

E-BOOK HIGIENE DO SONO

TR 

médico hospitalar

Autores

Tiago Pacheco, Ph.D.
Priscila Almeida, EsP.

Primeira edição

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO.....	pág. 02
2. A HIGIENE DO SONO.....	pág. 07
2.1 O QUARTO DE DORMIR.....	pág. 08
2.2 HÁBITOS.....	pág. 09
2.3 ALIMENTAÇÃO.....	pág. 11
2.4 ATIVIDADE FÍSICA.....	pág. 13
2.5 APARELHOS ELETRÔNICOS.....	pág. 14
3. PASSO A PASSO COMPLETO PARA A HIGIENE DO SONO.....	pág. 15
3.1 HIGIENE DO SONO NA PRÁTICA.....	pág. 15
4. INDO MAIS A FUNDO.....	pág. 18
5. REFERÊNCIA.....	pág. 19





1. Introdução

Há muito se ignora a importância de uma boa noite de sono, muito disso se deve ao pouco conhecimento que se teve sobre o sono. Porém nas últimas décadas o aprofundamento dos estudos sobre o sono fez com que cada vez mais profissionais de saúde e meios de comunicação, falassem a respeito do quão importante é uma boa noite de sono.

O Dr Allan Rechtschaffen afirma que: “Se o sono não serve a uma função absolutamente vital, ele é o maior erro já cometido pelo nosso processo evolucionário.” Sim, se imaginarmos que enquanto dormimos ficamos vulneráveis e não produzimos, vai de encontro a todos os princípios aos quais se baseiam a evolução e mesmo assim o sono perseverou. Todos os animais dormem e tudo em nosso corpo é afetado por uma noite boa ou ruim, podendo o sono nos trazer benefícios ou prejuízos irreparáveis.

Com base em centenas de estudos científicos hoje se sabe que grande parte dos distúrbios do sono, são causados por maus hábitos durante o dia e imediatamente antes de dormir. Nosso cérebro depende de dois fatores para gerar a vontade de dormir, estes dois podem ser divididos em: químicos e ambientais. No entanto, ambos podem ser influenciados por maus comportamentos, que foram gerados em parte pelo tipo de vida que se tem hoje na sociedade moderna, dormir depende muito de bons hábitos e estes têm que ser cultivados.

Em um mundo pós-pandêmico, vivemos uma pandemia silente, que tem afetado milhares de pessoas no mundo, porém a maior parte delas não se deu conta, é a pandemia dos problemas do sono. Todos os dias milhares de pessoas acordam sem se sentir dispostas, muitas vezes fatigadas e com sonolência excessiva, estas pessoas não sabem, mas estão pondo suas vidas em sério risco e pasmem, a vida dos outros também. Uma pessoa com sonolência ao volante, por exemplo, tem 7 vezes mais chance de sofrer um acidente automobilístico, mas ela não põe apenas a vida dela em risco e sim a vida dos outros que estão envolvidos no acidente.

A privação de sono de qualidade aumenta até os riscos de quedas em idosos, as quedas em idosos podem ser incapacitantes ou fatais. Uma queda em uma pessoa idosa pode gerar com maior facilidade uma fratura, principalmente devido à fragilidade óssea causada pela idade avançada. A fratura de colo de fêmur é uma das mais prejudiciais aos idosos, gerando várias mortes pelo mundo, pois levam o paciente a ficar muito tempo restrito ao leito, o que gera vários problemas no idoso, como a trombose. Dormir mal afeta muito o corpo do idoso gerando, redução de propriocepção dos membros inferiores e redução da sensibilidade. Mas tudo isto vai além, as noites mal dormidas podem afetar o cerebelo, que é o centro do



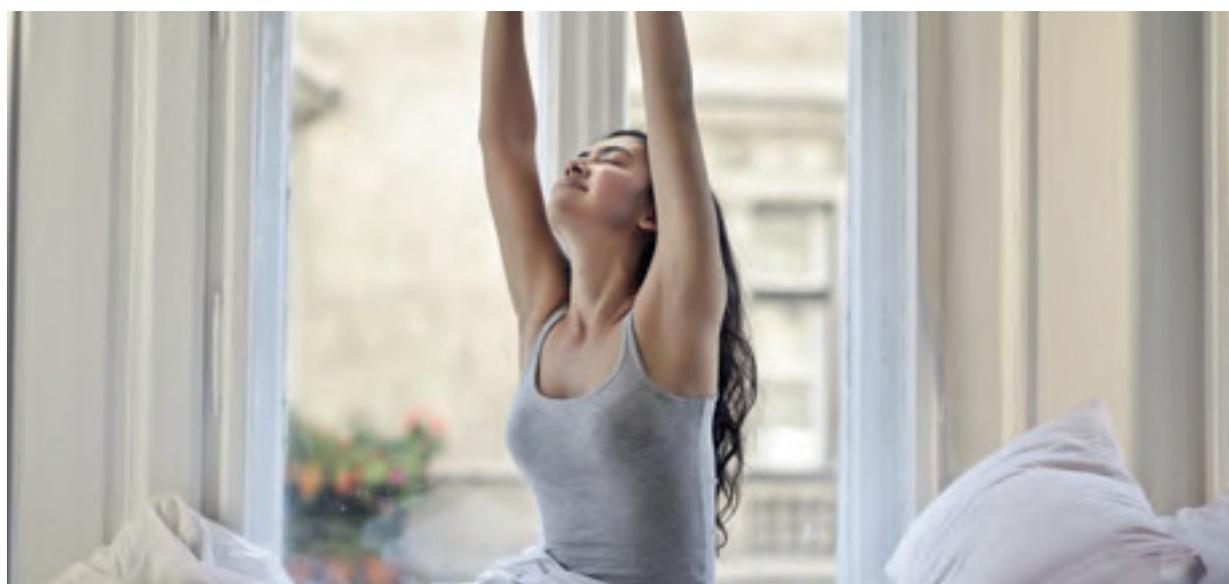
equilíbrio do corpo. Sabendo disto tudo, podemos ver a importância de uma boa noite de sono para a pessoa idosa também.

Não existe nada no corpo, nem um órgão, nenhuma parte que não seja afetada por uma noite de sono mal dormida, diz o cientista Matthew Walker em seu livro *Porque nós dormimos?* Tudo em nosso corpo é influenciado pelo sono, estudos recentes mostraram que pacientes com apneia do sono apresentam maior risco de glaucoma, acredita-se que um dos efeitos da apneia do sono é o estreitamento do nervo da retina sendo este estreitamento a causa desta enfermidade.

Vários são os distúrbios do sono, narcolepsia, insônia, apneia do sono, terror noturno e outros. A insônia é um dos distúrbios do sono mais comuns e o mais curioso é que o tratamento da insônia deve se dar em sua grande maioria através de mudança de hábitos e acompanhamento com profissionais como psicólogos com a aplicação de terapia cognitivo comportamental para insônia. Hoje em dia já existem várias ferramentas (aplicativos) que podem auxiliar no tratamento com bastante eficácia.

Um sono saudável pode prevenir quedas em idosos, ajudar na perda de peso, prevenir obesidade, problemas cardíacos e neurológicos, além de problemas psiquiátricos como: depressão, ansiedade e outros. Ou seja, o sono é o elixir da saúde, física e mental.

Neste ebook, você vai aprender como atingir o sono saudável, mudando hábitos que podem estar prejudicando o seu sono e conseqüentemente a sua qualidade de vida, pois uma boa noite de sono é fundamental para um bom funcionamento do corpo e da mente.





A higiene do sono é composta por um conjunto de práticas que todas as pessoas podem aplicar no seu dia a dia, ajustando cada um às suas necessidades e rotinas diárias. A higiene do sono fala a favor de trocar hábitos ruins e prejudiciais ao sono por hábitos bons e que falam a favor de um sono saudável.

Quando falamos em mudança de hábitos, sabemos que é algo lento e gradual e que necessita verdadeiramente do desejo de mudança das pessoas. A mudança de um hábito ruim por um saudável tem que partir de dentro para fora e tem que ser uma construção pessoal embora possa ser feito em família, mudar um hábito em um grupo familiar se torna bem mais fácil, pois “Um bosque é sempre mais forte que uma árvore solitária, um bosque mantém a umidade e ajuda o solo a ser fértil, mas o que faz a árvore forte é a sua raiz e a raiz de uma planta não pode ajudar a outra a crescer.”

Sabendo disso tudo, da importância de um sono de qualidade e a importância de hábitos saudáveis para obter este sono, criamos aqui um manual que vai te ajudar a de forma gradual melhorar o sono e conseqüentemente a sua qualidade de vida.

Este manual traz orientações importantes para uma noite de sono saudável, mas lembre-se, toda mudança começa de dentro para fora, então além de ler este e-book a pessoa deve seguir as orientações e ajustá-las à sua rotina diária.

2. A Higiene do sono

Dormir bem envolve três aspectos: quantidade de horas de sono, boa qualidade de horas dormidas e o respeito a um ritmo regular de sono e vigília (acordado), próprio de cada pessoa. A própria frase “não consigo dormir” que é dita frequentemente em clínicas de sono remete o sono como algo que o indivíduo pudesse forçar para acontecer.

Muitas pessoas cometem erros que acabam piorando ainda mais as suas condições, sejam elas de insônia, atraso no ritmo circadiano, dentre outras doenças relacionadas ao sono. Vamos aqui dar dicas e explicar como maus hábitos podem atrapalhar seu sono.



2.1 O quarto de dormir

O ambiente do quarto deve ser um local preparado apenas para dormir e claro, para namorar também. Usar o quarto para outras atividades como trabalhar, resolver problemas do dia a dia, assistir televisão ou usar o computador. É sabido que o ritmo circadiano, um dos fatores no controle da hora de estar acordado e hora de dormir, usa não apenas a luz solar, mas também os comportamentos, temperatura e outros fatores relacionados com os sinais de que o indivíduo se prepara para dormir ou para levantar. São dois os processos que regulam o nosso sono vigília, um deles é o homeostático, que se acumula durante o dia para gerar a pressão de sono, o outro é o ritmo circadiano que representa todos os ritmos biológicos que acontecem durante aproximadamente 24h. Em nosso cérebro existe uma região chamada de centro supraquiasmático, que capta a luz, mesmo com os olhos fechados e diz se está na hora de dormir ou de acordar. Sendo assim o quarto deve ser verdadeiramente escuro, sem nenhuma luz que possa interferir neste centro do cérebro, mantendo-o assim, podemos garantir o perfeito funcionamento do nosso ritmo circadiano.

A temperatura do quarto é outro fator fundamental para uma boa noite de sono, aproximadamente 21 graus celsius é a temperatura ideal para o corpo durante a noite, podendo haver, claro, pequenas variações de temperatura.

O quarto deve ser um ambiente livre de ruídos, pequenos sons podem interferir no sono de pessoas já com dificuldades para dormir. Ter uma cama e travesseiros confortáveis também são extremamente importantes, para evitar dores e desconfortos ao se manter deitado.

Resumo:

- 1. USAR O QUARTO APENAS PARA DORMIR E NAMORAR CLARO.**
- 2. MANTER A TEMPERATURA EM APROXIMADAMENTE 21 GRAUS CELSIUS.**
- 3. USAR CORTINAS QUE CONSIGAM MANTER O QUARTO COMPLETAMENTE ESCURO.**
- 4. ELIMINAR TODO E QUALQUER RUÍDO POSSÍVEL.**
- 5. TER CAMA E TRAVESSEIROS CONFORTÁVEIS E ERGONÔMICOS.**

2.2 Hábitos

Já é sabido que o ritmo circadiano usa a luz solar para regular o estado de vigília-sono, mas há algumas décadas atrás, dois cientistas provaram que ele usa mais que a luz, usa as rotinas do dia a dia. Eles ficaram em uma caverna sem nenhuma luz e mesmo assim o ritmo circadiano continuou seguindo o padrão de aproximadamente 24h. Descobriram aí que não apenas a luz solar interfere no ritmo circadiano, mas também os hábitos, os comportamentos que temos durante o dia e noite ajudam na regulação do ritmo circadiano.

Sabendo disso, o cérebro precisa também de informações que o digam que é chegada a hora de dormir, estas informações são captadas através de hábitos, como por exemplo o hábito de ir para a cama apenas quando se está com sono. Os maus hábitos dão comandos errados ao cérebro, por exemplo, trabalhar na cama, isso dá uma noção errada de que ao ir para a cama não necessariamente vai dormir, pode-se trabalhar, assistir TV e outros. A cama é um ambiente que deve ser reservado apenas para dormir e namorar, é claro, os hábitos saudáveis são parte fundamental na higiene do sono e na manutenção de um ritmo circadiano adequado ao nosso ciclo vigília-sono.

“Um hábito é como um pequeno fio de uma corda, a cada dia é acrescentado um novo fio e aos poucos se forma uma corda, tão resistente que se torna quase impossível ser partida. Assim é o hábito, deve ser trabalhado diariamente e a cada dia os reforçamos e se torna cada vez mais difícil ser quebrado.” Para as pessoas que têm dificuldade com o sono é fundamental que se sigam rotinas saudáveis e se evitem hábitos ruins, pois da mesma forma que a cada dia fortalecemos bons hábitos, os ruins também são fortalecidos nesta mesma ordem.



Mas quais são os bons hábitos para um sono saudável ? Vamos citar aqui bons hábitos que vão te ajudar a dormir mais e melhor:

- 1. IR PARA CAMA APENAS QUANDO ESTIVER COM SONO, NÃO É CANSADO E SIM SONOLENTO.**
- 2. USAR A CAMA APENAS PARA DORMIR E NAMORAR.**
- 3. NÃO TRABALHAR, ASSISTIR TV OU QUALQUER OUTRA ATIVIDADE QUE NÃO AS CITADAS ACIMA NO QUARTO.**
- 4. FAÇA ATIVIDADES RELAXANTES PRÓXIMAS À HORA DE DORMIR, COMO: MEDITAÇÃO, ESCALDA PÉS E ATÉ UM CHÁ QUE AJUDE NO SONO COMO O DE CAMOMILA.**
- 5. EVITAR ATIVIDADES FÍSICAS INTENSAS PRÓXIMAS DA HORA DE DORMIR.**
- 6. EVITAR COMIDAS PESADAS ANTES DE IR PARA CAMA.**
- 7. SE PASSAR 20 OU 30 MIN NA CAMA E NÃO CONSEGUIR DORMIR, LEVANTE-SE E FAÇA OUTRA ATIVIDADE ATÉ O SONO CHEGAR.**



2.3 Alimentação

Não é de hoje que se sabe da importância de uma alimentação saudável, mas é recente um estudo que afirma que é bem melhor ter uma boa noite de sono do que praticar atividades físicas e comer bem. Não estamos dizendo que deve-se evitar a prática de vida saudável, mas estamos mostrando que o sono é fator fundamental para uma vida saudável.

A alimentação pode ajudar a ter uma noite de sono tranquila, mas pode ser também um determinante para um sono ruim, caso não seja ajustada corretamente, principalmente em indivíduos que têm dificuldade em dormir.

Os horários da alimentação, bem como o tipo de alimentação ingerida são fundamentais para uma boa noite de sono. Evitar sempre comidas pesadas próximo à hora de dormir, preferir sempre comidas leves, evitar ingerir muito líquido próximo do horário de dormir também é importante para evitar a vontade de urinar à noite.

Evitar alimentos que contenham cafeína, principalmente café e energéticos, a cafeína tem uma meia vida de 5h a 7h, ou seja, a meia vida é o tempo necessário para o corpo eliminar 50% da cafeína ingerida. A cafeína atua diretamente nos receptores de adenosina, responsável quando acumulada, por gerar a pressão de sono, a cafeína impede que a adenosina se ligue aos seus receptores, tirando assim a vontade de dormir e deixando o corpo excitado.

As bebidas alcoólicas são também extremamente prejudiciais para a noite de sono, além de atrapalharem diretamente na arquitetura do sono, elas agem como neurodepressores, podendo causar ou agravar a Apneia Obstrutiva do sono.



Por isso devemos seguir algumas recomendações para uma alimentação adequada, são elas:

- 1. EVITAR CAFÉ OU BEBIDAS COM CAFEÍNA APÓS AS 15H, SE PUDER CORTE A CAFEÍNA.**
- 2. OPTAR POR CHÁS QUE AJUDEM A RELAXAR COMO CHÁ DE CAMOMILA PRÓXIMO A HORA DE DORMIR.**
- 3. EVITAR INGESTÃO DE GRANDES VOLUMES DE LÍQUIDOS PRÓXIMO A HORA DE DORMIR.**
- 4. NÃO INGERIR COMIDAS PESADAS ATÉ 2H ANTES DE DORMIR, OPTAR SEMPRE POR ALIMENTOS LEVES.**
- 5. EVITAR A INGESTÃO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS ANTES DE DORMIR.**



2.4 Atividade Física

É sabido que a atividade física é importante para a manutenção de um corpo saudável, ela ajuda na queima calórica prevenindo o ganho excessivo de peso e mantém o corpo treinado e em condições saudáveis. Realizar atividade física ajuda também na qualidade do sono, tendo em vista que o ganho de peso é um importante causador da Apneia Obstrutiva do Sono e a atividade física também ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade.

Porém até mesmo ela, tão aclamada pelos profissionais de saúde, pode ser um vilão na hora de dormir. Realizar atividade física de moderada à alta intensidade até três horas antes do sono, faz com que o indivíduo tenha dificuldade em pegar no sono e tenha um sono agitado. O exercício físico libera endorfina, hormônio do prazer e que deixa o corpo excitado, esta excitação gera dificuldade para dormir até que o corpo desacelere.

Seguem algumas sugestões para realização de atividades físicas em associação a bons hábitos de sono, são elas:

- 1. REALIZAR ATIVIDADE FÍSICA DE PREFERÊNCIA PELA MANHÃ OU À TARDE.**
- 2. EVITAR EXERCÍCIOS FÍSICOS MODERADOS E INTENSOS ATÉ 3H ANTES DE DORMIR.**
- 3. O IDEAL É QUE A ATIVIDADE FÍSICA SEJA REALIZADA APROXIMADAMENTE DE 5H A 6H ANTES DE IR PARA A CAMA.**
- 4. EVITAR EXERCÍCIOS DE ALTA INTENSIDADE (MAIS QUE 2H).**



2.5 Aparelhos eletrônicos

A influência da luz no ritmo circadiano e conseqüentemente no sono já é algo estabelecido em pesquisas da área. Em nosso cérebro temos uma região chamada de núcleo supraquiasmático, responsável pela regulação do ritmo circadiano, esta regulação se dá através da entrada de luz pelos olhos, mesmo quando fechados através das pálpebras.

É através deste centro que o ritmo circadiano regula o ciclo vigília-sono, a entrada de luz dá o sinal de que é hora de acordar, assim reduz-se a produção de melatonina. À medida que o sol se movimenta e vai entrando à noite, a informação de que se aproxima a hora do sono é chegada juntamente com a produção de melatonina.

Na atualidade estamos sob influência de vários emissores de luminosidade, TVs, celulares, computadores e outros dispositivos eletrônicos. Agora imagine que é chegada a noite, o cérebro recebe o comando de que é hora de dormir, pois o núcleo supraquiasmático detectou a redução da luminosidade após o pôr do sol. Alheio a tudo isso o indivíduo que deveria estar iniciando a sua preparação para dormir liga o celular, bem próximo ao rosto, ou resolve assistir TV até a hora de dormir.

É fácil imaginar como a luminosidade dos eletrônicos pode atrapalhar nosso sono quando a gente entende o funcionamento do nosso cérebro. Respeitar a nossa fisiologia é um fator fundamental para uma noite de sono saudável, em nada adianta exigir do corpo um sono tranquilo quando fazemos tudo para perturbá-lo.

O sono é algo natural, não pode ser imposto, a frase “eu não consigo dormir” resume o pensamento errado sobre o sono, não temos que conseguir, não é algo para ser forçado, ele tem que vir com naturalidade e para que isso ocorra devemos respeitar a nossa natureza do nosso corpo. Seguem algumas orientações sobre como podemos evitar os efeitos nocivos das luz, são elas:

- 1. RETIRAR TV DO QUARTO.**
- 2. TROCAR LUZ BRANCA POR LUZ AMARELA NA CASA.**
- 3. EVITAR CELULAR OU OUTROS ELETRÔNICOS ATÉ 1H ANTES DE DORMIR.**
- 4. EVITAR TODA A LUMINOSIDADE NO QUARTO, DEIXE TOTALMENTE ESCURO.**

3. Passo a Passo rápido da Higiene do Sono

Vamos iniciar o passo a passo de orientações sobre o uso prático e rápido da Higiene do Sono. Devemos lembrar que este passo a passo é o início de uma mudança de hábitos que vão te ajudar a ter um sono saudável, mas toda mudança deve ocorrer de dentro para fora. Aqui temos as orientações, mas a pessoa tem que querer aplicar e fazer de forma contínua e repetidamente.

3.1 HIGIENE DO SONO NA PRÁTICA

O Quarto

- Trocar as luzes do quarto por luz amarela (o ideal seria trocar todas da casa). - A temperatura do quarto deve ser de aproximadamente 21 graus celsius. - Tire tudo que for relacionado ao trabalho do quarto;
- Evite TV, computador ou celular no quarto. Deixe tudo fora do quarto;
- Use a cama apenas para dormir (pode usar para namorar também) - Travesseiros e colchões devem ser ergonômicos, evitando assim dores posturais;
- Eliminar qualquer luminosidade, ele deve ser totalmente escuro.
- Deve-se eliminar ruídos.
- O aroma de lavanda tem se mostrado extremamente eficaz em ajudar o sono, se for o caso e gostar do aroma, o óleo essencial pode ajudar bastante.

Hábitos que te ajudam a dormir bem

- Só vá para a cama quando estiver sonolento, cuidado, não é cansado e sim com sono.
- Não trabalhe, estude ou resolva problemas na cama, use-a apenas para dormir e namorar, é importante reforçar.
- Caso tenha deitado e passe 30 min ou mais sem conseguir dormir, saia da cama e vá realizar alguma atividade entediante, até sentir sono. Não fique rolando na cama para dormir.
- Evite atividades físicas moderadas ou de alta intensidade até 3h antes de dormir. - Evite comidas pesadas 2h antes de ir deitar-se.
- Faça atividades relaxantes próximas à hora de dormir, como: Meditação, escalda pés e até um chá que ajude no sono como o de camomila.



Alimentação

- Evite café ou qualquer bebida com cafeína após 15h, se puder corte a cafeína.
- Optar por chás que ajudam a relaxar, como o chá de camomila, por exemplo, especialmente próximo a hora de dormir.
- Evite ingerir grandes volumes de líquidos próximo a hora de dormir.
- Não ingerir comidas pesadas até 2h antes de dormir.
- Não ingerir bebidas alcoólicas próximo a hora de dormir.

Aparelhos Eletrônicos

- Evite o uso de aparelhos eletrônicos que emitem luz até 1h antes de ir deitar-se, troque por um livro.
- Troque a iluminação da casa de luz branca para amarela.
- Deixe o quarto totalmente escuro quando for dormir.
- Retire TV e outros eletrônicos do quarto.

4. Indo mais a fundo

Atualmente algumas pessoas se tornam obcecadas pelo sono perfeito, e isto já se tornou uma doença, chamada ORTOSONIA, que é a busca pelo sono perfeito. É sabido e falamos bastante neste conteúdo sobre a necessidade de uma boa noite de sono, mas é impossível que toda noite seja boa, temos que entender que vão haver noites boas e noites ruins e isso é normal. O nosso objetivo é que a maior parte das noites de sono sejam boas, mas sabendo que vamos dormir mal algumas noites.

Existem técnicas que podem ajudar a relaxar e pegar no sono e relaxar mais o corpo e mente. A agitação do dia a dia tem levado as pessoas a diversas doenças, como: ansiedade e depressão.

A ansiedade e depressão são importantes causadoras de insônia e também podem ser desenvolvidas por ela. Tentar dormir sem desacelerar o corpo e a mente é o maior causador de insônia, pessoas ansiosas se preocupam demais com o dia seguinte, tendem a ficar agitadas na cama, pensando em problemas e tentando resolvê-los.

Existem técnicas que podem ajudar a relaxar, desacelerar o corpo, esvaziar a mente e focar no que é mais importante, uma boa noite de sono. Reservamos para você algumas técnicas que vão te ajudar a relaxar e conseqüentemente ir dormir de forma suave, sem tensões e sem estigmas sobre o sono.

Lembramos que todas estas técnicas são auxiliares no tratamento de alguns problemas de sono, como a insônia, mas não descartam a necessidade de consultar um especialista em sono.



5. Referências

WALKER, Matthew. Por que nós dormimos. 1a Edição. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2018.

YANG, A., et al. Genetics of caffeine consumption and responses to caffeine. *Psychopharmacology*, 211(3): 245-257, Agosto, 2010.

DRIVER, H. S., et al. Exercise and sleep. *Sleep Medicine Reviews*, Vol. 4, No. 4: 387- 402, 2000.

ALMONDES, Katie M., et al. Terapia Cognitivo Comportamental para os transtornos de sono. 1a Edição. Curitiba: CRV, 2016.

Hauri, P.. Current concepts: the Sleep Disorders. Kalamazoo: The Upjohn Company; 1977.

Autores

Tiago Pacheco, Ph.D.

Priscila Almeida, EsP.