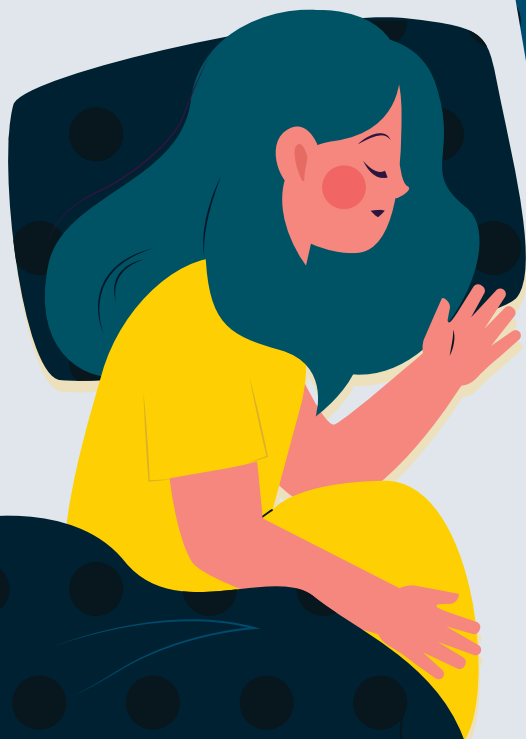


# CARTILHA

## Higiene de *severne*



# HOSPITAL UNIVERSITÁRIO DA UFMA

Fernando Carvalho Silva  
**Reitor**

Joyce Santos Lages  
**Superintendente**

Dyego José Araújo Brito  
**Gerente de Atenção à Saúde**

Eurico Santos Neto  
**Gerente Administrativo**

Rita da Graça Carvalho Frazão Corrêa  
**Gerente de Ensino e Pesquisa**

Paula D'glany Pinheiro  
**Designer gráfico**

## **Autoras:**

Keyla Regiani Gomes de Carvalho  
Paula Soraya Costa Cardoso  
Pollyana Maciel Portela



TERAPIA OCUPACIONAL

SÃO LUIS -MA  
2023

**Você sabia que o sono desempenha uma importante tarefa na recuperação de gasto energético e restauração física e mental?**



**O sono é reconhecido como parte do estilo de vida saudável, e o prejuízo à sua qualidade pode nos levar ao adoecimento.**

Para ter um sono satisfatório o adulto precisa de uma média de 7 a 8h de sono sem muitas interrupções, mas isto não é regra, pois possuímos necessidades individuais. Há quem se beneficie de menos horas de sono à noite, associado a um bom cochilo durante o dia. Outras pessoas apresentam um sono tão eficiente que, com poucas horas, já estão dispostas e reparadas. Com o avançar da idade também a necessidade de horas de sono tende a diminuir e a pessoa tende a acordar mais cedo.



**Dormir é uma atividade importante no processo de conservação de energia, e trata-se de uma necessidade básica do ser humano.**

Em um ambiente hospitalar essa média de sono pode ser um desafio, pois o ambiente não é totalmente repousante nem restaurador, no entanto há formas de se adaptar ao ambiente e ter um sono mais reparador e de qualidade.

A higiene do sono se trata da mudança de comportamentos e adequação do ambiente, a fim de favorecer melhoria no sono, sem necessidade de medicamentos.

### **MAS ATENÇÃO**

Se você já faz uso de medicamentos que lhe auxiliam a dormir, não suspenda o seu uso sem orientação médica!





## O que eu posso sentir quando não durmo bem?

A restrição e/ou diminuição do sono são consideradas estressoras para o organismo e podem causar inúmeros prejuízos.

As principais queixas que caracterizam um sono ruim são a dificuldade de iniciar o sono, acordar no meio da noite e nunca se sentir disposto ao acordar.

### Principais prejuízos:

- Pior estado geral de saúde e automedicação.
- Pior capacidade de memorização.
- Falta de sono piora a percepção da dor.
- Falta de sono afeta a cicatrização de feridas.
- Baixa qualidade de sono está relacionada à inatividade física.
- Insônia é fator de risco para depressão.
- Má qualidade do sono afeta negativamente sentimentos, ideia e a motivação de uma pessoa.
- Perda de apetite.
- Tensão muscular.
- Dificuldade para realizar atividades de vida diária.
- Ansiedade.



# E quais são os benefícios de uma boa noite de sono?

Durante o sono, o organismo exerce as principais funções

restauradoras do corpo, como o reparo dos

+ tecidos, fortalecimento do sistema

imunológico, liberação de hormônios,

consolidação da memória, crescimento

muscular, entre outros. Durante este

momento, é possível repor as energias e

regular o metabolismo, que são

indispensáveis para manter corpo e

mente saudáveis. Dormir bem é um

hábito que deve ser incluído na rotina

de todos.



## Principais benefícios:

- **Maior disposição**, menos sonolência durante o dia e menos fadiga - dormir bem permite que o cérebro processe melhor as novas experiências e conhecimentos.

- **Melhora as funções cognitivas** como a memória, a atenção e o raciocínio.

- **Melhora o humor** - o cérebro cansado prejudica a produção de serotonina, hormônio regulador do humor, e também o sistema imunológico. Pessoas que dormem bem durante a noite andam mais contentes e bem dispostas durante o dia.

- **Reduz o estresse** - durante o sono, o corpo diminui a produção de cortisol e adrenalina, o que ajuda a diminuir o estresse.



# Orientações para Higiene do Sono

As intervenções de higiene do sono são um conjunto de orientações sobre o ambiente, os hábitos e comportamentos que podem auxiliar na melhora da quantidade e qualidade do sono.

**1** – Tenha horários regulares para dormir e despertar, a rotina estruturada é um importante organizador

**2** – Limite os cochilos durante o dia (se necessário, realize um cochilo por dia, por cerca de 30 a 45 minutos).



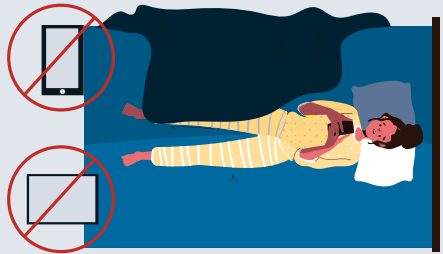
**3** – Evite fazer uso de bebidas e alimentos estimulantes próximo ao horário de dormir (como café, chá preto, refrigerante, chocolate e bebidas alcóolicas).

**4** – Evite comidas pesadas e de difícil digestão até 2 ou 3h antes do horário de dormir.

**5** – É possível fazer um pequeno lanche ou tomar uma bebida quente ou relaxante antes de dormir (chá de camomila, leite quente, etc).



**6** – Evite o uso de telas (televisão, celular) até 1h antes do horário de dormir.



**7** – Pratique atividades físicas e mentais regularmente – evite exercícios físicos vigorosos à noite pois podem causar insônia.

**8** – Mantenha seus hábitos de lazer. Passear em local aberto ou jardim durante o dia ajuda a sincronizar o ciclo sono-vigília.

**9** – Prepare o ambiente de dormir de forma adequada: limpo, escuro, sem ruídos, confortável e em temperatura agradável para você.

**10** - Controle a respiração - Uma respiração mais profunda e demorada facilita o corpo a relaxar e diminuir os batimentos cardíacos, fazendo com que o cérebro entenda que é o momento de desacelerar, ajudando a adormecer mais rápido.

**11** – Distraia a mente - Uma causa importante da insônia é o excesso de preocupações e pensamentos, o que gera cada vez mais ansiedade e, como consequência, o estado de alerta. Para evitar isto, é possível encontrar formas de conduzir a mente para outros tipos de pensamentos, facilitando o relaxamento e o sono.



**12** – Evite levar problemas para a cama. Caso não esteja conseguindo dormir, levante-se e tente fazer uma atividade relaxante até ficar com sono. A ansiedade gerada ao tentar dormir pode ser pior para você.



**13** - Realize atividades relaxantes e preparatórias para o sono – meditar, ouvir uma música relaxante, praticar a leitura, inalar óleo essencial de lavanda, etc;

**14** – Vá para a cama somente na hora de dormir – evite assistir televisão e usar o celular na cama. Não há prejuízos em utilizar a cama para atividade sexual.



**Procure fazer dessas tarefas como um ritual do sono a ser repetido todas as noites.**

## *Fique atento aos sinais de alerta sobre a presença de um distúrbio do sono:*

- Dificuldades persistentes de iniciar ou permanecer dormindo.
- Fadiga ou baixa energia.
- Comportamentos anormais durante o sono – chutar, falar ou gritar, pesadelos frequentes, roncos.
- Despertar com falta de ar, roncos ou apneias testemunhadas.
- Ranger os dentes.
- Acordar com dor de cabeça ou dores maxilares.
- Prejuízo no funcionamento ocupacional ou social.

É importante estar atento aos sinais e sintomas dos distúrbios do sono. Procure ajuda de um médico neurologista para diagnóstico e tratamento correto!



# Referências

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRO DO SONO. Cartilha do Sono. Semana do Sono – Sono e Sonhos melhores para um mundo melhor, 2020.

BARROS, M.B.A. et al. Qualidade do sono, saúde e bem-estar em estudo de base populacional. Rev Saúde Pública, 53:82. 2019.

CARVALHO K. M. et al. Construção e validação de cartilha para idoso acerca da higiene do sono. Rev Bras Enferm. 2019;72(Suppl 2):214-20.

COSTA, S.V.; CEOLIN, M.F. Fatores que interferem na qualidade do sono de pacientes internados. Rev Esc Enferm USP, São Paulo, v.47, n.1, p.46-52. 2013.

FONTAINHA, F. Rotina Hospitalar e o impacto no sono dos pacientes. Revista do Sono, 20.ed. p.5-7, 2019.

SOUSA, D.C.C. et al. Efeito da higiene do sono na cognição de pessoas idosas: uma revisão de escopo. Rev Neurocienc, Brasília, v.31, p.1-16, 2023.

TRIBUNAL DE JUSTIÇA DE SANTA CATARINA. Cartilha Durma bem e viva melhor. Disponível em:  
<https://www.tjsc.jus.br/documents/37870/7589099/Cartilha+Durma+Bem+e+Viva+Melhor.pdf/c9be0080-46ad-9145-7028-85d2269cd88d?t=1649100123994>

# CARTILHA

# Higiene do sono



**EBSERH**  
HOSPITAIS UNIVERSITÁRIOS FEDERAIS

MINISTÉRIO DA  
EDUCAÇÃO

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO