



— — —

Dicas

para noites de sono
com mais qualidade

Fluir
com a
vida



Apresentação

Manter seu sono regulado é fundamental para uma série de processos vitais para o organismo como o metabolismo, secreção e liberação de hormônios, consolidação da memória e aprendizado, condição de atenção, fortalecimento da imunidade e recuperação dos músculos. Contudo, a prática do isolamento social como estratégia de enfrentamento do COVID-19, tem causado uma mudança da rotina normal de muitas pessoas, o que têm desregulado-lhes o sono. Além disso, sentimentos como preocupação com a saúde e economia- sensações normais diante do cenário em que vivemos- também são fatores que alteram na qualidade do sono. Por causa disso, muitas pessoas têm se acostumado com a privação de descanso: têm dormido menos que as 7 ou 8 horas necessárias à maioria dos adultos, e isso têm afetado o organismo nas atividades metabólicas e intelectuais já citadas, principalmente na imunidade. Isso acontece porque a privação do sono induz a elevação de cortisol, que, por sua vez, exerce

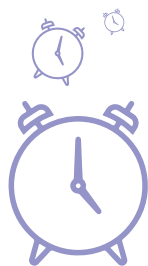
um efeito imunossupressor no organismo. Também, sem descanso suficiente, o corpo produz menos citocinas, que são proteínas responsáveis por uma resposta imune efetiva. Assim, pessoas com diabetes, hipertensão arterial e obesidade por exemplo, se tornam mais vulneráveis a doenças infecciosas. Por isso, cientes da importância de sono em nosso organismo, elaboramos esta cartilha para auxiliá-lo a ter noites de sono melhores e, conseqüentemente, uma vida mais saudável.



Fluir
com a
vida

1- Organize sua agenda

A desorganização de afazeres durante o dia pode perturbar o sono noturno. Estabelecer uma rotina pode facilitar uma sensação de normalidade, mesmo em tempos anormais. Então, divida seu tempo entre atividades acadêmicas, profissionais, físicas, familiares, de entretenimento e alimentação.



2-Mantenha sua rotina regular

Procure dormir e acordar sempre no mesmo horário. Esse hábito ajudará a manter os ritmos biológicos do organismo, fundamentais para o funcionamento saudável.

3- Evite o uso de eletrônicos pelo menos uma hora antes de dormir

Esse hábito pode atrasar o início natural do seu sono e desregular sua rotina. A luz emitida por equipamentos, como computador, celular, tablet e televisão, estimula o cérebro, dificultando o relaxamento e podendo suprimir a produção natural de melatonina, hormônio que o corpo produz para sinalizar a promoção do sono noturno. O mesmo deve acontecer se você acordar durante a noite, procure não saber que horas são ou as mensagens que chegaram.



4- Evite notícias sobre o COVID-19 em horários próximos ao de dormir

Esse tipo de informação pode levar à ansiedade e ao estresse, manter a mente acelerada e elevar a resposta do sistema de excitação do corpo,

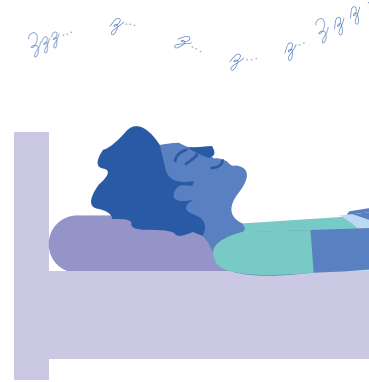
provocando insônia.

Por isso, prefira atividades relaxantes antes de dormir: uma leitura suave (livro físico), ouvir músicas que lhe acalmem, meditação ou conversas agradáveis com familiares.

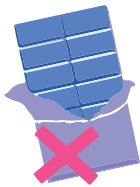


5-Evite cochilos durante o dia

Embora uma soneca curta no início da tarde possa ser útil para algumas pessoas, longos cochilos no final do dia podem prejudicar o sono noturno. O ideal são de 20 a 30 minutos de sono, logo após o almoço.



6- Mantenha uma dieta saudável e uma rotina alimentar



Evite comer e ingerir bebidas com álcool e cafeína muito próximo ao horário que pretende dormir, pois perturbações

do sono podem surgir em razão da digestão, assim como a insônia.



7- Utilize a cama apenas para dormir.

O corpo precisa associar a cama ao sono para que ele seja desativado e ao deitarmos, possamos dormir. Por isso, não estude ou leve trabalhos para a cama.



8- Não fique com a roupa de dormir ao acordar

Troque de roupa para que o seu corpo e sua mente percebam que a noite acabou e um novo dia começou.



9- Pratique atividades físicas

Atividades diárias regulares são essenciais para a saúde e para promoção do sono de qualidade à noite. Entretanto, é bom evitar se exercitar poucas horas antes de dormir, a estimulação do esforço físico pode dificultar o relaxamento do corpo.



10- Tome sol diariamente sempre que possível

Passar algum tempo em um espaço que lhe submeta à luz solar, procure também abrir as janelas e cortinas para deixar a luz entrar em casa durante o dia. Além de ajudar a fixar vitaminas essenciais para manutenção da saúde, a luz do sol ajuda o corpo a regular o sono de maneira saudável, sincronizando as atividades do organismo de acordo com o claro e escuro.



*Fluir
com a
vida*

11- Desacelere aos poucos

Reduza o volume de estudo/trabalho horas antes de se preparar para dormir, desligando o corpo/mente gradativamente, desacelerando.



12- Desconecte-se

Mantenha o material de trabalho longe do seu alcance, quando for deitar.



13- Procure um médico

Se nada disso funcionar, procure ajuda de um especialista. Não se pode ficar com o sono desregulado, pois isso poderá trazer consequências negativas para a sua saúde..



Referências

RABELO, Aneide; ROSAS, Marina. Rotina do Sono e Repouso. Departamento de Terapia Ocupacional. UFPE. Recife, 2020.

Palma BD, Tiba PA, Machado RB, Tufik S, Suchecki D. Repercussões imunológicas dos distúrbios do sono: o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal como fator modulador. Rev Bras Psiquiatr. 2007;29(1 Supl):533-8.

Almondes, Katia Moraes de. Manejo das alterações de sono no contexto de enfrentamento da COVID-19. Sociedade Brasileira de Psicologia, 2008. Disponível em: <www.sbpsonline.org.br> Acesso em: 27 de maio de 2020.

MAGALHÃES, F., and MATARUNA, J. Sono. In: JANSEN, JM., et al., orgs. Medicina da noite: da cronobiologia à prática clínica [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2007, pp. 103-120. ISBN 978-85-7541-336-4. Available from SciELO Books

Fontainha, Fabiana. Coronavírus e o dia em que a Terra parou. Revista Sono, São Paulo, Edição 21, p. 5, 2020. Disponível em: <http://absono.com.br/assets/revista_sono_edicao_21_site.pdf>. Acesso em: 26 de maio de 2020.

A importância do sono e dos sonhos nas diferentes culturas. Revista Sono, São Paulo, Edição 2, p. 16, 2015. Disponível em: <<http://www.absono.com.br/assets/rev93.pdf>>. Acesso em: 26 de maio de 2020.

Recomendações e orientações de rotina para favorecer qualidade de vida e do sono durante a quarentena. Associação Brasileira do Sono, 2005. Disponível em: <<http://absono.com.br/assets/recqualidadevidaesono.pdf>>. Acesso em: 26 de maio de 2020.

HC-UFPE, Imprensa. **Especialista dá dicas de como dormir melhor em tempos de pandemia do novo coronavírus.** 2020. (2m42s) Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=x_anM325yUA&feature=emb_title> Acesso em 26 de maio de 2020.

Esta cartilha foi produzida pelo projeto Fluir com a Vida com o apoio de alguns colaboradores. Foram eles:

Professora Shirley Lima Campos

Departamento de Fisioterapia- UFPE

Professora Cinthia Kalyne de Almeida Alves

Departamento de Terapia Ocupacional- UFPE

Unidade de Comunicação Social

Hospital das Clínicas- UFPE



*Fluir
com a
vida*