



Conselho de Psicologia do Sono

Associação Brasileira do Sono - ABS



Sono, saúde mental e bem-estar psicológico no adulto



Associação Brasileira do Sono



Realização



Associação Brasileira do Sono

www.absono.com.br

Fique por dentro das novidades nas Redes Sociais:



@absono

Conselho de Psicologia do Sono da Associação Brasileira do Sono

Triênio 2022-2024

• Coordenação

Alicia Carissimi
Ila Linares
Ksdy Sousa
Maria Laura Nogueira Pires

• Colaboradores

Bárbara Araújo Conway
Camila De Masi
Célia Regina da Silva Rocha
Emmanuelle Silva Tavares Sobreira
Glaury Coelho
Karine Caldeira
Luciene Lima dos Santos Garay
Mônica Muller
Nathália Brandolim Becker
Renatha El Rafhi Ferreira
Sílvia Gonçalves Conway

• Diretoria Associação Brasileira do Sono - ABS

Biênio 2023-2025

Presidente: Luciano Drager
Vice-Presidente: Márcia Assis
Tesoureira: Evelyn Lucien Brasil Vieira Pinto
Secretária: Luciana Moraes Studart Pereira
Diretora de Relações
Institucionais: Andrea Bacelar

Mensagem aos leitores

Dormir bem é essencial em todas as fases da vida! Após o desenvolvimento do material educativo voltado para o sono de crianças e adolescentes, o Conselho de Psicologia do Sono da ABS, em parceria com seus colaboradores, apresenta agora uma nova contribuição focada no sono durante a vida adulta e suas relações com a saúde emocional e o bem-estar psicológico.

Nesta cartilha, o leitor encontrará informações valiosas e embasadas na ciência sobre as características do sono em adultos, desvendando mitos e apresentando verdades que podem transformar sua rotina e o cuidado com a saúde mental. Exploramos como o sono adequado não só favorece o equilíbrio emocional, mas também pode melhorar sua produtividade no trabalho, com dicas práticas para a criação de uma rotina que promova descanso e saúde, especialmente em contextos de sobrecarga e esgotamento.

Você aprenderá sobre a complexa relação entre sono, regulação emocional e ansiedade, além de como o sono pode ser um aliado nos estudos e no aprendizado. Questões específicas, como o sono da mulher e o impacto do sono na saúde mental em contextos de vulnerabilidade social, também são abordadas, assim como os desafios do sono no envelhecimento.

Além disso, a cartilha oferece orientações sobre como avaliar seus hábitos e padrões de sono e saber onde buscar ajuda quando necessário. Esperamos que este material contribua para uma melhor compreensão do papel essencial do sono na sua saúde física, emocional e mental.

Coordenadoras e colaboradores



Sumário

1. Características do sono na vida adulta: desvendando mitos e verdades

Alicia Carissimi, Ila Linares, Ksdy Sousa e Maria Laura Nogueira Pires

2. Sono e bem-estar psicológico

Bárbara Araújo Conway, Emmanuelle Silva Tavares Sobreira e Silvia Gonçalves Conway

3. A privação do sono e suas implicações na produtividade e no ambiente de trabalho

Alicia Carissimi, Luciene Lima dos Santos Garay e Mônica Muller

4. Sono e humor: dormir bem pode contribuir para a regulação das nossas emoções e promover saúde mental

Alicia Carissimi e Nathália Brandolim Becker

5. Ansiedade e sono: uma relação bidirecional

Karine Caldeira, Ila Linares e Renatha El Rafihi Ferreira

6. Sono como aliado ou inimigo dos estudos?

Camila De Masi, Glaury Coelho e Ksdy Sousa

7. Sono da mulher

Glaury Coelho

8. Sono e vulnerabilidade social

Célia Regina da Silva Rocha

9. Sono e saúde mental: um olhar para o processo de envelhecimento

Camila De Masi, Ksdy Sousa

10. Conhecendo o seu sono!

Maria Laura Nogueira Pires, Alicia Carissimi Ksdy Sousa e Ila Linares

11. Onde posso buscar ajuda?

Alicia Carissimi, Ila Linares, Ksdy Sousa Maria Laura Nogueira Pires

1. Características do sono na vida adulta: desvendando mitos e verdades

Alicia Carissimi, Ila Linares, Ksdy Sousa e Maria Laura Nogueira Pires

O sono é um processo fundamental para nossa sobrevivência e manutenção da saúde física e mental. Com o passar dos anos os estudos sobre esse assunto vem ganhando espaço na sociedade, mas nem sempre foi assim. Neste capítulo você irá encontrar informações importantes sobre o sono na vida adulta e suas características nessa fase da vida, onde alguns mitos e verdades sobre o sono serão desvendados.

Sabemos muito mais sobre o sono agora do que sabíamos há alguns anos. Apesar de todo esse novo conhecimento e do que ainda continuamos aprendendo, ainda existem mal-entendidos, mitos e crenças sobre o sono e os momentos de descanso que se propagam, causando prejuízos ou comprometendo a capacidade de descansar. No entanto, sempre é possível desmistificar esses mal-entendidos e aprender com eles, buscando construir uma relação saudável com os hábitos e a rotina de sono. A seguir, você encontrará alguns mitos e verdades sobre o sono na vida adulta.

• MITO OU VERDADE: Precisamos de 8 horas de sono a cada noite?

Você já deve ter ouvido este tipo de recomendação que passou a se tornar um “número mágico” de horas de sono. Contudo a quantidade de sono necessária para cada pessoa pode variar de forma significativa, logo esta afirmação é um MITO. Alguns fatores podem contribuir para essa variação, tais como: idade, genética, estilo de vida e saúde em geral. Por exemplo, um bebê recém-nascido precisará de cerca de 14 a 17 horas de sono por dia, enquanto um adulto necessita por volta de 7 a 9 horas por dia. Além disso, não é apenas a quantidade de horas dormidas que deve ser levada em conta, mas também a qualidade e a regularidade do sono, pois um sono de má qualidade ou com algumas interrupções pode levar à sensação de cansaço mesmo após 8 horas na cama. Por fim, tenha em mente a importância de conhecer a sua necessidade pessoal de sono para sentir-se descansado e pronto para realizar as atividades da rotina ao longo do dia!

• MITO OU VERDADE: Quanto mais velhos somos, menos horas de sono precisamos?

À medida que envelhecemos, tendemos a dormir menos horas comparado a quando éramos mais jovens.

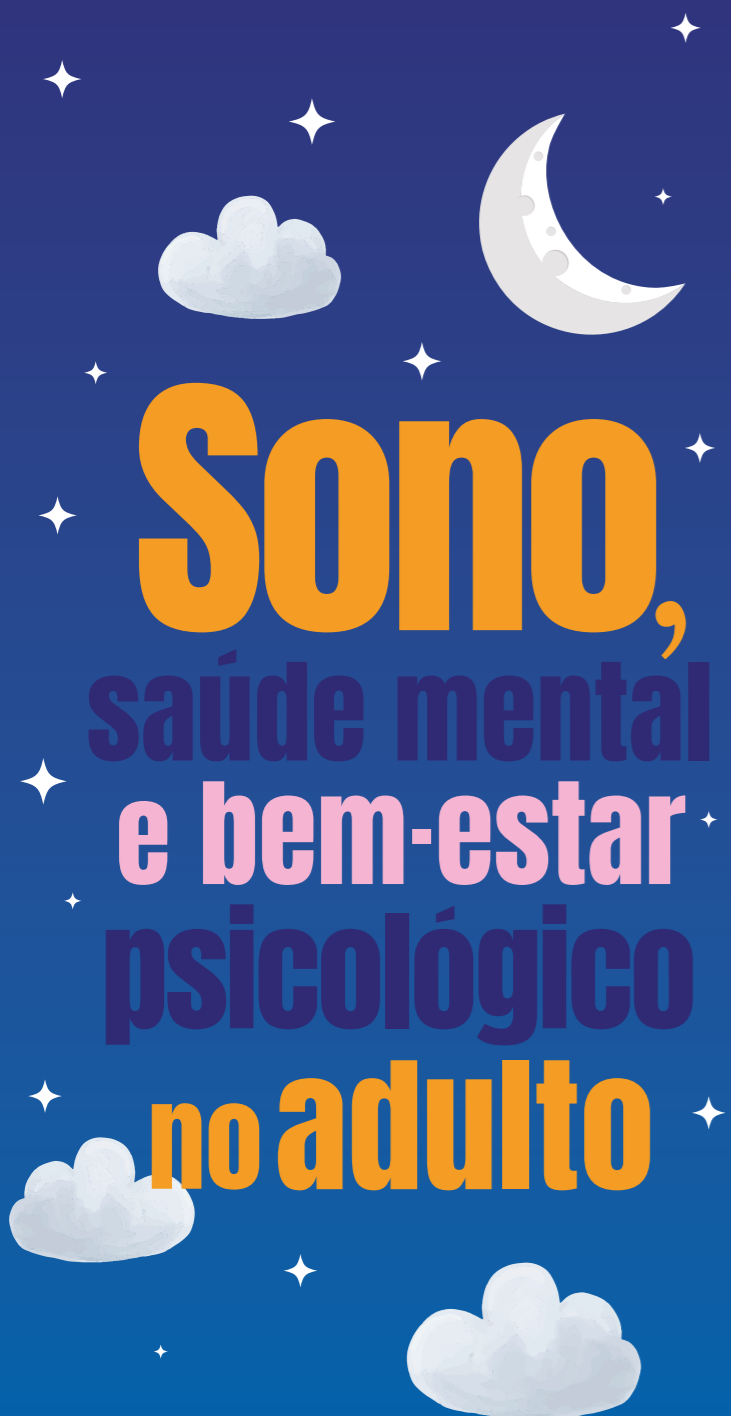
Apesar da quantidade de sono necessária mudar ao longo da vida, com o envelhecimento observam-se algumas mudanças na qualidade e nos padrões de sono. Pessoas idosas podem acordar com mais frequência durante à noite e, conseqüentemente, isso influencia na quantidade de horas dormidas. Por fim, devido a questões de saúde, adultos mais velhos tendem a tomar medicamentos que podem interferir na qualidade do sono e, por isso, podem tirar mais cochilos durante o dia. No entanto, a sua necessidade de sono não é drasticamente menor do que a dos adultos mais jovens. Assim sendo, essa afirmativa é um MITO.

• MITO OU VERDADE: É possível recuperar o sono perdido?

É comum ouvirmos a seguinte afirmação: “amanhã eu recupero o sono perdido dormindo mais”, contudo esta recuperação geralmente é limitada e não há como reverter todos os efeitos das noites de sono perdidas. Dormir algumas horas a mais no final de semana pode ajudar no descanso, mas não é uma solução para problemas de sono crônicos, uma vez que uma noite sem dormir ou com sono de má qualidade traz efeitos para o corpo e para a mente no dia seguinte, tais como dificuldade de se concentrar e prestar atenção, mau humor, diminuição da função imunológica e aumento do risco de desenvolver doenças. Desta forma, para manter uma boa saúde mental e física, é necessário priorizar uma rotina de sono consistente e adequada, evitando a privação de sono sempre que possível. Então, recuperar o sono perdido é um MITO.

• MITO OU VERDADE: Um bom cochilo durante o dia pode compensar uma noite mal dormida?

É muito comum que o cochilo seja utilizado para tentar recuperar o sono perdido de uma noite e para ajudar no alerta e produtividade. Embora um breve cochilo (em torno de 20-30 minutos) possa ajudar a aliviar a sonolência diurna, não substitui a necessidade de um sono noturno de qualidade. Cochilos longos ou tardios podem, inclusive, interferir no sono noturno, perpetuando um ciclo de sono inadequado. Como já destacado aqui, noites seguidas com privação de sono influenciam em várias funções corporais e mentais que não são restauradas por cochilos. Dessa forma a afirmativa que o cochilo pode compensar noites mal dormidas é um MITO.



Sono, saúde mental e bem-estar psicológico no adulto



• MITO OU VERDADE: Álcool ajuda a pegar no sono?

Embora o álcool possa ajudar algumas pessoas a adormecer mais rápido por seu efeito sedativo inicial, ele perturba a qualidade do ciclo do sono, resultando em um sono de pior qualidade. Consumir bebidas alcoólicas próximo do horário de dormir está associado a um sono mais fragmentado, caracterizado como um sono com muitas interrupções. O álcool também produz relaxamento dos músculos das vias aéreas, o que pode piorar a apneia do sono e outros distúrbios respiratórios. Desta forma, afirmar que “o álcool ajuda a pegar no sono” é um MITO!

• MITO OU VERDADE: Quem tem insônia sempre terá insônia?

Isto é um MITO e você vai entender o motivo. Apesar de um quadro de insônia ser desafiador e trazer muitas dificuldades, não é necessariamente uma questão de saúde permanente. A insônia pode surgir devido a uma variedade de fatores, como hábitos de sono e ambiente inadequados, estresse, doenças médicas e transtornos psicológicos, como ansiedade e depressão, tendendo a desaparecer após a resolução dos fatores que deram início aos sintomas. Existem tratamentos para insônia que são comprovados pela ciência, dentre eles a terapia cognitivo-comportamental para insônia, um tratamento realizado por Psicólogos do Sono ou Psiquiatras, sem o uso de medicamentos. Este tratamento deve levar em consideração as causas dos sintomas de insônia e as necessidades de cada pessoa, bem como ajustes no estilo de vida, buscando desenvolver comportamentos e pensamentos saudáveis em relação ao sono, a fim de ajudar o indivíduo a construir estratégias para lidar com a dificuldade de sono. Então, não necessariamente ter insônia em algum momento da vida significa que terá para sempre.

No entanto, o manejo dos fatores estressores precisa ser realizado, mantendo bons hábitos e comportamentos em relação ao sono. Desconstruir mitos sobre o sono em adultos é essencial, pois essas crenças equivocadas podem impactar negativamente na relação com o sono, levando a comprometimento da saúde física e mental. A promoção de informações corretas sobre o sono também aumenta a conscientização pública, incentivando políticas que respeitem as necessidades de sono das pessoas, reduzindo acidentes e melhorando a segurança.

