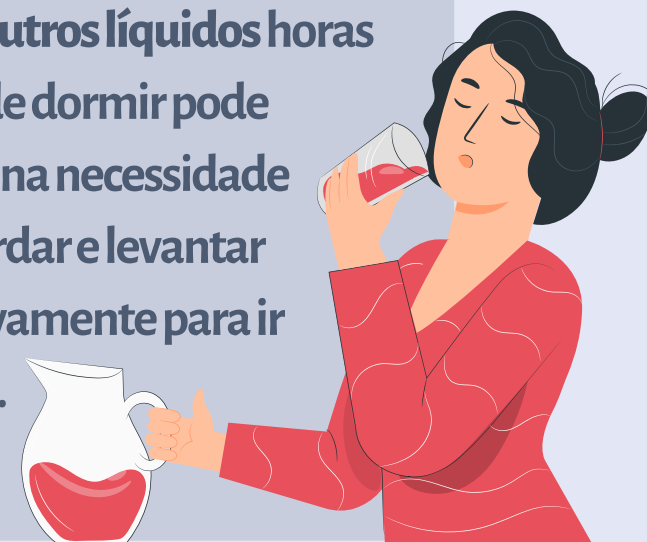
Ingestão de alimentos

Considera-se importante evitar comer refeições consideradas “pesadas” muito próximo à hora de ir dormir, evitando-se desconfortos relacionados.



Consumo de líquidos

Igualmente, o consumo excessivo de água ou outros líquidos horas antes de dormir pode resultar na necessidade de acordar e levantar excessivamente para ir ao banheiro.



03. Observação sobre hábitos cotidianos



Medicamentos

É importante identificar a hora correta de tomar determinadas medicações. Algumas delas podem ter efeitos colaterais que afetam o sono. A orientação médica é fundamental, em caso de dúvidas.

Cafeína, álcool ou outras substâncias

É importante equilibrar o uso de cafeína, evitando consumi-la em excesso durante o dia ou horas próximas ao momento de dormir. Também é importante estar atento(a) ao consumo excessivo de álcool, pois pode provocar insônia de rebote, ou seja, episódios de insônia após a suspensão do uso do álcool. Outras substâncias estimulantes antes de dormir também podem interferir negativamente para o relaxamento e para o sono.



03. Observação sobre hábitos cotidianos

Exercícios Físicos

A prática regular de exercícios físicos pode contribuir para a regulação do ciclo sono-vigília, potencialmente melhorando a qualidade geral do próprio sono, diminuindo sua fragmentação.

Recomenda-se que exercícios físicos estimulantes sejam realizados em horários distantes do horário de dormir, considerando que podem interferir no relaxamento progressivo necessário ao sono.



Ação promovida pela:

DIASE: Divisão de Assistência à Saúde do Estudante

04. Reconhecimento de aspectos psicológicos/emocionais e interpessoais

Que pensamentos, sentimentos ou emoções você considera que podem interferir no sono?

Preocupações excessivas, inclusive a preocupação com o próprio sono ou com a rotina relacionada a este, podem ser fatores também ansiógenos (geradores do sentimento de ansiedade) que, conseqüentemente, podem dificultar o relaxamento.

Contextos emocionais e relacionais diversos também podem influenciar na satisfação da necessidade de relaxamento e de um sono de boa qualidade.



04. Reconhecimento de aspectos psicológicos/emocionais e interpessoais

Alguns pensamentos, crenças ou máximas individualmente ou socialmente reproduzidas, podem também interferir na sua relação com o sono e na qualidade deste, a exemplo de:

*“Terei um dia terrível se não dormir bem”**

*“As pessoas têm de dormir oito horas por noite para funcionar”**

“Trabalhe e estude enquanto eles dormem!”

“O segredo do sucesso está em acordar cedo e dormir tarde!”

Tais pensamentos podem ser problematizados, favorecendo um novo olhar sobre determinadas situações pessoais e contextuais. Diante de pensamentos como os que foram citados, você poderá perguntar a si mesmo: “será? Isso é uma verdade absoluta?”



Ação promovida pela:

DIASE: Divisão de Assistência à Saúde do Estudante

04. Reconhecimento de aspectos psicológicos/emocionais e interpessoais

A atitude cotidiana hiperprodutiva e hipervigilante, potencialmente relacionadas com estresse crônico e com sensação de exaustão e esgotamento físico e emocional, bem como exigências exageradas (externas e/ou internas), podem ser prejudiciais ao relaxamento e ao sono.

O reconhecimento da presença dos aspectos psicológicos, emocionais e interpessoais em torno da experiência do sono pode mobilizar para atitudes relacionadas, como, por exemplo, a busca por orientações e/ou apoio profissional, caso necessário, favorecendo para processos relacionados a mudanças pessoais.



Ação promovida pela:

DIASE: Divisão de Assistência à Saúde do Estudante

Para refletir...

O desenvolvimento das atitudes que favorecem o sono também tem relação com o contexto cultural e socioeconômico em que se está inserido.

A autocobrança por uma rotina perfeita, desconsiderando as diferentes dimensões envolvidas, pode ser um fator promotor de ansiedade, interferindo assim negativamente na qualidade do sono.

Pequenas adaptações na rotina podem ter efeitos significativos na melhoria do ciclo sono-vigília, levando-se em conta que as estratégias e práticas adotadas devem considerar as mudanças possíveis, dentro da realidade de cada um(a), respeitando também as características pessoais e os recursos contextuais disponíveis.



Ação promovida pela:

DIASE: Divisão de Assistência à Saúde do Estudante

Para finalizar...

Caso sinta necessidade de dialogar a respeito de suas preocupações, sentimentos e hábitos relacionados à experiência de vigília/sono, disponibilizamos o serviço de **Plantão Psicológico da DIASE**.

Caso deseje orientações específicas sobre o tema, você também poderá se beneficiar do **atendimento médico/de enfermagem da DIASE**.

Caso deseje orientações específicas no campo dos exercícios físicos, você poderá entrar em contato com a Academia Universitária, por e-mail (academia.universitaria@unilab.edu.br) ou presencialmente.

Este é um material produzido pela **Divisão de Assistência à Saúde do Estudante - DIASE**

Nossos contatos: atendimento.diase@unilab.edu.br / (85) 3332-6262 (whatsapp)

Ação promovida pela:

DIASE: Divisão de Assistência à Saúde do Estudante

Algumas referências

Tubbs A. S., Dollish H. K., Fernandez, F., & Grandner M. A. (2019). The basics of sleep physiology and behavior. *Sleep Health*, 3-10. doi: <http://doi.org/10.1016/b978-0-12-815373-4.00001-0>

Bertolazi, N. A., Fagundes, S. C., Hof, L. S., Pedr, V. D., Barreto S. S. M., & Johns, M. W. P(2009). Portuguese-language version of the Epworth sleepiness scale: validation for use in Brazil. *J Bras Pneumol.*, 35(9):877-83. doi: <http://doi.org/10.1590/S1806-37132009000900009>

Galvão, A. M., Pinheiro, M., Gomes, M. J., Ala, S. (2017). Ansiedade, stress e depressão relacionados com perturbações do sono-vigília e consumo de álcool em alunos do ensino superior. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 8-12. <http://dx.doi.org/10.19131/rpesm.0160>

Corrêa, C. de C., Oliveira, F. K. de., Pizzamiglio, D. S., Ortolan, E. V. P., & Weber, S. A. T.. (2017). Sleep quality in medical students: a comparison across the various phases of the medical course. *Jornal Brasileiro De Pneumologia, (J. bras. pneumol.)*, 43(4), 285—289. <https://doi.org/10.1590/S1806-37562016000000178>

Wright et al. (2012). Métodos da TCC para insônia. In: *Terapia Cognitivo-Comportamental de Alto Rendimento para Sessões Breves: Guia Ilustrado*. Porto Alegre, Artmed.

Martins, P. J. F., Mello, M. T. de., & Tufik, S: Exercício e Sono. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Santos, L. C. et al (2014). Transtornos do ciclo sono-vigília/circadiano. *Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research*.

Han, Byung-Chul. (2015). *Sociedade do cansaço*. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes.