

Ação promovida pela:

**DIASE: Divisão de Assistência à Saúde do Estudante**

# REFLETINDO SOBRE O SONO



diase

DIVISÃO DE ASSISTÊNCIA  
À SAÚDE DO ESTUDANTE

PROP  
Pró-Reitoria de  
Políticas Afirmativas  
e Estudantis



UNILAB  
Universidade da Integração Internacional  
da Lusofonia Afro-Brasileira

**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?*



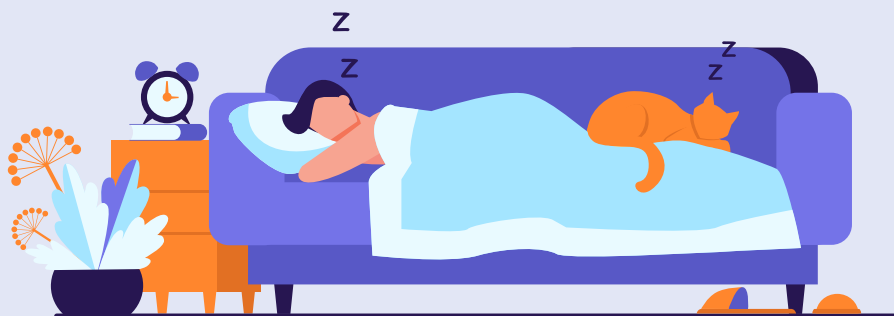
Ação promovida pela:

**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**



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

**02.**  
Preparação e  
cuidado do  
local para  
dormir

**03.**  
Observação  
sobre hábitos  
cotidianos

**04.**  
Reconhecimento  
de aspectos  
psicológicos/  
emocionais e  
interpessoais

# ***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, desde o metabolismo, até aos períodos de sono e vigília, dura as 24h.

## ***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 estimulantes**

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.

## ***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?”**

## ***04. Reconhecimento de aspectos psicológicos/emocionais e interpessoais***

A atitude cotidiana hiper-produtiva 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.

## Perguntas que nos fizeram sobre o tema

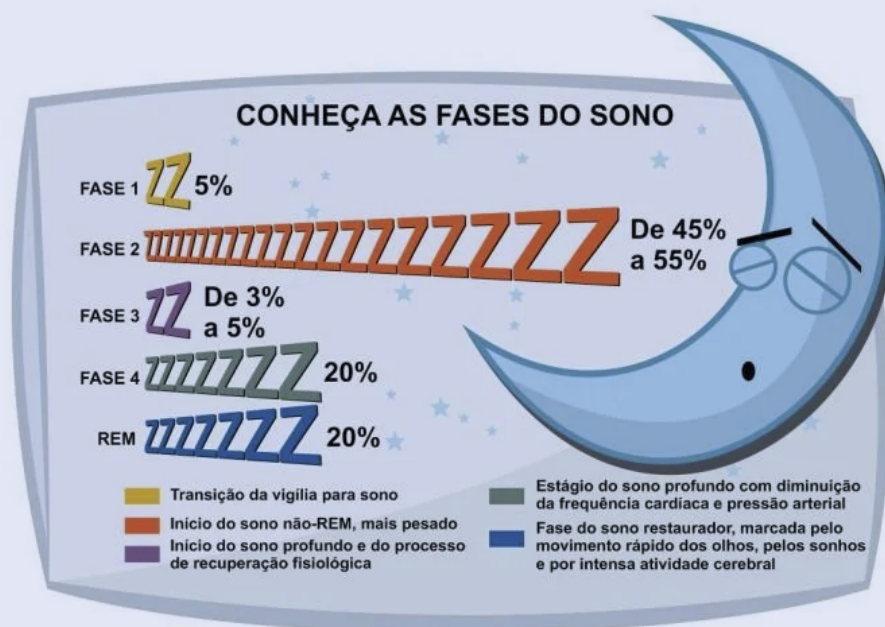


**“É verdade que precisamos dormir 8h de sono?  
Nem sempre consigo dormir 8h de sono.”**

### **Duração do sono (horas):**

- Pessoas adultas precisam em média de 7 a 9 horas de sono, mas é fundamental considerar a qualidade do sono e não apenas a quantidade de horas dormidas. O autoconhecimento é muito importante nesse processo: especialmente a percepção de sua própria necessidade de sono ao longo do tempo. Pense um pouco: "quantas horas você precisa para se ter um dia sem tanto cansaço, sendo capaz de realizar as suas atividades?"

**“É verdade que precisamos dormir 8h de sono? Nem sempre consigo dormir 8h de sono.”**



Fonte da figura: <https://naiaodonto.com.br/sono-qualidade/fases/>. Acesso em 07 jun. 2026.

**Cada ciclo de sono dura de 90 a 110 min, repetindo-se de 4 a 6 vezes por noite.**

Os ciclos não são idênticos do início ao fim da noite:

**Primeira metade da noite:** Os ciclos têm períodos mais longos de sono profundo (N3) e períodos curtos de REM.

**Segunda metade da noite:** O sono profundo praticamente desaparece e os períodos de sono REM tornam-se significativamente mais longos.

## “Qual o impacto de noites com dormidas “picotadas” (sono irregular ou descontínuo)?”

### Qualidade do sono:

- Interrupções frequentes interrompem ciclos;
- Consequências: fadiga, cansaço, impacto em funções cognitivas, etc.;
- Não é possível recuperar ou compensar o sono perdido, plenamente.

**Processos cognitivos** consolidam-se com a interação  
cíclica e sequencial entre os estágios do sono  
NREM e REM ao longo da noite.