Portanto, é fundamental buscar informações embasadas cientificamente, e, se necessário, consultar um profissional de saúde para melhorar os hábitos de sono. A cada capítulo desta cartilha, você irá encontrar algumas orientações para lhe ajudar a conhecer e lidar com cada dificuldade associada ao sono e à saúde mental. Em alguns casos, algumas orientações serão similares, pois envolvem cuidados básicos com o sono através de boas práticas de higiene do sono.

2. Sono e bem-estar psicológico

Bárbara Araújo Conway, Emmanuelle Silva Tavares Sobreira e Sílvia Gonçalves Conway

Apesar de popularmente entendido como um período de descanso para o corpo e mente, o sono é um processo ativo e complexo, essencial para a sobrevivência do organismo. Durante o sono, o cérebro recupera a energia gasta durante o dia, preparando assim o nosso corpo e nossa mente para viver o próximo dia com mais disposição e bom funcionamento das capacidades físicas e mentais. Além disso, o sono tem outras funções como: restauração e recuperação dos músculos, células e tecidos do corpo, além de melhorar e regular os sistemas cardiovascular (sistema responsável pela saúde do coração); imunológico; cognitivo e emocional.

Estima-se que aproximadamente um terço do nosso tempo de vida seja dedicado ao sono. Considerando-se essa ampla gama de funções essenciais para o desenvolvimento, compreende-se que quando ficamos sem dormir não perdemos apenas o período de repouso ou de recuperação física, mas a capacidade de estarmos em vida com o vigor da saúde física e mental. É por esse motivo que, ao lado da boa alimentação e da prática de atividade física, o sono é considerado um dos três pilares básicos de saúde.

No que diz respeito e ao bem-estar psicológico, o sono é essencial para o funcionamento ideal das funções cognitivas, tais como a consolidação da memória, o aprendizado, o pensamento crítico e favorecer a capacidade de resolver problemas; assim como promover a regulação do humor e estabilidade emocional, potencializando o desenvolvimento da capacidade de adaptação ao ambiente e diversas situações do dia a dia. Pesquisas demonstram associação entre má qualidade do sono e diversas consequências psicológicas negativas, como irritabilidade, sintomas ansiosos e depressivos, comportamento impulsivo e prejuízo em funções cognitivas, como a atenção e a memória, aumentando o risco de acidentes entre as pessoas que dormem mal. Falaremos sobre essas funções de forma mais detalhada no capítulo 6 desta cartilha.



Além disso, dormir menos horas do que nosso corpo precisa aumenta o risco para o desenvolvimento de transtornos psiquiátricos, principalmente os transtornos de ansiedade e de depressão. Estudos também indicam que as pessoas com transtornos psiquiátricos ou que vivem uma condição de estresse crônico apresentam uma maior tendência a manifestar dificuldades com o sono. Portanto, a relação entre sono e bem-estar psicológico é bidirecional, isto é, o sono é capaz de afetar o bem-estar psicológico, que por sua vez pode influenciar a qualidade do sono. Dessa forma, as dificuldades com o sono podem contribuir para o desenvolvimento de problemas de saúde mental tanto quanto esses podem contribuir para o desenvolvimento de dificuldades com o sono. Vários estudos descrevem que quando ambas as condições de prejuízo estão presentes, forma-se um ciclo vicioso de manutenção, repetição e permanência das dificuldades com o sono e dos problemas de saúde mental, cada qual agravando a condição do outro.

Para compreender a relação entre dificuldades com o sono e transtornos mentais, vale considerar o desenvolvimento da sociedade ocidental moderna marcada fortemente pelo processo industrial e pelo advento da luz elétrica, o que possibilitou os processos produtivos e extensão do período claro, no qual produtividade, eficiência e extensão do período de atividades da vigília assumem valores correspondentes a ideia de progresso.

Nesse contexto, o período correspondente ao repouso e ao sono foi sendo reduzido, aumentando assim as jornadas de trabalho e de trânsito, a inclusão de atividades sociais, culturais e midiáticas na agenda de um dia já sobrecarregado. O aumento dos períodos acordado, proporcionado pela luz elétrica, teve como efeito a redução das horas de sono. Porém, ao sofrer invasão de mais atividades de vigília, incluindo os feeds infinitos das mídias sociais e as angústias da vida, a saúde do nosso sono pede socorro ao expor as consequências imediatas e a médio e longo prazo das noites mal dormidas.

A vigília sustentada por muitas horas e/ou a insuficiência de horas de sono ao longo de noites sequenciais provoca no organismo um estado de estresse fisiológico e psicológico, levando a alterações disfuncionais de variados sistemas e dificuldades cognitivas progressivas, que podem manter o organismo sob estresse fisiológico e psicológico, que por sua vez podem manter as dificuldades com o sono. Logo, as horas que poderiam parecer ser um ganho em produtividade revelam um sofrimento associado à privação de sono, clamando por ajuda. Recaindo também sobre o sono o imperativo de eficiência, ansiolíticos, sedativos e hipnóticos assumem o cenário “prometendo” promover a modulação do sono estrangulado, negligenciado e desvalorizado. Assim, o equívoco não está em adotar recursos ou subsídios de promoção ao bem-estar ofertados pelo avanço tecnológico, mas sim de creditar a ele a condição de substituir o que foi, e seguirá sendo responsabilidade de cada sujeito gerir: autoconhecimento, respeito ao organismo e bem-estar psicológico.

Mais que estar cansado, dormir bem implica em dormir relaxado e descontraído. O sono é um processo de entrega para um momento de total inconsciência e desapego. Durante o ato de dormir não é possível controlar o que se passou no dia, não é possível resolver o que ficou pendente, não é possível saber como será o dia seguinte. Ainda que o saiba, quem tem dificuldade com o sono frequentemente controla o tempo acordado na cama, pondera sobre as ações empreendidas no dia, considera as tarefas do dia seguinte, tece conjecturas da vida, lamenta sobre a condição da insônia, mantendo a vigília ativa durante o período comprimido do sono, sobre o qual cobra de si o dever de dormir e descansar, mantendo-se vigilante sobre o sono.

Assim, a vigília invade a noite e retira do adormecer a descontração e relaxamento da entrega para a existência íntima e o mistério do inconsciente, mantendo o sujeito apegado à vigília.

Promover um sono de qualidade dependerá da condição de promover a si bem-estar psicológico também durante o dia. Os assuntos que têm ocupado a atenção durante o período da noite precisam ganhar espaço de atenção durante o dia, quando poderão receber indagações e direcionamentos mais efetivos, que incluirão a aceitação da condição até a operacionalização de ação que transforme ou coloque fim a condição adversa, incluindo aquelas ações que possam eventualmente precisar da participação de terceiros. Portanto, dormir bem é dormir esvaziado de tensão psicológica. Problemas sempre existirão, mas o apego emocional a eles sustentado no período noturno indica que o problema não está recebendo a atenção e o manejo necessário ou suficiente durante o dia.

Resiliência psicológica, termo atual e amplamente utilizado como referência a condição de maior controle emocional e bem-estar psicológico, implica na capacidade de ser continente de si mesmo, isto é, ser capaz de suportar as sensações experimentadas de forma observadora a fim de buscar agir sobre a questão, diminuindo a reatividade emocional. Aumentar a resiliência dependerá da abertura para aceitar as condições e abrir-se para diálogo com as possibilidades, isto é, renunciar à expectativa irreal e identificar os fatores em operação e as condições existentes de solução, para as quais muitas vezes nos atentamos apenas quando renunciamos à imposição do nosso modelo idealizado. Encontrar os arranjos ou as acomodações possíveis é ato criativo, dependente de abertura, aceitação e flexibilidade, alocando os esforços para o que efetivamente se pode mudar. Viver assim é viver em alinhamento e diálogo com a vida, cultivando as bases para que o encerramento do dia se dê em paz, com a sensação de tarefa cumprida e ciente de que os dias que virão permitirão avançar na compreensão ou no arranjo de tudo o mais que ao outro dia pertence.

Portanto, assim como um sono de qualidade favorece o bem-estar psicológico, o sono de qualidade começa no despertar, nas escolhas das atitudes e hábitos alinhados com implicação no autocuidado e autorresponsabilidade. Isto favorece um final de dia satisfeito consigo mesmo, base para o sossego das atenções a vida ativa da vigília e para a quietude do corpo e da mente, permitindo que o cansaço e a sonolência se expressem e ganhem protagonismo no período noturno, fazendo desse espaço temporal, momento do sono entregue e relaxado.

Acompanhe abaixo algumas orientações para ajudar no desenvolvimento e estabelecimento de um estilo de vida saudável e equilibrado alinhados com a promoção de uma boa qualidade do sono e bem-estar psicológico:

- O sono de qualidade começa com o dia de qualidade. Durante o dia, atente-se para as questões que lhe causam desconforto. Se você tem dificuldade para identificar o que lhe causa desconforto, registre como se sente em um diário. Esse processo cria uma atmosfera maior de intimidade consigo mesmo e pode auxiliar na tomada de consciência.
- A prática da meditação é um recurso importante para acalmar a mente, controlar os sintomas de estresse e ansiedade e favorece o equilíbrio emocional, que ajuda no processo de desapego emocional e é base para o processo de autoconhecimento. Atualmente existem diversos aplicativos, cursos e grupos que promovem a prática guiada de meditação e cultivo do estado de mindfulness. Comece praticando durante o dia para ampliar a consciência sobre o estado de mente meditativa em vigília e evitar a expectativa de que o apaziguamento promovido pela prática induza o sono.
- No período noturno procure se envolver em atividades que favoreçam o relaxamento. Leitura, uma boa conversa, escutar música, desenhar ou pintar e atividades manuais, como por exemplo bordado e tricô, podem ser boas opções. Escolha aquelas que o ajudem a promover maior conexão consigo mesmo, que pode ser percebida com a sensação de quietude, silêncio ou paz interior.

- Evite o uso de telas próximo ao horário que pretende dormir. Além da luz artificial inibir a produção de melatonina, hormônio que sinaliza a noite e é fundamental para o sono de qualidade, os conteúdos acessados podem promover excitação cognitiva ou emocional, dificultando o relaxamento necessário para o início do sono.
- Reduza o tempo de acesso às redes sociais, elas frequentemente “roubam” minutos valiosos de descanso físico e mental.
- Crie um ambiente confortável e propício para dormir melhor. Sugere-se um local escuro, silencioso e com temperatura amena. Este ambiente é o seu refúgio, portanto decore-o com os elementos ou objetos que o ajudem a se conectar com o seu bem-estar pessoal, que sejam referências para seu aconchego.
- Procure manter uma rotina regular de sono, tanto nos dias de semana quanto nos finais de semana e não lamente a perda de sono. O organismo é sábio e capaz de promover compensação de débito de sono alterando a distribuição das fases do sono. Portanto, dispense o controle das horas durante o período regular de sono que escolher. Dormir bem dependerá de perceber o sono acontecendo e não o seu “dever” de sono em resposta a angústia de não dormir.
- Pratique atividades físicas regularmente. Cansar o corpo é fundamental para um sono reparador no período noturno, além da sensação de bem-estar promovida pelas endorfinas produzidas pelo exercício físico.
- Inclua atividades ao ar livre em sua rotina. A exposição à luz natural é fundamental para um sono regular, além de favorecer de forma direta o bem-estar.
- Estabeleça uma rotina de autocuidado, com momentos de pausa e de atividades prazerosas.
- Procure estar perto de pessoas que você ame e que lhe façam bem.
- Busque auxílio de profissional de saúde quando perceber-se com dificuldade de gerenciar algum desconforto físico ou psicológico, não deixe o problema crescer na esperança de que se resolva sozinho.
- Respeite seus limites e lembre-se: muitas vezes não há nada mais produtivo do que uma boa noite de sono!

3. A privação do sono e suas implicações na produtividade e no ambiente de trabalho

Alicia Carissimi, Luciene Lima dos Santos Garay e Mônica Muller

A produtividade é mais uma condição que pode estar prejudicada pela falta de sono ou um sono de má qualidade. Com o avanço tecnológico e o ritmo de vida moderno, o sono enfrenta grandes desafios. A tentação de reduzir o tempo de sono para dedicar mais horas ao trabalho, ao lazer e às atividades sociais é grande, resultando em uma prevalência crescente de distúrbios do sono, tornando-se uma questão de saúde pública. Além disso, precisamos considerar também algumas demandas organizacionais, tais como o trabalho em turnos e viagens internacionais, que desafiam o nosso relógio biológico.

Causas da privação de sono e da má qualidade de sono

• Fatores Relacionados ao Trabalho

Apesar do aumento da quantidade de horas trabalhadas gerar prosperidade econômica para as empresas, o trabalho em regime de turnos e com longos deslocamentos, afeta diretamente a qualidade e quantidade de sono. As horas de trabalho frequentemente invadem a “noite biológica”, fazendo com que o profissional não consiga dormir a quantidade de horas de sono necessárias para acordar sentindo-se revigorado, ficando privado de sono. Além disso, fatores como longos períodos de deslocamento, intervalos de descanso ignorados, horas extras mal regulamentadas e múltiplos empregos contribuem para a fadiga mental e a sonolência. Desta forma, pesquisas recentes apontam que cerca de 40% dos trabalhadores, em diversos setores profissionais, vêm reportando sono de curta duração.

• Demandas Pessoais e Sociais

Outras demandas, como o tempo necessário para cuidados pessoais e responsabilidades familiares, também interferem no sono. Trabalhadores de turnos frequentemente enfrentam dificuldades em obter sono adequado entre os turnos, necessitando de pelo menos 11 horas de descanso para conseguir 7 horas de sono.



Por exemplo, um trabalhador em regime de turno de 12 horas e que leva de 1 a 2 horas para descolar-se após o turno, depois de gerir as atividades diárias, como alimentação, higiene pessoal, tarefas domésticas e cuidados com os filhos, não teria tempo suficiente entre os turnos para dormir adequadamente.

O cenário para as mulheres pode ser ainda mais delicado e desafiador em decorrência do papel tradicionalmente atribuído a elas quanto às tarefas cotidianas relacionadas a casa e a família. Para elas, a realização do trabalho doméstico é prioritária em relação às necessidades do sono e cuidados com a saúde, particularmente entre as que têm filhos e/ou cônjuge. No caso de trabalhadoras que são mães, observa-se menor duração de sono, despertares noturnos e má qualidade de sono. Além disso, estudos apontam que a presença do cônjuge gera maior carga de trabalho doméstico para as mulheres. Já para os trabalhadores, a presença da esposa é um facilitador para sua rotina e descanso. Por último, o tempo dispendido ao lazer também tende a ser menor entre as trabalhadoras em turnos, quando comparadas a seus colegas do sexo masculino.

• Impacto na saúde e produtividade

O sono insuficiente ou de má qualidade gera consequências significativas para a saúde e o desempenho cognitivo. Estudos demonstram que essas condições estão associadas a lapsos de memória, dificuldades de concentração, redução na capacidade de resolução de problemas e lentidão no pensamento. Esses efeitos não apenas comprometem a saúde e o bem-estar, mas também resultam em uma diminuição significativa do desempenho e da produtividade no trabalho.

• Impacto na saúde física e mental

A privação de sono pode levar ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, demências, diabetes, transtornos metabólicos e comprometimento do sistema imunológico. Trabalhadores de turnos são particularmente vulneráveis, apresentando maior risco para essas condições, além de problemas gastrointestinais, neurológicos, obesidade e aumento do uso de tabaco. As mulheres são mais vulneráveis à privação do sono e sofrem mais com as consequências físicas e mentais, pois são sobrecarregadas com atividades extras do lar e família que lhe são atribuídas, sendo, portanto, mais suscetíveis à insônia e a transtornos do sono relacionados à trabalhos em turnos, levando-as a recorrerem ao uso de medicamentos para compensar a qualidade do sono.

A saúde mental também está intimamente associada ao trabalho, e abrange a capacidade de lidar com o estresse, reconhecer habilidades, aprender, trabalhar bem e contribuir ativamente para a equipe. A privação de sono ou sono de má qualidade causa alterações de humor, labilidade emocional e diminuição da capacidade de lidar com as demandas do trabalho. O impacto de todas estas alterações pode ser sentido nas mais diversas atividades e esferas da vida, como exemplificado abaixo:

• Impactos na esfera social

A diminuição da qualidade do sono está associada a prejuízos nas interações sociais no ambiente de trabalho, pois diminui a habilidade de avaliar expressões faciais e comunicação interpessoal, e aumenta o foco em eventos negativos. Além disso, pode aumentar o estresse, gerar tensão entre colegas, aumentar comportamentos agressivos e a exclusão ou afastamento social. Por último, pessoas com sono de má qualidade são mais propensas a mentir nas autoavaliações sobre suas performances no trabalho, mostrando, portanto, um comportamento pouco ético.

• Impactos a médio e longo prazo

Os efeitos na saúde física e emocional a longo prazo impactam na redução do bem-estar individual e comunitário, promovem perdas econômicas, aumentam a fadiga e risco de acidentes, diminuem a probabilidade de promoções e aumentam o risco de demissão. A literatura identifica e classifica os quatro principais sinais de redução ou perda de produtividade relacionados ao sono inadequado:

- 1) Redução do tempo de trabalho devido à aposentadoria precoce por invalidez;
- 2) Afastamento temporário do trabalho por complicações de saúde ou acidentes;
- 3) Diminuição da produtividade, motivação ou qualidade do trabalho executado;
- 4) Mortalidade prematura associada a condições de saúde física e mental relacionadas ao sono inadequado, como descrito anteriormente.

Possíveis Soluções

Ações por Parte do Indivíduo

- **Planejamento de sono:** Ajustar gradualmente o horário de dormir e acordar para se preparar para novos turnos.
- **Cochilos estratégicos:** Fazer cochilos de 15 a 20 minutos antes e durante o turno de trabalho.
- **Uso de cafeína:** O “melhor horário” para consumir café não é consenso, pois a sensibilidade à cafeína varia entre pessoas. Recomenda-se o consumo moderado para melhorar o alerta, evitando a ingestão 4-8 horas antes do horário de dormir. É aconselhável o uso de cafeína antes de um longo trajeto para o trabalho ou de um longo turno. Também, limitar a cafeína em consumo moderado na primeira parte do turno de trabalho e não utilizar mais de 250 - 350 mg por dia.
- **Higiene do sono:** Manter uma rotina de sono consistente, evitar exposição à luz intensa antes de dormir e criar um ambiente propício para o sono.
- **Exercício físico regular:** Promover a saúde e facilitar a adaptação ao trabalho noturno, evitando realizar exercícios físicos intensos entre 3-4h antes de dormir.
- **Ajuda profissional:** Buscar tratamento para os problemas de sono com profissionais especializados promove a saúde e o bem-estar. É importante ressaltar que não se deve utilizar medicamentos sem avaliação e acompanhamento médico.

Ações por Parte da Empresa

- **Educação sobre sono e promoção de saúde:** Promover programas de educação sobre a importância do sono para a saúde física e mental e produtividade. Também, implementar políticas e práticas com foco na promoção da saúde, incentivando uma cultura organizacional que valorize o sono.
- **Horários de trabalho flexíveis:** Implementar horários de trabalho que considerem o cronotipo dos funcionários, ou seja, para melhor adaptação os matutinos podem optar por turnos que iniciem mais cedo, enquanto os vespertinos terão maior facilidade no trabalho noturno.
- **Turnos que rodam no sentido horário (manhã-tarde-noite):** Priorizar este tipo de organização é mais adequado comparado aos turnos que adotam sentido anti-horário, uma vez que há uma tendência natural de adaptação do sistema circadiano ao atraso de fase do que o avanço de fase.
- **Limite na frequência dos turnos noturnos fixos:** sugere-se que a sequência de noites trabalhadas seja a menor possível, de duas a quatro noites consecutivas. Além disso, a rotação rápida de turnos diminui as alterações no ritmo circadiano e débito de sono, além de favorecer os contatos sociais dos trabalhadores.
- **Ambiente de trabalho saudável:** Melhorar as condições de trabalho, incluindo a redução da carga horária excessiva e a oferta de períodos de descanso adequados.
- **Monitoramento da fadiga:** Utilizar medidas de autorrelato de fadiga e sonolência para ajustar as demandas de trabalho.

Investir na qualidade do sono é essencial para manter a saúde física e mental, bem como para garantir a produtividade no trabalho, contribuindo para a redução do absentismo e conflitos, aumento do desempenho e da produtividade no trabalho e motivação dos funcionários. Tanto os indivíduos quanto as organizações têm papéis essenciais na promoção de práticas que garantam um sono de qualidade, favorecendo o bem-estar geral e o desempenho no trabalho. A implementação dessas medidas beneficia não apenas o trabalhador, mas também as empresas e a sociedade como um todo.



4. Sono e humor: dormir bem pode contribuir para a regulação das nossas emoções e promover saúde mental

Alicia Carissimi e Nathália Brandolim Becker

Um sono de qualidade é crucial para uma boa saúde mental, sendo que os problemas de sono podem piorar as condições de saúde mental e os problemas de saúde mental podem levar a um sono insatisfatório. Como visto no capítulo 2, a relação entre sono e humor é bidirecional. O sono é importante para a consolidação da memória e regulação emocional, uma vez que as emoções são fundamentais para a modulação dos processos de aprendizagem, nos quais o sono também desempenha um papel essencial. A regulação emocional envolve o gerenciamento e a resposta às experiências emocionais nos momentos adequados, regulando o humor de maneira eficaz. O sono interrompido ou de curta duração atua como estressor neurobiológico, uma vez que influencia na capacidade do cérebro de modular as respostas emocionais, alterando o ritmo circadiano, ou seja, o ritmo em que o nosso organismo realiza suas funções ao longo de um dia, e causando desregulação emocional, como por exemplo, aumento da irritabilidade e instabilidade.

Transtornos de humor

O transtorno de humor é caracterizado pela alteração de estados de depressão ou mania. Na depressão, observa-se sintomas melancólicos, perda de interesse em atividades anteriormente prazerosas, fadiga ou perda de energia, humor deprimido durante a maior parte do dia e despertar matinal precoce. A pessoa que apresenta depressão atípica pode ter características mais específicas como reatividade a eventos positivos, ganho de peso e hipersonia. Além destes breves sintomas descritos, a pessoa com alteração de humor pode apresentar um padrão sazonal, isto é, quando os sintomas aumentam no período de mudança de estação outono/inverno. Já na mania, observa-se humor elevado persistente, aumento da energia e atividades, principalmente atividades prazerosas com alto risco (por ex., jogos, gastos financeiros, esportes perigosos), redução da necessidade de dormir, pensamentos acelerados e falar mais que o habitual.

Alterações do sono e transtornos de humor

Os distúrbios do sono e da fase circadiana estão entre os sintomas mais comuns em pacientes com episódios de transtornos de humor. Os indivíduos com transtornos de humor apresentam taxas mais elevadas de distúrbios do sono do que a população em geral, mesmo durante os períodos em que os sintomas estão reduzidos ou ausentes. Transtornos de sono, como a insônia e a hipersonia, estão associadas a um risco aumentado de desenvolvimento ou recorrência de transtornos de humor e ao aumento da gravidade dos sintomas psiquiátricos. Da mesma forma, apneia obstrutiva do sono (AOS) e síndrome das pernas inquietas (SPI), também estão associadas a um aumento na incidência de depressão.



Além disso, o abuso e a dependência de nicotina, álcool e outras drogas parecem mais comuns quando há insônia ou hipersonia, o que pode estar relacionado a transtornos psiquiátricos associados. As queixas mais comuns relacionadas ao sono em indivíduos com depressão incluem latência prolongada para o início do sono (tempo desde o apagar das luzes até o início do sono), despertares noturnos frequentes, sono não restaurador, sonhos perturbadores, acordar antes do desejado ou diminuição do tempo total de sono. Já durante os episódios de mania, os indivíduos geralmente relatam redução no tempo total de sono, muitas vezes associado a uma sensação de diminuição da necessidade de sono. Pacientes com transtorno bipolar também podem relatar insônia durante um episódio depressivo. Hipersonia, geralmente definida como uma necessidade de sono diário superior a 9-10 horas, também é relatada em depressão maior, padrão sazonal ou em transtornos bipolares.

Estratégias para cuidar do sono e do humor

Alguns indivíduos com transtorno de humor, dependendo da gravidade dos sintomas, poderão realizar tratamento psicológico e psiquiátrico. Importante destacar que os medicamentos podem levar algum tempo até melhorar os sintomas e poderá ser necessário realizar ajustes para encontrar a dose certa. Desta forma, será importante o acompanhamento médico para esta adequação do tratamento. Além disso, o tratamento psicológico tem sido eficaz para tratar problemas como depressão e transtorno bipolar. A TCC para insônia (TCC-I) também tem demonstrado ser eficiente na redução de insônia e sintomas depressivos, com resultados comprovados em estudos científicos, demonstrando efeitos positivos na prevenção do início da depressão ou de novos episódios em pacientes com depressão maior recorrente.

Adotar práticas de higiene do sono que priorizam um sono de qualidade, contribuem na melhora significativa no humor e na capacidade de lidar com os desafios da rotina. Mudanças no estilo de vida são estratégias que contribuirão no cuidado do sono e da saúde mental (ver tabela abaixo) em indivíduos com alterações de humor.

Recomendações associadas a estilo de vida saudável para melhorar o sono e humor:

O QUE FAZER:

- Acompanhamento psicológico para auxiliar na mudança de alguns comportamentos e hábitos e fornecer mecanismos de enfrentamento para administrar noites com sono de má qualidade.
- Manter horários de dormir e acordar similares ao longo da semana e final de semana. Além disso, estabelecer uma rotina noturna fornece uma pista para o corpo relaxar e se preparar para dormir.
- Atividade física durante 30 a 40 minutos, 3 a 4 vezes por semana. Considerar fazer exercícios durante a primeira metade do dia, pois exercitar-se à noite pode interferir no início do sono.
- Exposição à iluminação natural, principalmente pela manhã. Optar por locais abertos sempre que possível e lembrar de abrir as janelas.
- Cochilos diurnos entre 10 e 20 minutos podem ajudar a regular as emoções reduzir a sonolência e levar a um aumento geral no desempenho.
- Manter uma dieta saudável: dieta variada incluindo frutas, vegetais e fibras e baixo teor de gordura saturada e carboidratos.
- Acompanhar os sintomas diurnos associados a mania e depressão, juntamente com um diário de sono, é útil para acompanhar as variações de humor do dia a dia.

O QUE EVITAR:

- Substâncias estimulantes, como álcool, cigarro e cafeína, próximo ao horário de dormir.
- Exposição a telas, como uso de celular, tablets e televisão, pelo menos 1 hora antes de dormir.
- Levar os problemas para a cama. Fazer uma lista de atividades ao terminar o seu dia, reservar um momento para organizar a sua agenda e para avaliar suas preocupações auxilia neste gerenciamento.
- Ir para a cama sem sono. Caso acordar no meio da noite e não conseguir voltar a dormir, não permanecer na cama. Investir em atividades relaxantes contribui para o relaxamento.
- Usar medicamentos sem orientação médica.
- Ficar focado em controlar o sono de forma excessiva (ex: dispositivos para medir o sono, dormir em quarto separado do parceiro com medo que ele acorde você, uso de ruídos brancos, seguir horários de sono de forma rígida, etc).
- Cancelar obrigações devido ao cansaço depois de uma noite ruim. Ou ainda, afastar-se de atividades depois de uma noite com dificuldade para dormir ou manter o sono.

Além de entender a importância do sono no transtorno de humor e do que é possível fazer para ter resultados melhores, queremos lhe incentivar a exercitar um checklist mental para promover um sono de melhor qualidade. A desregulação emocional tende a interferir no tipo de pensamentos que se tem, sendo assim, você pode realizar o seguinte exercício:

1. Programe um cronômetro para despertar após 3 minutos. Durante esse tempo escreva todos os pensamentos que você tem em um papel. Você pode representá-los em poucas palavras e, após este tempo, verifique quantos pensamentos você teve.

Os pensamentos podem se tornar angustiantes e repetitivos em nossa mente, por isso, usaremos a imaginação para que você visualize o que pensa e que possa enviá-los inofensivamente para longe.

2. Escolha um local tranquilo em que você possa ficar sem nenhum estímulo. Comece respirando de forma lenta e prolongada algumas vezes. Então imagine-se em um cenário para que seus pensamentos possam ir e vir, sem que você se apegue a eles. Algumas opções podem ser interessantes:

- (a) Veja os seus pensamentos escritos na areia e depois observe as ondas os apagando.
- (b) Veja seus pensamentos saindo da sua cabeça e se queimando na chama de uma vela.
- (c) Imagine-se sentado perto de um riacho observando seus pensamentos flutuarem para longe junto com as folhas.

3. Não tente parar os pensamentos, mas deixe que eles sigam um fluxo. Sempre que aparecer um pensamento novo o deixe ir e vir até que ele possa ter menos força e vá embora.

4. Assim que terminar respire fundo e retorne ao local que você está para poder descansar a mente. Pratique esta estratégia sempre que o seu pensamento estiver acelerado ou quando for difícil relaxar e descansar. As estratégias precisam ser treinadas para que você possa se sentir mais hábil em cada uma delas.

5. Busque inserir aos poucos novas práticas para melhorar o relaxamento e a qualidade do sono. Você pode desejar adicionar muitas ações ao mesmo tempo, mas desaconselhamos isso, pois você pode não ter o sucesso que espera e acabar se desestimulando no processo de adaptação de hábitos.

Por fim, as alterações de humor apresentam impacto na duração, início e continuidade do sono de diferentes maneiras. Sabemos que é necessário buscar tratamento médico e psicológico sempre que identificado resistência ou dificuldade na modificação de sintomas, pois as intervenções adequadas são importantes estratégias para o tratamento. Abordamos sobre como você pode identificar suas dificuldades associadas ao humor e atuar de maneira precoce na tentativa de melhorar o seu sono. Assim sendo, conhecer sobre a importância do sono para a saúde é fundamental para promover a saúde mental de todos.

5. Ansiedade e sono: uma relação bidirecional

Karine Caldeira, Ila Linares e Renatha El Rafihi Ferreira

Ansiedade é um sentimento natural e faz parte da vida de todas as pessoas. Ela pode ser encarada como um sinal de alerta para estarmos atentos a um perigo ou ameaça real ou potencial. Por isso, em graus leves e diante de situações apropriadas, a ansiedade é útil para o indivíduo. A ansiedade se torna um problema quando o indivíduo passa a identificar situações de perigo real ou potencial onde essa ameaça não existe, de fato. Nesse caso, o indivíduo é submetido a tais alarmes falsos de forma intensa, frequente ou mesmo, contínua. Essas situações ansiogênicas podem levar a um estado de excitação desproporcional à situação vivenciada e provoca uma série de sintomas físicos que prejudicam a saúde física e mental do indivíduo. Alguns desses sintomas podem ser dificuldades persistentes do ciclo sono-vigília.

A relação entre sono e ansiedade se evidencia de várias maneiras. Muitos estudos relacionam transtornos de ansiedade a distúrbios do sono, como insônia, por exemplo, em que a excitação causada pela ansiedade pode dificultar o início do sono e provocar aumento do número de despertares. Além disso, o sono insuficiente pode contribuir para o surgimento e manutenção dos sintomas ansiosos. Alguns transtornos de ansiedade também têm como parte dos seus critérios diagnósticos a presença de transtorno do sono, como transtorno de ansiedade generalizada e transtorno de estresse pós-traumático.

Ao avaliar queixas de sono e identificar a existência de aspectos de ansiedade podem haver dois cenários mais prováveis: a ansiedade é relacionada ao momento de dormir ou pode ser parte também da vigília do indivíduo. A ansiedade relacionada ao momento de dormir é comumente observada em indivíduos com queixa de insônia e se torna mais intensa próxima ao horário de se preparar para dormir, prejudicando o início ou retomada do sono. A ansiedade relacionada à vigília, geralmente, trata-se do indivíduo que vive o dia de forma agitada, preocupada e com dificuldade de se desligar dos pensamentos. Esse padrão permanece presente no momento de dormir e dificulta que o corpo faça a transição natural da vigília para o sono.



Quando a ansiedade é mais relacionada ao momento de dormir, as queixas mais comuns são: agitação quando se aproxima o momento de dormir, sentir sono antes de ir para a cama, mas despertar ou ficar alerta ao deitar para dormir, ter pensamentos acelerados e intrusivos enquanto aguarda para adormecer, etc. Já as queixas mais comuns de ansiedade durante a vigília que atrapalham o sono são: dificuldade de se desligar dos acontecimentos do dia e não conseguir relaxar para dormir, não conseguir sentir sinais de sonolência e se deitar baseado no horário que considera adequado, despertar diversas vezes à noite e ter dificuldade para retomar o sono, entre outras. A identificação das características das queixas de sono e ansiedade são de extrema importância no planejamento das técnicas adequadas para tratamento.

Novamente, fica claro a importância de uma avaliação ampla para compreensão da fundamentação das queixas do indivíduo. A psicoterapia voltada para questões de sono, assim como para ansiedade, é comprovadamente eficaz. Além disso, técnicas de relaxamento e *mindfulness* podem ajudar a diminuir pensamentos acelerados e intrusivos, e também a acalmar o corpo. Eles podem ser usados como complementares às estratégias de higiene do sono.

O *mindfulness* pode ser entendido como colocar a atenção com consciência e intenção em uma experiência do momento presente sem qualquer julgamento. Essa prática se contrapõe ao que é comum atualmente: involuntariamente deixar a mente divagar suprimindo emoções difíceis ou correndo por pensamentos descuidados e/ou acelerados.

As práticas formais de *mindfulness* são aquelas em que o indivíduo de forma intencional mantém sua atenção no momento presente através de uma técnica específica e faz isso com regularidade. As práticas informais de *mindfulness* são aquelas em que o indivíduo percebe e está consciente dos seus pensamentos, emoções e sensações ao realizar atividades da sua rotina e acolhe de forma aberta e compassiva suas vivências.

Exemplo de técnica formal de *mindfulness*: percepção de sons externos

1. Sente-se em uma posição confortável com apoio para as costas e repouso para os pés no chão. Direcione sua atenção para a respiração e concentre-se em perceber a entrada e saída de ar, o movimento do tórax e a diferença de temperatura do ar.
2. Caso perceba o pensamento se distrair não emita nenhum julgamento. Perceba a natureza do pensamento e permita-se voltar sua atenção para a respiração novamente.
3. Tente encontrar o som mais distante que consegue ouvir e volte sua atenção para ele. Perceba como ele é, onde está, qual seu volume, como ele faz você se sentir. Depois permita-se voltar sua atenção para outro som, dessa vez mais próximo, e repita as percepções a respeito desse novo som. Por fim, se distancie desse som e volte sua atenção para o som mais próximo de você que é possível identificar. Perceba todas as características desse som também e se despeça dele.
4. Ao final retorne sua atenção para a respiração e, quando se sentir confortável, comece a se movimentar novamente.

Em relação ao tratamento, intervir sob o transtorno de ansiedade pode melhorar o sono; e cuidar do distúrbio de sono pode melhorar o manejo do transtorno de ansiedade. Portanto, ao lidar com as queixas de ansiedade e sono, é essencial adotar uma investigação atenta e multifatorial que considere todas as nuances que envolvem esses diagnósticos. Abaixo, estão descritas algumas estratégias que contribuem para melhoria destas queixas:

- Criar um ambiente tranquilo e confortável no quarto é essencial, assim como estabelecer uma rotina noturna relaxante. Nesse processo é importante que o organismo tenha a oportunidade adequada de ir diminuindo sua atividade e estimulação para que possa caminhar em direção ao dormir.
- Manter um horário regular para dormir e acordar e se expor à luz natural no início da manhã, pois isso ajuda a sincronizar o relógio biológico.
- Praticar exercício físico regularmente e manter uma alimentação saudável, tais estratégias não apenas melhoram a qualidade do sono, mas também auxiliam no controle da ansiedade.

- Anotar regularmente compromissos e pensamentos ao final do dia, de preferência em um horário distante do horário de dormir. Isso permite diminuir o condicionamento de pensamentos ao deitar e dá segurança de que todas as informações importantes estão devidamente registradas, sem ter a necessidade de um alerta intencional para se lembrar desses pensamentos ou compromissos. Quando os pensamentos são de conteúdo negativo ou catastrófico, pode ser uma boa estratégia pensar e escrever desfechos ou soluções mais adequadas para esses pensamentos. Isso permite lidar com as emoções mais difíceis em um momento mais apropriado do que o do sono.



A psicoeducação sobre sono, ou seja, uma técnica utilizada por profissionais que fornece informações e apoio para melhor compreender e lidar com os problemas, é uma grande aliada nos casos em que transtornos do sono e ansiedade andam juntos. Compreender a vigília e o sono como parte de um espectro facilita a compreensão de que é preciso cuidar da vigília, tanto quanto do momento de dormir, para que o sono possa ser um processo natural do organismo. Assim, indivíduos ansiosos que tendem a manter uma rotina diurna com grande necessidade de ativação, estresse e ritmo acelerado têm maior chance de ter dificuldades de passar pelo processo de condução do organismo para o sono de forma tranquila.

Nesses casos é muito importante que intervenções durante a vigília sejam planejadas para que o organismo possa funcionar de forma mais saudável como um todo, inclusive durante o sono.

É comum que indivíduos com anos de história de insônia adquiram hábitos que revelem o esforço empenhado para conseguir dormir. A ansiedade e a preocupação geradas pelas dificuldades com o sono e suas possíveis consequências tornam esse esforço contraproducente, pois quanto mais o indivíduo se preocupa em dormir, menos ele consegue atingir esse objetivo. Por isso, compreender os efeitos da ansiedade sobre o sono, ter expectativas adequadas em relação ao sono e empenhar o esforço certo nas ações certas é de extrema importância para alcançar um sono de qualidade.

Vale destacar que, em casos específicos, medicamentos podem ser usados sob supervisão médica, tanto para ansiedade quanto para queixas de sono, embora devam ser considerados cuidadosamente por um médico do sono.

Se problemas de sono e ansiedade estão afetando sua vida, pode ser benéfico consultar um profissional de saúde que possa elaborar um plano de tratamento adequado às suas necessidades específicas. Para aqueles que buscam mais informações, uma série de recursos estão disponíveis, incluindo aplicativos de celular para meditação e relaxamento, livros sobre técnicas de manejo de ansiedade e sono, e websites educativos.



6. Sono como aliado ou inimigo dos estudos?

Camila De Masi, Glaury Coelho e Ksdy Sousa

Por que o sono é importante para a aprendizagem?

Neste capítulo iremos abordar como o sono pode ajudar a melhorar o rendimento escolar, bem como estratégias importantes para ajudar na identificação de fatores que podem estar prejudicando a qualidade do sono e por consequência, impedindo que você tire boas notas nos estudos.

- **Você já passou a noite em claro estudando para uma avaliação no dia seguinte?**
- **Você costuma acordar no meio da noite e estudar para aquela matéria que ainda não está com o conteúdo bem fixado?**
- **Você acorda mais cedo para rever a matéria de uma prova pela manhã?**

Pois bem, se você respondeu sim para alguma dessas perguntas, isso pode estar de algum modo prejudicando seu rendimento escolar. É muito importante que você saiba que o sono é um processo importante para o bom desempenho de nossas funções cognitivas, ou seja, dormir bem permite que nossa capacidade de aprender novas informações seja preservada, bem como nossa memória, atenção e concentração, dentre outras funções. Dessa forma, dormir bem pode ter um efeito positivo e ser um aliado sobre o desempenho escolar e acadêmico.

Várias podem ser as causas associadas às queixas de sono e seus prejuízos, tais como: insônia, sonolência excessiva diurna, apneia obstrutiva do sono, sono não reparador ou irregular e privação de sono voluntária, como por exemplo, quem deixa de dormir para estudar.

Os processos pelos quais o sono interfere na aprendizagem são complexos e muitos ainda não são totalmente explicáveis. No entanto, o sono é fundamental em todas as etapas do processo de aprendizagem. Num primeiro momento, é necessário ter tido um boa noite de sono para que sua atenção e concentração estejam preservadas, para assim escolher as melhores informações a serem arquivadas, ou seja, o processo de retenção e fixação da informação irá depender bastante da qualidade e da importância dada às informações quando você está acordado, para que ao dormir, após esse processo, seu cérebro seja capaz de fixar essas informações, como apresentado na figura a seguir:

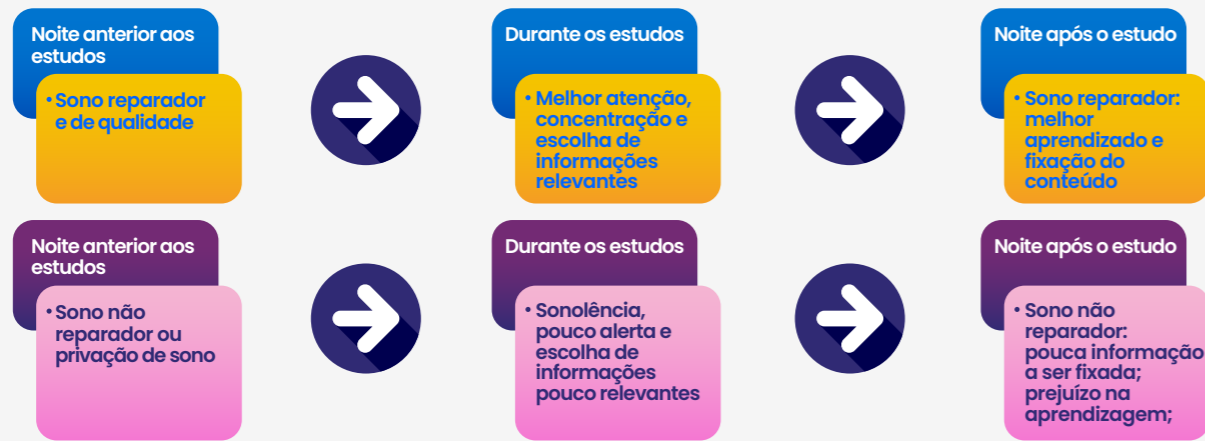


Figura 1. Etapas do processo de aprendizagem comparando uma noite de sono reparadora e de qualidade e uma noite de sono não reparadora e de má qualidade.

A **aprendizagem** é o processo pelo qual através da prática ou experiência, adquirimos novas habilidades e conhecimentos, ou até mesmo aperfeiçoamos ou aprimoramos algo que já sabemos fazer. Para isso, existem vários mecanismos cerebrais envolvidos para que a aprendizagem aconteça. Todos esses mecanismos estão intimamente ligados ao que chamamos de cognição, um conjunto de processos mentais que nos ajuda a perceber o mundo, interpretá-lo, memorizar informações e resolver problemas. A esse grupo de processos cerebrais dá-se o nome de funções cognitivas, e são elas as responsáveis por sermos quem somos, por nossas fragilidades e facilidades relacionadas ao aprender.

O **sono adequado**, tanto em duração quanto em qualidade, é um dos principais pilares para o bom funcionamento das **funções cognitivas**, e conseqüentemente para um bom desempenho da cognição. A cada noite enquanto dormimos, um mecanismo de limpeza remove o acúmulo de informações temporárias no nosso cérebro e mantém aquilo que considera mais necessário.

Veja na tabela abaixo as principais funções cognitivas, suas definições e o impacto do sono em cada uma delas.

Função cognitiva	Definição	Associação com o sono
Atenção	<ol style="list-style-type: none"> Direciona luz/foco a um estímulo sensorial (visual, auditivo, tátil, gustativo) elegendo o que é mais relevante naquele momento. Mais sensível à privação de sono, e é o que nos faz ser capazes de selecionar corretamente o que é preciso focar, manter a concentração por certo tempo, e dividir e alternar o foco em tarefas distintas, como ouvir um professor e fazer anotações. 	Quando não dormimos o suficiente, ficamos mais lentificados e a dificuldade de se manter concentrado e alerta aumentam. Isso está ligado à desorganização do nosso relógio biológico e a uma redução na nossa capacidade cerebral. Quando estamos privados de sono, fazer tarefas monótonas como estudar, pode se tornar mais difícil, especialmente se precisamos nos manter atentos por muito tempo ou dividir nossa atenção entre várias atividades.
Memória	<ol style="list-style-type: none"> Envolve a aquisição, o armazenamento e a evocação de informação adquirida através de experiências internas (sentidos, emoções, sentimentos) e externas (relações sociais). Nos possibilita aprender e utilizar aquilo que foi aprendido anteriormente nas novas experiências. 	Ao longo da vida, problemas com o sono podem prejudicar diferentes aspectos da nossa memória. Desde a capacidade de aprender academicamente até aprendizagens motoras, ou adaptar-se a novas tecnologias.
Funções executivas	<ol style="list-style-type: none"> Envolvem as nossas atividades não automáticas, que dependem de esforço cognitivo e, portanto, essenciais ao estudo. Neste grupo estão habilidades muito importantes como a flexibilidade (que ajuda a tomar decisões inteligentes baseadas no contexto), o controle inibitório (gestão da impulsividade e inibição de comportamentos automáticos não funcionais), memória de trabalho (responsável pela manipulação mental de informações, usada em problemas matemáticos, ou textos longos), entre outras. 	Perturbações no sono podem afetar negativamente o desempenho em tarefas que dependem dessas funções, uma vez que a privação de sono afeta a capacidade de alternar a atenção em estímulos diferentes, como por exemplo: assistir uma aula e anotar, controlar impulsos, lembrar de coisas, fazer generalizações e até mesmo na velocidade de processar informações.
Linguagem	<ol style="list-style-type: none"> É um sistema de comunicação que envolve o uso de símbolos convencionais falados, ou escritos por meio dos quais os indivíduos se relacionam. Um fenômeno complexo, já que muitos processos cognitivos são expressos através da linguagem. Particularmente regulada por fatores como cultura, raça e comportamento social. 	Os processos de comunicação relacionados à leitura e escrita ficam prejudicados quando não se dorme o suficiente, inclusive porque a extração de sentido de textos, bem como a produção de escrita dependem de funções como memória de curto prazo e atenção. Estudos demonstram que a privação de sono pode impactar a linguagem escrita e falada, a fluência verbal, e impactar sobre a articulação da fala, induzindo a erros.

Curiosidades e descobertas sobre o sono e os processos intelectuais

Você sabia que vários são os casos de bons desempenhos em relação à **criatividade**, aprendizagem e **descobertas** envolvendo fenômenos associados ao sono? Isso mostra quão relevante esse processo é em nosso desenvolvimento intelectual.

- O **tempo de sono** pode ser um aliado importante para o aprendizado. Dormir cerca de 7-9 horas de sono pode ser importante para seu aprendizado. Conhecemos relatos de que Albert Einstein dormia cerca de 10 horas por dia.
- **Cochilar** ao longo do dia pode ser um fator positivo para aprendizagem. Os cochilos não devem ultrapassar 30 min e devem ser realizados até às 15 horas, para que não haja prejuízo no seu sono noturno. Salvador Dali tirava vários cochilos ao longo do dia, mantinha uma caderneta ao lado da cama para anotar as ideias novas que surgiam ao despertar.
- Os **sonhos** têm uma função importante na capacidade de consolidação da memória e resolução de problemas. Sonhar ajuda nos processos de memória de longo prazo e no aprendizado de novas informações. O cientista alemão Auguste Kekulé (1829-1896) diz ter descoberto a fórmula do anel benzeno (substância utilizada em várias medicações, incluindo a penicilina) após um sonho com cobras.

Como tornar o sono um aliado dos estudos

O sono deve estar associado a bons hábitos na vigília e ao se deitar, assumindo um lugar de prioridade em nossa vida. O sono precisa fazer parte de sua rotina e de suas metas para alcançar bom desempenho acadêmico e intelectual. Algumas condutas são norteadoras para se alcançar a qualidade do sono, contribuindo para um bom desempenho intelectual:

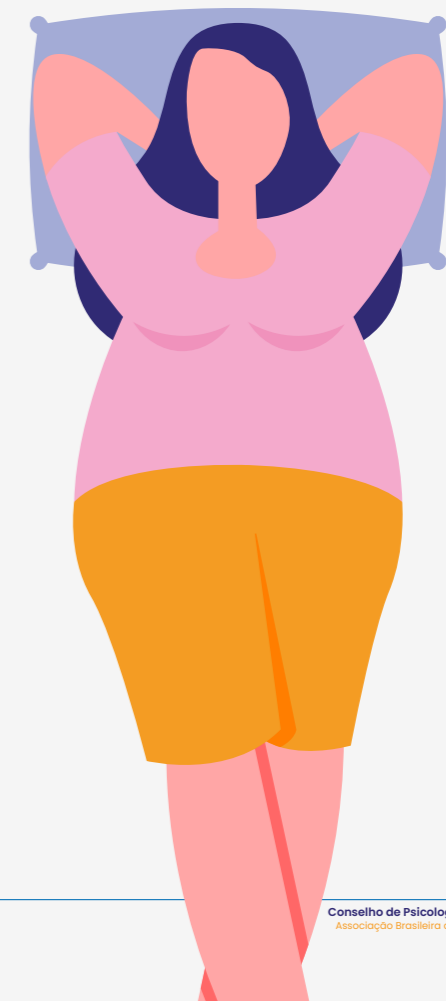
Respeite seu ritmo e sua quantidade de sono: Comece a observar quanto tempo de sono você tem tido durante os últimos meses, e se essa quantidade de sono está te deixando disposto ao longo do dia, se a resposta for sim, mantenha essa quantidade de horas como parte de sua rotina. Cochilos são permitidos, desde que ocorram até às 15h, por não mais que 30 min.

Conheça seu cronotipo: Conhecer esse perfil irá te ajudar a organizar melhor suas tarefas para estudar, proporcionando um melhor aprendizado e melhor aproveitamento de suas capacidades e habilidades cognitivas, dando preferências por horários que você se sentirá mais produtivo e alerta.

Cuide do sono aos finais de semana: Geralmente os horários são mais flexíveis e troca-se o sono por horas na balada ou por maratonas de séries, buscando compensar a falta de prazer não obtido durante a semana. Esse desalinhamento do sono aos finais de semana de forma frequente, pode ser prejudicial ao seu rendimento escolar e acadêmico ao longo da semana, pois seu organismo irá ficar desajustado e levará alguns dias para se reorganizar. Procure aproveitar o dia e parte da noite para realizar as atividades prazerosas como assistir séries, passear etc. O importante é não exagerar, mantendo sempre o equilíbrio.

Planeje uma rotina de estudos possível: Considere o volume de tarefas a serem realizadas dentro de um prazo realmente possível. Identifique sua resistência atencional e faça pequenas pausas para manter um bom desempenho. O uso de timers e despertadores pode ser seu aliado nessa gestão. Procure não desperdiçar uma boa noite sono para estudar para a prova do dia seguinte.

Coloque o sono na agenda: Dê ao sono a importância que ele merece! Alguns aplicativos podem ajudar a registrar a sua rotina de sono para que através desse monitoramento você conheça mais detalhes sobre ele e possa observar o que atrapalha suas noites de sono.



Sinais de alerta para buscar auxílio profissional

As perguntas a seguir estão relacionadas a sintomas de má qualidade de sono ou sono insuficiente. Se você responder sim para alguma delas, pode indicar que essas queixas podem estar atrapalhando sua rotina ou saúde e realizar uma avaliação por um profissional especializado pode ser benéfico para o seu sono.

- Tem percebido com frequência dificuldade em se concentrar, em manter o foco do estudo?
- Você tem falhado ao se lembrar de compromissos agendados em semanas anteriores?
- Sente-se sonolento(a) com frequência em situações na qual se encontra sentado(a) ou entediado?
- Sente dificuldade em se recordar do conteúdo de um livro, filme ou postagem visualizada no dia anterior?

Importante: os sintomas listados aqui podem estar relacionados a outras condições médicas, além dos problemas do sono, que necessitam avaliação e intervenção, e que também podem causar grande impacto nos processos de aprendizagem, como transtornos psiquiátricos (ansiedade, depressão), e o Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e o uso dos medicamentos para o tratamento.

O TDAH é um transtorno do neurodesenvolvimento, que está presente desde a infância até a vida adulta, marcado pela dificuldade atencional, e/ou pela impulsividade/hiperatividade, gerando repercussões importantes na vida social, laboral, e acadêmica dessas pessoas, e sua relação com o sono pode ser bidirecional. Além disso, o uso de medicações psicoestimulantes pode piorar a qualidade do sono, o que significa que a prescrição precisa ser cautelosa e ajustada às necessidades individuais com o auxílio médico.

7. Sono da mulher

Glaury Coelho

A experiência de dormir se mostra diferente entre homens e mulheres, vários podem ser os fatores que sofrem interferência ou modificações decorrentes do gênero, como tempo total de sono, latência para início do sono e até mesmo alguns distúrbios do sono, como a Insônia. Ser mulher pode estar associado a fatores de risco para algumas condições sobre o sono. Segundo estudos, um adulto precisa de 7 a 9 horas de sono por noite, contudo mulheres referem mais necessidade de sono e ainda apresentam mais queixas de sono do que os homens. A latência para o início do sono é mais longa nas mulheres e, por sua vez, elas fazem mais sono profundo

Mulheres dormem mais do que os homens, embora durante a vida, vivenciem um sono fragmentado e uma pior qualidade de sono com frequência

Mudanças no padrão de sono na mulher, muitas vezes pode se dar à custa das oscilações mensais dos hormônios sexuais (progesterona e estrogênio) que influenciam o seu sono da desde a menarca até a pós-menopausa. Além da ação dos hormônios, devemos considerar fatores ambientais, sociais e estilo de vida para melhor compreender o padrão de sono das mulheres nas diferentes fases da vida.

Sono e fases da vida da mulher



Neste capítulo, consideraremos uma divisão entre período reprodutivo e período não reprodutivo.

Período reprodutivo:

Sono durante o período menstrual

A partir da menarca, fatores como cólica, edema abdominal, intensidade do sangramento menstrual, adaptação ao uso do absorvente noturno, cefaleia e irritabilidade podem prejudicar a qualidade e o tempo total do sono. Despertares relacionados com pesadelos são comuns no período menstrual. Ainda são registradas queixas de sono naquelas mulheres que apresentam sintomas intensos de síndrome pré-menstrual, como sonolência, fadiga e dificuldades cognitivas, que ocorrem cerca de 7-10 dias antes do primeiro dia do ciclo menstrual.

Dicas de sono saudável na mulher jovem

- Higiene do sono
- Escolha correta de absorvente noturno
- Medicação para aliviar as dores
- Técnicas relaxantes ao se deitar
- Procure observar para não ingerir excesso de líquidos à noite

Sono durante a gestação

A gestação é um período de alterações físicas e psicológicas que modificam a qualidade de vida e implicam de maneira negativa na duração e na consolidação do sono. Essas alterações no sono aumentam na medida em que a gestação evolui. No primeiro e segundo trimestres, náuseas, aumento da frequência urinária, movimentos fetais e pressão do útero na bexiga estão associadas à sonolência diurna, cansaço e ao sono fragmentado à noite. No terceiro trimestre, câimbras, refluxo, dificuldade posicional e respiração curta estão associadas à diminuição do sono REM (Rapid Eye Movement) e aumento do sono leve. Cerca de 64-94% das gestantes referem algum tipo de mudança no seu padrão de sono, especialmente no último trimestre. Além disso, durante a gestação, o estreitamento da via aérea superior e alterações na função pulmonar podem provocar congestão nasal, rinite e roncos e são fatores de risco para a apneia obstrutiva do sono e aumento da pressão arterial sistêmica.

Dicas de sono saudável na gestação

- Banhos relaxantes
- Alimentação saudável e leve, evitando café e temperos picantes
- Evitar a ingestão de líquidos próximo da hora de dormir
- Técnicas corporais relaxantes ao se deitar
- Tentar dormir do lado esquerdo com um travesseiro entre as pernas e outro apoiando os braços
- Praticar atividade física leve durante o dia

Sono no puerpério

O puerpério é outro momento desafiante da mulher e impactante no sono. Após o parto, acontece uma queda significativa na produção dos hormônios progesterona e estrogênio que podem, de algum modo, levar a manifestação de sintomas depressivos. Em contrapartida, há a liberação dos hormônios prolactina e ocitocina, responsáveis pela produção do leite materno. A mulher então, vivencia o aprendizado da amamentação no ritmo do bebê e isto gera a ansiedade em decifrar as necessidades dele. São vivenciadas sensações de insegurança, fadiga, incômodos com o vazamento do leite e privação de sono. A queda na produção da progesterona e do estrogênio e o sono insuficiente são fatores de risco para depressão pós-parto.

Dicas de sono saudável no puerpério e amamentação

- Dormir quando o bebê dormir
- Implementar rituais de sono desde os primeiros dias de vida do bebê
- Buscar ajuda nos momentos de amamentação noturna
- Buscar ajuda para ter momentos sozinha

Período não reprodutivo:

Assim como a menarca, a menopausa é considerada um marco na vivência da mulher. Com a falência hormonal, sintomas como fogachos (sensação de calor incontrolável), sudorese, noctúria, depressão e irritabilidade impactam intensamente no sono, podendo levar a maior dificuldade para iniciar o sono, aumento dos despertares e diminuição do sono profundo. Além das alterações hormonais, as mudanças no estilo de vida muitas vezes estão associadas a sentimentos negativos, e cerca de 20% das mulheres referem estar deprimidas nesta fase da vida. A ausência dos hormônios sexuais aumenta o risco da apneia obstrutiva do sono e da insônia. De fato, o envelhecimento contribui para alterações tanto no ritmo circadiano quanto no padrão de sono. Outros fatores de risco para o sono da idosa são doenças cardíológicas, metabólicas, osteomusculares e transtornos de humor, como a depressão. Na transição menopausal, as alterações no sono aumentam na intensidade e na frequência. Um terço das mulheres apresenta dificuldades de sono nesta fase.

Na transição menopausal, as alterações no sono aumentam na intensidade e na frequência. Um terço das mulheres apresenta dificuldades de sono nesta fase.

Dicas de sono saudável na pós-menopausa

- Para os fogachos, evitar banhos quentes antes de dormir e, se possível, controlar a temperatura do quarto
- Evitar ingerir líquidos próximo da hora de dormir
- Ter horários regulares para acordar e dormir
- Técnicas relaxantes antes de dormir
- Praticar esportes com regularidade

Distúrbios de sono mais comuns na mulher

• Insônia

A mulher apresenta um risco de insônia até 40% maior do que os homens. Diversos são os fatores de risco associados à insônia ao longo da vida da mulher. Além das consequências das oscilações hormonais, a dupla jornada de trabalho prejudica a quantidade e a qualidade do sono dela. Este estilo de vida pode se relacionar com hipervigilância e com transtornos de humor. Outro importante fator de risco para a insônia é a dor. Condições crônicas como enxaqueca, cefaleia tensional, artrite e fibromialgia comprometem o padrão de sono.



• Apneia obstrutiva do sono (AOS)

Obesidade e pós-menopausa são fatores de risco para AOS nas mulheres. Geralmente, apresentam-se sintomas inespecíficos como fadiga, sonolência e depressão, o que pode causar sub-diagnóstico e o não tratamento.

• Síndrome das pernas inquietas (SPI)

Ocorre nas mulheres, mais comumente na gestação, e está associada à deficiência de ferro e anemia. Em alguns casos, pode estar associada ao uso de medicamentos para depressão. Os sintomas da SPI envolvem a urgência em se mexer para aliviar um desconforto nas pernas que surge em momento de inatividade como sentada ou deitada. Este estado de inquietude dificulta o início do sono.

Por fim, além de todas as questões acima discutidas, o sono da mulher parece ser suscetível à pouca socialização e ao baixo apoio emocional. Dessa forma, cuidar da saúde do sono pode ser essencial para uma boa qualidade de vida em todas as fases da mulher. Segue abaixo algumas sugestões para melhorar a saúde do sono e a saúde emocional.

Cuidados para o sono e saúde emocional da mulher

- Tentar dormir a quantidade necessária de horas de sono para se sentir descansada e revigorada ao acordar.
- Estar atenta ao desenvolvimento de transtornos de humor, pois podem comprometer o sono.
- Problemas de sono podem ocorrer em diferentes fases da vida, mas há possibilidades de melhora.
- Buscar ajuda de um especialista será fundamental, pois os distúrbios de sono geralmente são duradouros e podem comprometer a saúde geral.
- Nunca dirigir veículos automotores ou operar um instrumento/ferramenta caso esteja sonolenta.
- Cuidar da higiene do sono! Essas práticas ajudam a regular os horários de sono e a reduzir o estresse, contribuindo para uma melhor saúde emocional.

8. Sono e vulnerabilidade social

Célia Regina da Silva Rocha

O século XX ficou marcado pelos avanços nos estudos e ampliação dos conhecimentos sobre o sono. O sono é um estado fisiológico dinâmico, rítmico, que desempenha papel essencial em todos os aspectos da vida, estabelecendo uma ligação direta com a elaboração e realização das atividades diárias. Trata-se de um processo complexo responsável pela restauração e manutenção da saúde, bem-estar e equilíbrio do organismo, que interfere nos processos cognitivos, como aprendizagem e memória, e na regulação emocional. Condições internas e externas podem influenciar a quantidade e qualidade do sono. Neste capítulo abordaremos o tema da vulnerabilidade social e sua relação com o sono, buscando responder questões como: todos teriam as condições adequadas e necessárias para um sono reparador? Existem diferenças no sono em pessoas de diferentes raças e etnias, condições sociais e financeiras?

O que é a Vulnerabilidade Social?

O conceito de vulnerabilidade social surge na década de 1990, apontando os diferentes contextos sociais como determinantes de variadas suscetibilidades. No entanto, o termo vulnerabilidade já assumiu várias conotações ao longo desses anos. Anteriormente era utilizado o termo "exclusão social", que se referia a definição de situações sociais (pobreza e marginalidade). Atualmente, a vulnerabilidade social designa grupos ou indivíduos fragilizados jurídica ou politicamente, que necessitam de auxílio e proteção das políticas públicas específicas de auxílio e garantia dos direitos e acesso a distribuição de renda, a serviços, à educação e à saúde.

Há diferença no sono em relação à etnia e a raça?

Historicamente, os significados sociais, as crenças e atitudes sobre os grupos raciais, especialmente o negro, têm sido traduzidas em políticas e arranjos sociais que limitam oportunidades e expectativa de vida. Essa população vem sendo tratada de forma diferenciada e injusta, que permanecem enraizadas em contextos histórico, social, cultural e econômico aumentando as desigualdades em relação aos brancos, indígenas e orientais. O baixo nível socioeconômico tem sido um dos fatores para o risco aumentado de distúrbios do sono e sono de baixa qualidade.

Em nosso país, em comparação aos indivíduos brancos e aqueles que vivem em famílias mais abastadas, pessoas com baixos rendimentos, principalmente a população negra, sofrem um peso desproporcionalmente maior de doenças crônicas (como obesidade, hipertensão e diabetes) associadas à dificuldade para adormecer, sono interrompido por muitos despertares e sonolência durante o dia, com necessidade de cochilos. O baixo nível socioeconômico tem sido um dos fatores para o risco de distúrbios do sono e pior qualidade do sono.

A qualidade do sono, – definida como a facilidade para adormecer e sono sem interrupções – é maior entre os brancos que entre os negros. Ainda não foi estabelecido na literatura porque os negros têm mais chances de dormir pouco e mal. Especula-se o peso da contribuição de características do local de moradia, como nível de barulho e ruído, possuir mais de um emprego e horários de trabalho que interferem negativamente com a oportunidade de sono. No entanto, é consensual que pessoas que não dormem bem são menos saudáveis.



A falta de trabalho pode interferir na qualidade do sono?

Na sociedade atual, algumas atividades colocam os jovens e adultos na situação de excluídos ou têm oportunidades limitadas no que se refere, principalmente, ao emprego. Desde muito pequenos somos preparados para a inserção no mercado de trabalho, traduzido na seguinte afirmação: "o que você quer ser quando crescer?".

A noção de trabalho foi sendo construída como elemento fundamental da condição humana, com atitudes culturais variadas e contraditórias em relação ao valor do trabalho em nossas vidas, sua finalidade e formas de organização. Por essa razão, quando o desemprego chega, ele altera de forma significativa o cotidiano da vida. O status social do indivíduo e a sua dignidade são feridos pela perda de emprego, com impacto na sua sociabilidade e na organização do tempo.

O impacto do desemprego na saúde individual, na dor e no bem-estar, aumenta a suscetibilidade à má nutrição, doença, estresse mental, e perda de autoestima.

Ainda se sabe pouco sobre a relação entre desemprego e sono. Contudo, alguns estudos mostraram que pessoas desempregadas têm sono com menor duração do que aquelas empregadas, e risco aumentado para sofrerem de distúrbios do sono, provavelmente em decorrência da preocupação presente nessa situação. Tais problemas são ampliados para os desempregados que procuram trabalho há mais de dois anos e para os desempregados que se dizem incapazes de trabalhar ou aqueles que têm aptidão para trabalhar, mas o mercado de trabalho não os comporta, pois não há vagas de emprego.

O sono em minorias sexuais: pessoas LGBTQIAP+

Explicando o significado de cada uma das letras que compõem a sigla:

L - Lésbica: Mulheres que sentem atração emocional, romântica ou sexual por outras mulheres.

G - Gay: Termo geralmente usado para homens atraídos por outros homens, mas também pode ser usado por lésbicas.

B - Bissexual: Indivíduos que se sentem atraídos por mais de um gênero.

T - Transgênero: Pessoas cuja identidade de gênero difere do sexo atribuído no nascimento.

Q - Queer: Um termo guarda-chuva para pessoas que não se enquadram nas normas tradicionais de gênero e/ou sexualidade.

I - Intersexo: Indivíduos nascidos com características sexuais (como cromossomos, genitália e/ou órgãos reprodutivos) que não se encaixam nas definições típicas de masculino ou feminino.

A - Assexual: Pessoas que não sentem atração sexual, ou a sentem em baixos níveis ou sob condições específicas.

P - Pansexual: Pessoas atraídas por indivíduos de todos os gêneros e identidades de gênero.

+: A inclusão do “+” é uma forma de reconhecer todas as outras identidades e orientações que não estão explicitamente representadas nas letras anteriores.

Os jovens LGBTQIAP+ começam desde muito cedo sofrer *bullying* e discriminação na escola ou conflitos familiares, aspectos que podem gerar ansiedade e dificuldades para dormir. No grupo dos adultos, maior rejeição familiar e baixo apoio familiar, se constituem em um potencial determinante dos problemas de sono, estando mais propensos a relatar curta duração do sono, ronco, latência do sono e baixa qualidade do sono quando comparadas a heterossexuais.

Os homens gays apresentam maiores dificuldades para adormecer e acordar, sentindo-se inquietos em comparação com homens heterossexuais. Já as mulheres bissexuais referem problemas para adormecer em comparação com mulheres heterossexuais. O que se torna mais preocupante é que essa população tende a dormir em média 5h de sono, quando a quantidade de horas recomendada seria que dormissem 7h a 9h por noite. Os que sofrem discriminação apresentam mais chances de ter problemas de sono quando comparados com quem não sofreu preconceito.

A importância de quebrarmos os ciclos de vulnerabilidade

Um dos maiores desafios enfrentados por aqueles que buscam promover a transformação social é a quebra dos ciclos de vulnerabilidade e as ações estratégicas de conscientização social sobre a diversidade humana podem ser um dos caminhos. No Brasil, parcela significativa da população adulta tem problemas de sono e a vulnerabilidade social agrava o cenário. A ampla disseminação na sociedade sobre a importância do sono e a ampliação da oferta de serviços públicos especializados na prevenção e tratamento dos distúrbios do sono, com destaque para o aumento da acessibilidade daqueles que vivem diferentes situações de vulnerabilidade social, são caminhos para a promoção da saúde.

Geralmente nos preocupamos com a higiene corporal (banho, escovação de dentes, higiene íntima), mas também precisamos nos preocupar com a higiene do sono, que é um conjunto de boas práticas que devem ser seguidas quando vamos dormir, cujo o objetivo é facilitar a chegada do sono, para que esse momento seja sempre relaxante, tranquilo e que no dia seguinte estejamos realmente descansados. Alguns exemplos destas práticas são estabelecer horários definidos de dormir e acordar, evitar o consumo de bebidas estimulantes e ingerir alimentos pesados no jantar, evitar o uso de telas, como celulares, televisão e tablets, na cama ou pelo menos uma hora antes de dormir e manter o ambiente arejado, silencioso e tranquilo e escuro, propício para o descanso.

9. Sono e saúde mental: um olhar para o processo de envelhecimento

Camila De Masi, Ksdy Sousa

O sono é um processo fisiológico complexo, que sofre modificações ao longo da vida. Essas mudanças iniciam desde o momento em que nascemos e continua por todas as etapas do desenvolvimento. Com o envelhecimento normal ocorrem alterações importantes no padrão de sono e vigília, bem como na distribuição dos estágios do sono.

Mudanças no sono com o envelhecimento	
Queixas de Sono	Aumentam após os 60 anos
Sonolência diurna	Aumenta. Maior presença de cochilos
Despertares Noturnos	Mais frequentes
Duração do Sono	Diminuição de até 27 minutos por década até os 80 anos
Sono Profundo	Menor quantidade
Sono Leve	Aumento, podendo promover sensação de sono não reparador
Horário de dormir e acordar	Pode ocorrer avanço de até uma hora (dormem e acordam mais cedo)

Uma pessoa idosa saudável poderá apresentar algumas características ou padrões de sono acima citados sem necessariamente apresentar um problema real com o sono. No entanto, pessoas com mais de 65 anos, estão mais propensas a desenvolverem algum distúrbio do sono, tais como: insônia, apneia obstrutiva do sono, transtorno comportamental do sono REM, alterações do ritmo circadiano, e síndrome das pernas inquietas. Estas condições estão associadas a consequências negativas, como alterações de humor, fadiga, problemas de memória, redução da qualidade de vida, risco de queda e quadros demenciais. Dessa forma, cuidar da saúde do sono durante o envelhecimento é promover mais qualidade de vida.