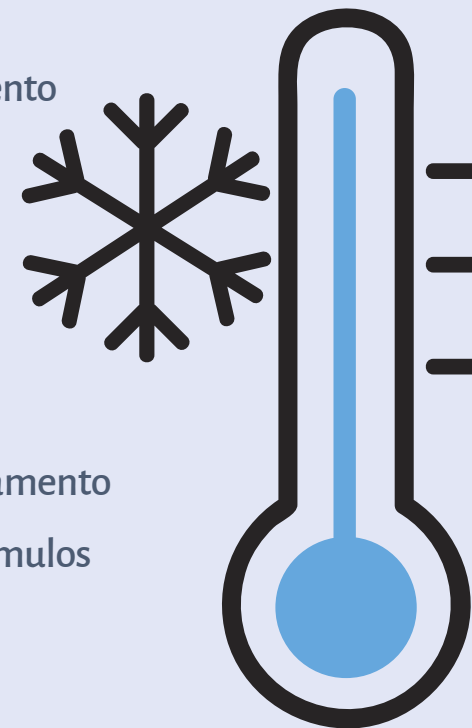
## “Quando o clima está frio, é comum que algumas pessoas se sintam mais sonolentas. Por que isso acontece?”

### Ambiente e Temperatura:

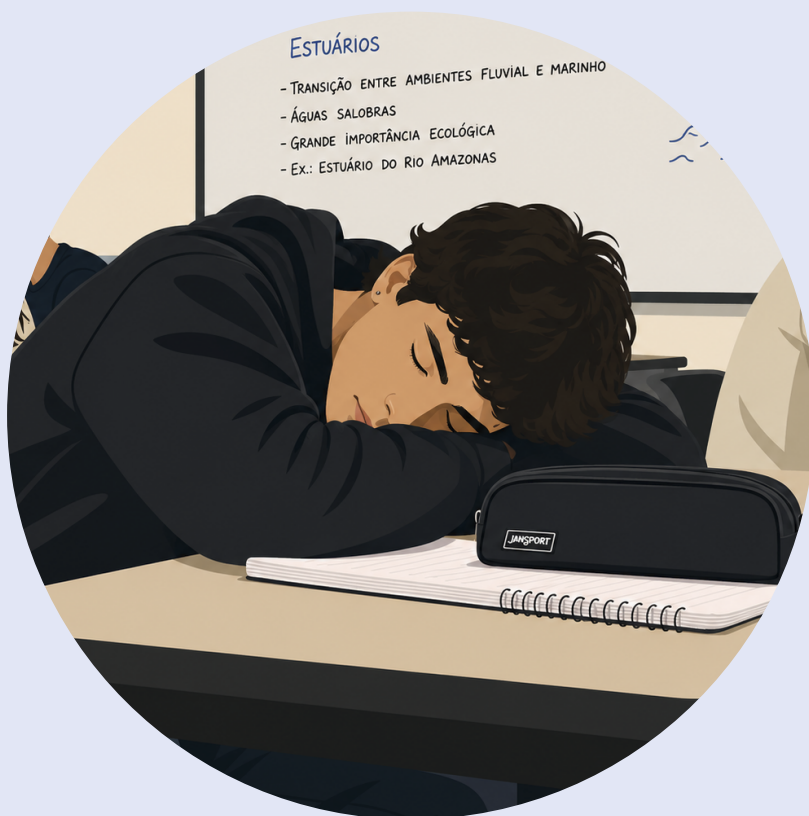
- A temperatura mais baixa pode favorecer processos ligados ao sono e ao relaxamento (não se trata do frio em excesso);
- O corpo diminui a temperatura para dormir (cerca de 1°);
- Temperatura adequada para dormir: entre 15 e 20°.

### Grau de atenção, relaxamento e conforto:

- É importante avaliar, além da temperatura local, se o ambiente está propício ao relaxamento (condições do local onde se está sentado, conforto, etc.), assim como se há poucos estímulos que demandam a atenção no momento.



## “Por que as pessoas dormem na sala de aula?”



### **Grau de atenção:**

- Privação de sono na noite anterior. A qualidade do sono na noite anterior pode influenciar na qualidade da vigília e disposição ao longo do dia para as tarefas cotidianas. Portanto, é importante levar em consideração a possível experiência com noite (s) mal dormida (s)"
- Quando a atenção está diminuída e há pouca relação afetiva ou pouca motivação relacionada ao aprendizado do conteúdo abordado, o(a) estudante também pode reduzir a atenção e a vigília, principalmente, diante de experiência de privação de sono;
- Aspectos ambientais, como a temperatura, o som e o conforto do ambiente também podem influenciar.

## “Como posso manter meu sono regular, estudando, sem interferir na minha saúde mental?”

### - Higiene e Rotina Promotora do Sono:

- O autoconhecimento relacionado à própria rotina - como os horários habituais de sono e as preferências por horários de relaxamento - é importante para a construção de hábitos que favoreçam um sono de qualidade;
- Em alguns casos, o acompanhamento de profissionais como psicólogos(as), médicos e/ou enfermeiros(as) pode colaborar para a observação de hábitos relacionados ao sono e para a construção colaborativa de estratégias de rotina favorecedora;
- A investigação de condições orgânicas e de saúde, em geral, buscando compreender fatores que podem atrapalhar o sono, também são indicadas para alguns casos.



## *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.**

---

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

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

## *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., Fagondes, 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>

Ação promovida pela:

**DIASE: Divisão de Assistência à Saúde do Estudante**

# *Algumas referências*

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.