Por outro lado, com o envelhecimento pode haver o surgimento de outras condições e doenças crônicas, tais como diabetes, hipertensão, dor crônica, doença de Parkinson, demências, depressão ou outros transtornos psiquiátricos, uso crônico de medicamentos, além de questões sociais importantes como isolamento social e institucionalização. Todos esses fatores podem de algum modo interferir e prejudicar a qualidade do sono, aumentando ainda mais os prejuízos na qualidade de vida e saúde mental da pessoa idosa, como apresentado na figura a seguir:



Figura 1. Fatores de risco e problemas de sono em idosos. Traduzida de Barczy e Teodorescu, 2020. In: Kryger, et.al, Principles and Practice of Sleep Medicine, 2022.

Ao visualizar a figura, você identificará os diversos fatores que podem levar uma pessoa idosa a ter problemas com o sono, desde características advindas do próprio processo de envelhecimento, bem como hábitos e comportamentos.

Principais transtornos do sono em idosos

Transtorno do sono	Características em idosos e impactos funcionais e saúde mental
Insônia	Condição altamente prevalente em idosos e está associada a uma dificuldade em iniciar e manter o sono, acordando várias vezes à noite, ou até mesmo despertando antes do horário que gostaria, com a sensação de sono não reparador. As causas podem ser um conjunto de fatores, considerando o próprio processo de envelhecimento, bem como a falta de atividade social, sedentarismo, viuvez, institucionalização, dores crônicas, noctúria, apneia do sono entre outros. A insônia em pessoas idosas aumenta o risco de depressão ou até mesmo sintomas de insônia podem indicar início de quadro depressivo, podendo ser altamente prejudicial, principalmente pelo uso crônico de medicamentos para dormir, levando assim a um risco aumentado de quedas e prejuízos de memória.
Apneia Obstrutiva do sono (AOS)	Distúrbio respiratório do sono, onde há a obstrução da via aérea superior, presença de ronco frequente, bem como paradas respiratórias durante o sono, levando a uma redução do oxigênio durante esse período e muito esforço respiratório. A AOS está associada a presença de sonolência excessiva diurna, fadiga, cansaço, dificuldades de memória e atenção. Em idosos essa condição também é muito frequente, pois com o envelhecimento há um aumento da flacidez da via aérea superior, facilitando assim a ocorrência de obstruções, bem como outros fatores como mudanças hormonais nas mulheres. A AOS em idosos, quando não tratada, está associada a um aumento do risco para doenças do coração, hipertensão, diabetes, derrame cerebral, noctúria, bem como fator de risco para desenvolvimento de demências, dentre elas demência de Alzheimer.

Principais transtornos do sono em idosos, continuação:

Transtorno do sono	Características em idosos e impactos funcionais e saúde mental
Síndrome das pernas inquietas (SPI)	Caracterizada pela urgência de movimento das pernas, que surge ou piora ao anoitecer, causada por sensação desagradável nas pernas, que piora quando em repouso, e causa prejuízo de várias ordens. Está relacionada aos níveis de ferritina disponíveis no metabolismo, e também pode ter causa medicamentosa, como o uso de antidepressivos. É bem prevalente entre os idosos, contribuindo para a fragmentação do sono e aumentando a sensação de sonolência diurna e fadiga, e sensação de sono não reparador.
Distúrbio comportamental do REM (DCSR)	É um distúrbio do sono que pode acometer pessoas adultas e idosos. Quando sonhamos nosso corpo tende a ficar com falta de força muscular, para não vivenciarmos os sonhos. Sendo assim, pessoas com DCSR podem apresentar movimentos durante o momento em que estão sonhando, tais como: chutar, falar, dar socos, cair da cama, e logo após esse evento é possível lembrar do ocorrido. No entanto, a presença desse transtorno do sono pode levar há risco aumentado de mau desempenho cognitivo e humor depressivo, a depender da gravidade da doença, bem como desenvolvimento de doenças neurodegenerativas, como a doença de Parkinson.

Curiosidades sobre o sono do idoso

Melatonina: A dificuldade do sono no idoso muitas vezes pode estar associada à alteração da melatonina. Com o envelhecimento pode haver uma redução na produção deste hormônio do sono, devido a degeneração do nervo óptico, principal responsável por enviar informação ao cérebro, para uma estrutura chamada núcleo supra-quiasmático, sobre a presença ou ausência de luz, principal reguladora da produção de melatonina.

Duração de sono e gênero: Um estudo realizado pela universidade de Harvard nos Estados Unidos mostrou que pessoas que têm um sono de qualidade (7 a 8 horas de sono, sem uso de medicamentos para dormir, com dificuldades para dormir ocasionalmente) poderiam aumentar sua expectativa de vida em até 5 anos para os homens e em 3 anos para as mulheres.

Gênero e problemas de sono: Mulheres idosas queixam-se mais de dificuldade para adormecer, enquanto que homens idosos podem ter mais dificuldade para manter o sono, ter um sono mais leve e maior frequência de distúrbios respiratórios do sono.

Aposentadoria: Um dos fatores relacionados ao aumento de queixas de sono em idosos se deve a fatores de mudança de vida, e principalmente ao fim ou às mudanças nas atividades profissionais, o que gera importantes mudanças na rotina, e no lugar social que o idoso passa a ocupar.

Sono como aliado aos processos de saúde mental e envelhecimento

A relação entre sono e saúde mental é bidirecional, ou seja, um sono prejudicado pode levar a problemas psicológicos e emocionais, tais como depressão e ansiedade, e estes problemas emocionais podem levar a piora da qualidade do sono. Além disso, pesquisas indicam que o sono é um dos responsáveis por regular funções como “limpeza cerebral”, que geralmente ocorre durante o sono profundo, promovendo a redução dos níveis de proteína beta amiloide, conhecida na relação com quadros degenerativos, como a Doença de Alzheimer. Assim, seguem algumas orientações importantes para manter um sono de qualidade e prevenir estas doenças:

Estar em atividade e em constante movimento: À medida que se envelhece, pode haver uma redução das atividades gerais, tanto físicas quanto intelectuais e sociais. O sono é um processo que depende diretamente de como vivemos o nosso dia, ou seja, quanto mais ativos formos, melhor tende a ser o nosso sono. Algumas tarefas simples podem ajudar a aumentar a atividade diária, tais como: alongamentos, atividades em grupo, aprender novas habilidades (desenhar, estudar, cantar), realizar as atividades de casa, regar o jardim, além de atividade física acompanhada de um profissional.

Maior exposição à luz natural durante o dia: A exposição à luz natural é uma estratégia importante para um sono de qualidade, além de melhorar o humor. Banho de sol pela manhã, atividades ao ar livre, ambiente mais arejado, podem favorecer o aumento da luminosidade diária.

Promover convívio social: A promoção de atividades em grupo pode ser fundamental para melhorar o humor e do sono em idosos, pois a troca de experiências, além de um espaço de fala e pertencimento, pode elevar os níveis no cérebro de substâncias associadas ao bem estar, além de ser um sinalizador temporal importante para sincronização dos ritmos biológicos. Procure em sua comunidade espaços que favoreçam essa convivência, isso pode ser fundamental para promoção da saúde emocional e do sono.



Exercícios práticos para uma boa saúde do sono

Muitas vezes pessoas idosas tendem a apresentar hábitos e comportamentos que podem prejudicar ainda mais a qualidade do sono, tais como: ficar mais tempo na cama do que deveria, tirar vários cochilos ao longo do dia, pouca atividade e exposição à luz natural, entre outros. Abaixo seguem algumas estratégias importantes de serem realizadas, independente da presença de algum transtorno de sono, pois irá contribuir para um sono mais reparador e de melhor qualidade.

- Tenha horários regulares para dormir e acordar;
- Procure se exercitar pela manhã, aproveitando a exposição à luz do sol;
- Tenha uma rotina diária, com horários para se alimentar, se divertir e descansar;
- Programe seus cochilos, com duração de até 30 min e antes das 16 horas para não prejudicar o sono durante à noite;
- Em caso de uso de medicações controladas, procure sempre utilizá-las no horário recomendado pelo médico;
- Evite ficar horas na cama acordado, principalmente durante o dia;
- Ao acordar no meio da noite, sente-se na cama e procure fazer uma atividade relaxante, focar na respiração, fazer uma meditação, ler um livro e esperar o sono voltar.

Sinais de atenção para buscar auxílio profissional

Como já foi apresentado, o sono é fundamental para uma boa saúde física e emocional. No entanto, com o envelhecimento, algumas condições podem exigir auxílio de profissional especializado. Abaixo seguem alguns sinais de alerta sobre a necessidade desse auxílio com um especialista em sono:

Sinal de alerta	Fatores a serem observados
Eventos na saúde	Pacientes que recebem avaliação e intervenção no sono imediatamente após um evento, como um AVE, apresentam melhor prognóstico em relação aos impactos cognitivos e possíveis sequelas.
Uso crônico de medicações para dormir	O uso prolongado de medicamentos pode levar à dependência e efeitos colaterais, necessitando de avaliação e alternativas seguras para a preservação de saúde física e cognitiva do idoso.
Quadros demenciais associados	Algumas doenças, como Alzheimer e outras demências, afetam os padrões de sono, causando insônia, sonolência diurna e agitação. O manejo do sono do idoso deve estar contemplado na clínica multiprofissional que deve abarcar esses quadros.
Abuso de substância e medicamentos para dormir	O uso abusivo de álcool e medicamentos para dormir pode piorar problemas de sono e causar quedas e confusão mental.

Especialistas realizam avaliações detalhadas e assertivas, o que facilita em desenvolver intervenções personalizadas. Se você ou um ente querido apresenta sinais de alerta, recomendamos buscar um especialista em sono para auxílio em um envelhecimento saudável e uma melhor qualidade de vida.



10. Conhecendo o seu sono!

Maria Laura Nogueira Pires, Alicia Carissimi, Ksdy Sousa e Ila Linares

O Diário de Sono é uma ferramenta importante para que você possa ter uma boa ideia do seu padrão de sono durante uma ou duas semanas de registro! É um instrumento onde você irá registrar suas impressões e percepções sobre as horas de deitar e acordar, despertares, qualidade e quantidade de sono, bem como situações que de algum modo interferem e prejudicam suas noites de sono. Ele deve ser preenchido todos os dias e, para facilitar a lembrança, procure preencher o Diário dentro de uma hora após levantar. Se esquecer de preencher um dia, deixe esse dia em branco e siga preenchendo nos dias seguintes.

O sono saudável depende de vários fatores como a regularidade nos horários de dormir e acordar, se a quantidade de horas dormidas é suficiente para se sentir bem e descansado e da prática de bons hábitos antes de dormir!

Para preencher o Diário de Sono ao longo dos dias, você pode imprimir as duas páginas do instrumento disponíveis neste capítulo e também escanear o QRCode. Após observar o seu padrão de sono a partir dos dias de preenchimento do Diário de Sono e das perguntas disponíveis que estão indicadas logo abaixo do instrumento, procure maneiras que possam ajudar a melhorar a regularidade dos seus horários de dormir, a ajustar o número de horas que você dorme de acordo com o que você necessita e quais outras mudanças poderiam melhorar a qualidade do seu sono. Você vai encontrar várias dicas sobre isso em diversos capítulos deste livro!

E, se achar que precisa de ajuda especializada por sentir dificuldade em implementar as mudanças na sua rotina, leve seu Diário de Sono preenchido na consulta com um psicólogo do sono ou médico do sono.



Escaneie o QR Code, baixe e imprima o seu Diário de Sono

Ao lado você encontra algumas questões que irão auxiliar na análise do seu registro do Diário do Sono. Procure analisar as suas respostas com base em pelo menos uma semana de registro da sua rotina de sono.

• Itens 1, 2 e 3 do Diário de Sono: A regularidade dos momentos de dormir e acordar e o tempo de sono

Hora de ir para a cama: A que horas você tipicamente foi para a cama? Houve muita variabilidade de um dia para outro? Houve muita diferença entre os dias de semana e finais de semana?

Hora que apagou as luzes com intenção de dormir: se passou muito tempo entre se deitar e apagar as luzes para tentar dormir?

Horas que saiu da cama para começar o dia: A que horas você tipicamente saiu da cama? Houve muita variabilidade de um dia para outro? Houve muita diferença entre os dias de semana e finais de semana? Com base nos seus horários habituais de dormir e se levantar, você acha que tem dormido um número de horas suficiente na maioria dos dias?

Tenha em mente: Algumas pessoas que possuem dificuldades com o sono podem passar tempo excessivo na cama tentando dormir. Se este é o seu caso, observe no seu diário quantas horas tem dormido diariamente e procure ajustar o seu horário de acordar, levantando da cama quando despertar pela manhã. Além disso, não vá para a cama sem sentir sono.

• Itens 4, 5 e 6 do Diário de Sono: A dificuldade com o sono

Reveja suas respostas e note a frequência com que teve dificuldade com o sono: Três dias ou mais na semana, você teve dificuldade para cair no sono? Você acha que demorou demais para dormir pela manhã. Além disso, não vá para a cama sem sentir sono.

Três dias ou mais na semana, você acordou muito durante a noite? O sono foi entrecortado? Três dias ou mais na semana, você acordou bem antes do que queria e não conseguiu voltar a dormir?

Tenha em mente: Observe se você está enfrentando dificuldades para dormir três dias ou mais por semana, pois pode ser um sinal de que as suas dificuldades de sono estejam lhe trazendo prejuízos. Considere a busca de ajuda profissional se os problemas persistirem.

• Itens 7 e 8 do Diário de Sono: Seus hábitos antes de ir para a cama e o que você faz quando está deitado(a)

Reveja suas respostas e note o que você habitualmente faz antes de ir para a cama: Usou bebida alcoólica? Fez uso de bebidas com cafeína, como café e alguns tipos de chá? Fez refeições pesadas? Fez exercícios pesados e vigorosos?

Reveja suas respostas e note o que habitualmente faz enquanto já estava deitado: Fez leitura em papel (livro, revista impressa), usou celular ou computador, trabalhou ou fez tarefas escolares, usou remédio para dormir?

Tenha em mente: Observe se você está realizando atividades perto do horário de dormir que não contribuem para o sono e a frequência com que isso acontece, indicadas nas perguntas 7 e 8 do Diário de Sono.

• Item 9 do Diário de Sono: O seu nível de alerta durante o dia

Note se você, na maioria dos dias, tem sonolência durante o dia e por isso tira cochilos: É mais comum você cochilar aos finais de semana ou não há diferença entre os dias?

Tenha em mente: Em geral, um cochilo com duração de 10 a 20 minutos já é suficiente para ajudar no aumento de energia e alerta. Cochilar por muito tempo ou mais próximo do seu horário de sono pode dificultar o início do sono durante à noite.

• Item 10 e 11 do Diário de Sono: A qualidade do sono

Reveja suas respostas e note o que acontece durante o sono: Na maioria das vezes, o que perturba o seu sono? (ansiedade, estresse, barulhos, etc.). Há algum fator que acontece frequentemente e outros que acontecem de vez em quando? Na maioria dos dias, como você se sente ao se levantar? Cansado(a) ou disposto(a)?

Tenha em mente: Observe o seu nível de alerta e disposição ao longo dos dias. Caso você já sinta cansaço e indisposição ao acordar e, esta sensação se prolongue durante o dia, pode ser um sinal que seu sono não está sendo restaurador ou que você não esteja dormindo o suficiente!

Diário de Sono

PROCURE RESPONDER LOGO APÓS SE LEVANTAR

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___

1. A que horas você foi para cama?

--	--	--	--	--	--	--

2. A que horas você apagou as luzes e fechou os olhos com a intenção de dormir?

--	--	--	--	--	--	--

3. A que horas você saiu da cama para começar o dia?

--	--	--	--	--	--	--

4. Você teve dificuldade para cair no sono?

() não	() não	() não	() não	() não	() não	() não
() sim	() sim	() sim	() sim	() sim	() sim	() sim

5. Você acordou muitas vezes?

() não	() não	() não	() não	() não	() não	() não
() sim	() sim	() sim	() sim	() sim	() sim	() sim

6. Você acordou antes do que tinha planejado e não conseguiu voltar a dormir?

() não	() não	() não	() não	() não	() não	() não
() sim	() sim	() sim	() sim	() sim	() sim	() sim

7. Quais atividades você realizou durante duas horas antes de tentar dormir? Anote todas as alternativas que se aplicam.

() álcool	() álcool	() álcool	() álcool	() álcool	() álcool	() álcool
() cafeína	() cafeína	() cafeína	() cafeína	() cafeína	() cafeína	() cafeína
() refeição pesada	() refeição pesada	() refeição pesada	() refeição pesada	() refeição pesada	() refeição pesada	() refeição pesada
() exercício vigoroso	() exercício vigoroso	() exercício vigoroso	() exercício vigoroso	() exercício vigoroso	() exercício vigoroso	() exercício vigoroso

8. Quais atividades você fez pouco antes de apagar as luzes para tentar dormir? Anote todas as alternativas que se aplicam.

() leitura em papel	() leitura em papel	() leitura em papel	() leitura em papel	() leitura em papel	() leitura em papel	() leitura em papel
() celular	() celular	() celular	() celular	() celular	() celular	() celular
() computador	() computador	() computador	() computador	() computador	() computador	() computador
() trabalho	() trabalho	() trabalho	() trabalho	() trabalho	() trabalho	() trabalho
() estudo	() estudo	() estudo	() estudo	() estudo	() estudo	() estudo
() TV	() TV	() TV	() TV	() TV	() TV	() TV
() remédio para dormir	() remédio para dormir	() remédio para dormir	() remédio para dormir	() remédio para dormir	() remédio para dormir	() remédio para dormir
() outro	() outro	() outro	() outro	() outro	() outro	() outro

9. Você cochilou ontem? Anote todas as alternativas que se aplicam.

() não	() não	() não	() não	() não	() não	() não
() sim	() sim	() sim	() sim	() sim	() sim	() sim

10. O seu sono foi perturbado por alguma coisa? Anote as razões físicas, ambientais e mentais (barulho, luminosidade, temperatura, ronco, dor, pesadelo, estresse, preocupações, ansiedade, estresse, etc.)

--	--	--	--	--	--	--

11. Quão descansado (a) e revigorado você se sentiu quando saiu da cama para começar o dia?

() nada	() nada	() nada	() nada	() nada	() nada	() nada
() um pouco	() um pouco	() um pouco	() um pouco	() um pouco	() um pouco	() um pouco
() bastante	() bastante	() bastante	() bastante	() bastante	() bastante	() bastante

Elaborado por Maria Laura Nogueira Pires, Alicia Carissimi, Ksdy Sousa e Ila Linares, integrantes do Conselho de Psicologia do Sono da Associação Brasileira do Sono - ABS, 2024.

Diário de Sono

PROCURE RESPONDER LOGO APÓS SE LEVANTAR

Dia 8	Dia 9	Dia 10	Dia 11	Dia 12	Dia 13	Dia 14
___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___

1. A que horas você foi para cama?

--	--	--	--	--	--	--

2. A que horas você apagou as luzes e fechou os olhos com a intenção de dormir?

--	--	--	--	--	--	--

3. A que horas você saiu da cama para começar o dia?

--	--	--	--	--	--	--

4. Você teve dificuldade para cair no sono?

<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não
<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim

5. Você acordou muitas vezes?

<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não
<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Sim

6. Você acordou antes do que tinha planejado e não conseguiu voltar a dormir?

<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não
<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim

7. Quais atividades você realizou durante duas horas antes de tentar dormir? Anote todas as alternativas que se aplicam.

<input type="checkbox"/> álcool	<input type="checkbox"/> álcool	<input type="checkbox"/> álcool	<input type="checkbox"/> álcool	<input type="checkbox"/> álcool	<input type="checkbox"/> álcool	<input type="checkbox"/> álcool
<input type="checkbox"/> cafeína	<input type="checkbox"/> cafeína	<input type="checkbox"/> cafeína	<input type="checkbox"/> cafeína	<input type="checkbox"/> cafeína	<input type="checkbox"/> cafeína	<input type="checkbox"/> cafeína
<input type="checkbox"/> refeição pesada	<input type="checkbox"/> refeição pesada	<input type="checkbox"/> refeição pesada	<input type="checkbox"/> refeição pesada	<input type="checkbox"/> refeição pesada	<input type="checkbox"/> refeição pesada	<input type="checkbox"/> refeição pesada
<input type="checkbox"/> exercício vigoroso	<input type="checkbox"/> exercício vigoroso	<input type="checkbox"/> exercício vigoroso	<input type="checkbox"/> exercício vigoroso	<input type="checkbox"/> exercício vigoroso	<input type="checkbox"/> exercício vigoroso	<input type="checkbox"/> exercício vigoroso

8. Quais atividades você fez pouco antes de apagar as luzes para tentar dormir? Anote todas as alternativas que se aplicam.

<input type="checkbox"/> leitura em papel	<input type="checkbox"/> leitura em papel	<input type="checkbox"/> leitura em papel	<input type="checkbox"/> leitura em papel	<input type="checkbox"/> leitura em papel	<input type="checkbox"/> leitura em papel	<input type="checkbox"/> leitura em papel
<input type="checkbox"/> celular	<input type="checkbox"/> celular	<input type="checkbox"/> celular	<input type="checkbox"/> celular	<input type="checkbox"/> celular	<input type="checkbox"/> celular	<input type="checkbox"/> celular
<input type="checkbox"/> computador	<input type="checkbox"/> computador	<input type="checkbox"/> computador	<input type="checkbox"/> computador	<input type="checkbox"/> computador	<input type="checkbox"/> computador	<input type="checkbox"/> computador
<input type="checkbox"/> trabalho	<input type="checkbox"/> trabalho	<input type="checkbox"/> trabalho	<input type="checkbox"/> trabalho	<input type="checkbox"/> trabalho	<input type="checkbox"/> trabalho	<input type="checkbox"/> trabalho
<input type="checkbox"/> estudo	<input type="checkbox"/> estudo	<input type="checkbox"/> estudo	<input type="checkbox"/> estudo	<input type="checkbox"/> estudo	<input type="checkbox"/> estudo	<input type="checkbox"/> estudo
<input type="checkbox"/> TV	<input type="checkbox"/> TV	<input type="checkbox"/> TV	<input type="checkbox"/> TV	<input type="checkbox"/> TV	<input type="checkbox"/> TV	<input type="checkbox"/> TV
<input type="checkbox"/> remédio para dormir	<input type="checkbox"/> remédio para dormir	<input type="checkbox"/> remédio para dormir	<input type="checkbox"/> remédio para dormir	<input type="checkbox"/> remédio para dormir	<input type="checkbox"/> remédio para dormir	<input type="checkbox"/> remédio para dormir
<input type="checkbox"/> outro	<input type="checkbox"/> outro	<input type="checkbox"/> outro	<input type="checkbox"/> outro	<input type="checkbox"/> outro	<input type="checkbox"/> outro	<input type="checkbox"/> outro

9. Você cochilou ontem? Anote todas as alternativas que se aplicam.

<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não	<input type="checkbox"/> não
<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim	<input type="checkbox"/> sim

10. O seu sono foi perturbado por alguma coisa? Anote as razões físicas, ambientais e mentais (barulho, luminosidade, temperatura, ronco, dor, pesadelo, estresse, preocupações, ansiedade, estresse, etc.)

--	--	--	--	--	--	--

11. Quão descansado (a) e revigorado você se sentiu quando saiu da cama para começar o dia?

<input type="checkbox"/> nada	<input type="checkbox"/> nada	<input type="checkbox"/> nada	<input type="checkbox"/> nada	<input type="checkbox"/> nada	<input type="checkbox"/> nada	<input type="checkbox"/> nada
<input type="checkbox"/> um pouco	<input type="checkbox"/> um pouco	<input type="checkbox"/> um pouco	<input type="checkbox"/> um pouco	<input type="checkbox"/> um pouco	<input type="checkbox"/> um pouco	<input type="checkbox"/> um pouco
<input type="checkbox"/> bastante	<input type="checkbox"/> bastante	<input type="checkbox"/> bastante	<input type="checkbox"/> bastante	<input type="checkbox"/> bastante	<input type="checkbox"/> bastante	<input type="checkbox"/> bastante

Elaborado por Maria Laura Nogueira Pires, Alicia Carissimi, Ksdy Sousa e Ila Linares, integrantes do Conselho de Psicologia do Sono da Associação Brasileira do Sono - ABS, 2024.

11. Onde posso buscar ajuda?

Alicia Carissimi, Ila Linares, Ksdy Sousa
Maria Laura Nogueira Pires



Problemas de sono e saúde mental podem afetar profundamente a qualidade de vida. Caso você perceba que as dificuldades de sono estão lhe trazendo algum prejuízo, não hesite em buscar ajuda. Aqui destacamos algumas opções para buscar apoio especializado, tanto públicos quanto privados, como serviços de saúde mental e centros de tratamento para problemas de sono:

• Sistema Único de Saúde (SUS)

O SUS oferece atendimento gratuito em saúde mental e problemas de sono. Você pode procurar a Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima, conhecidos em muitos locais como postos de saúde, para um primeiro atendimento. Na UBS você poderá fazer consultas de rotina com equipes multiprofissionais e profissionais especializados em saúde da família. Após, você poderá receber o encaminhamento para serviços especializados, encontrados em hospitais e ambulatórios com foco em saúde mental e medicina do sono.

• Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)

Os CAPS são especializados no tratamento de transtornos mentais e problemas de dependência química, como por exemplo, uso de drogas como a cocaína, o crack e a maconha, consumo de bebidas alcoólicas, cigarro ou dependência do uso de medicamentos. Eles oferecem atendimento contínuo e integrado por uma equipe multidisciplinar. Procure o CAPS da sua região.

• Hospitais Públicos e Universitários

Muitos hospitais públicos e universidades possuem clínicas de atendimento psicológico e psiquiátrico. Esses locais oferecem tratamentos especializados e, muitas vezes, gratuitos ou a baixo custo.

• Serviços de Atendimento Psicológico (SAP)

Diversas universidades oferecem atendimento psicológico gratuito ou a preços reduzidos em seus Serviços de Atendimento Psicológico. Estes serviços são realizados por estagiários supervisionados por profissionais experientes.

• Aplicativos e dispositivos de saúde e bem-estar e sono

Há aplicativos, como o “Viva Bem” do SUS, que oferecem orientação e suporte em saúde mental e bem-estar. Esses aplicativos podem ser uma boa ferramenta complementar para buscar ajuda e ser um primeiro passo para o cuidado com a saúde mental e do sono.

• Centros de Valorização da Vida (CVV)

Para quem precisa de apoio emocional imediato e prevenção do suicídio, o CVV oferece atendimento gratuito e sigiloso 24 horas por dia pelo telefone 188, chat ou e-mail. Você pode conhecer mais informações no site <https://cvv.org.br/>.

• Planos de Saúde Privados

Se você possui um plano de saúde, verifique a cobertura para tratamentos de saúde mental e distúrbios do sono. Muitos planos oferecem acesso a psicólogos, psiquiatras e clínicas especializadas.

• ONGs e Instituições Privadas

Existem várias ONGs e instituições privadas que oferecem apoio psicológico e psiquiátrico. Pesquise organizações na sua região que possam oferecer ajuda adequada.

• Site da Associação Brasileira do Sono (ABS)

No site da ABS você encontra uma lista de profissionais certificados em Psicologia e Medicina do Sono que também poderão lhe ajudar. Você pode acessar no seguinte link: <https://absono.com.br/certificacoes/>

Buscar ajuda é um passo importante para cuidar da sua saúde mental e do sono. Profissionais qualificados, como psicólogos, psiquiatras e especialistas em medicina do sono, poderão oferecer o apoio necessário. Lembre-se de que cuidar da sua saúde mental e do sono é essencial para o seu bem-estar e para uma vida mais equilibrada e saudável.



Conselho de Psicologia do Sono

Associação Brasileira do Sono - ABS



Sono, saúde mental e bem-estar psicológico no adulto



Fique por dentro das novidades
nas Redes Sociais:



@absono

Realização



Associação Brasileira do Sono

www.absono.com.br