

**CARTILHA DE
HÁBITOS DO
SONO INCLUSIVA
VOLUME 1**

AUTORA: RITA FRANCA



*A repousar sobre as nuvens num
impregnar de esperança e luz.*

Rita Franca

CARTILHA DE HÁBITOS DO SONO INCLUSIVA VOLUME 1

Autora:

RITA FRANCA

- **Médica Pediatra e Gastroenterologista Infantil - UFBA**
- **Mestre, Universidade Federal da Bahia**
- **Doutora, Universidade Federal da Bahia**
- **Professora de Medicina.**
- **Narradores: Eduardo Melo; Zanett de Oliveira; Júlia Ferreira e Rita Franca**

Duração do audiobook: 15 minutos

O sono e sua importância

O sono normal é regulado principalmente pelo padrão luz/escuro percebido pela retina, de modo que a luz ativa o nosso relógio biológico para estarmos no estado de vigília e o escuro diminui sua atividade e estimula a liberação de melatonina dando início ao sono. Além desse mecanismo, em função das atividades diurnas ocorre o acúmulo de uma substância em nosso cérebro, a adenosina, que também reduz a atividade do relógio biológico, induzindo ao sono.

Na composição do sono são observadas duas fases, sendo a primeira o sono (Não REM) NREM e a segunda o sono REM e durante toda a noite alternamos entre um e outro. O sono NREM predomina na primeira metade da noite e apresenta três estágios, sendo os dois primeiros caracterizados por sono mais superficial e o estágio três, composto por duas fases, se caracteriza por um sono mais profundo, momento em que ocorre um maior relaxamento do corpo, recuperação de tecidos, inclusive do cérebro, liberação de hormônios como testosterona e o hormônio do crescimento, estimulantes da síntese de proteínas e da absorção de aminoácidos.

Já o sono REM, é também um sono mais profundo, embora o cérebro nessa fase esteja bastante ativo. É a fase importante para a memória e o aprendizado, para a criatividade, a sexualidade e a recuperação psicológica, além de restaurar a energia gasta durante o período de atividade ou vigília.

As funções do nosso organismo ou ritmos biológicos variam de forma rítmica, sequencial e sincronizada com as 24 horas do ambiente e a alternância dia e noite, eles seguem uma ordem temporal interna. A dessincronização desses ritmos biológicos com o ambiente interfere na quantidade e qualidade do sono, podendo levar a distúrbios do sono, doenças orgânicas e mentais.

Os estudos têm demonstrado um papel importante em melhora dos distúrbios do sono com a aplicação de medidas não medicamentosas no aspecto melhora da qualidade do sono e de vida, assim como redução do uso de medicamentos para esta finalidade. Na ausência de percepção da luz essas medidas ganham uma importância maior no sentido de buscar favorecer os outros mecanismos que auxiliam o estado de sono.

Como saber se tenho distúrbio do sono?

Em geral, aquelas pessoas com distúrbio do sono referem dificuldade para iniciar o sono ou dificuldade para mantê-lo durante a noite, ou desperta várias vezes durante a noite, sensação que dormiu a noite toda, porém o sono não foi restaurador, outra situação é apresentar movimentos ou comportamentos anormais durante o sono.

Que problemas eu posso ter se não dormir o suficiente?

Sonolência excessiva durante o dia, dificuldade de concentrar-se nas atividades, irritabilidade, ansiedade, depressão, acidentes e erros no trabalho e em outras atividades que exijam atenção, dores musculares, diminuição da defesa contra infecções, além de predisposição a desenvolver doenças crônicas como obesidade, diabetes, hipertensão, problemas respiratórios e doença renal crônica.

Quanto tempo preciso dormir?

A maioria das pessoas relatam dormir de 6 a 8 horas por noite, contudo a necessidade de sono varia de forma significativa entre as pessoas ao longo da vida e alguns indivíduos podem ter sono curto, necessitando de menos de 6 horas de sono por noite. Esse estado de alerta será normal se o paciente acordar sentindo-se revigorado e passar o dia sentindo-se alerta sem esforço, mesmo quando colocado em situações chatas ou monótonas.

Mas o que posso fazer para ter um sono restaurador?

Ao acordar pela manhã:

1. Para começar o seu dia com bom ânimo, espreguice ,ainda na cama, esticando os braços e pernas, sente-se e faça uma breve meditação e em seguida levante-se.

2. Sempre que possível, levante da cama todos os dias no mesmo horário para criar uma rotina no momento de acordar e de dormir, buscando manter o seu ritmo biológico em equilíbrio.
3. Durante o café da manhã, se possível, tente ouvir músicas alegres ou audiolivros de piadas.
4. Faça uma relação das suas tarefas do dia e estabeleça uma rotina organizada para suas atividades diárias de acordo com o que você realmente consegue cumprir para lhe trazer sensação de satisfação, evitando situações de estresse, além de evitar que preocupações venham a surgir no momento de dormir.
5. Pratique algum tipo de atividade física ao menos três vezes por semana, porém evite realizá-la próximo ao horário de dormir para que seu corpo possa relaxar. Dê preferência ao horário matutino.

6. Exponha-se à luz do sol por 20 a 30 minutos diariamente que ajuda a regular o sono e, se você tem percepção da luz, neste momento evite óculos escuros.
7. Caso sinta necessidade de cochilos durante o dia, o faça apenas por 20 a 30 minutos e após o almoço.
8. A prática diária de alongamentos ajuda a controlar dores musculares e articulares que porventura venham a atrapalhar o sono.
9. Crie o hábito de realizar um diário do sono, registre a cada dia o que pode ter lhe impedido de dormir no horário ou o motivo porque acordou no meio da noite, vai lhe ajudar a perceber o que pode mudar para melhorar.

Crie uma rotina para o sono:

1. Evite estimulantes do sistema nervoso central como café, alguns chás (chá preto, chá verde), chocolate, pimentas, gengibre, páprica picante, cúrcuma, fumo, refrigerantes e álcool 4 a 6 horas antes de dormir, ou após as 16 horas da tarde.

2. Experimente acrescentar à sua alimentação, alimentos que ajudam a ter uma boa noite de sono como, abóbora, semente de abóbora, manjericão, alface e chá de camomila.
3. Faça refeições leves à noite, preferencialmente até 3 horas antes de deitar, evitando alimentos de digestão mais difícil e ingerir muito líquido.
4. Evite reuniões ou discussões no início da noite.
5. Evite atividades intelectuais e de estudo no período noturno. Caso isso não seja possível, tente encerrá-las 2 horas antes de ir dormir.
6. Retire do dormitório ou desligue qualquer equipamento que utilize internet, porque as ondas emitidas podem funcionar como estimulantes cerebrais.
7. Conserve a temperatura do quarto de dormir confortável durante o sono, nem muito quente, nem muito fria.

8. Se você tem percepção da luz, evite longas exposições à luz azul dos aparelhos eletrônicos como celular, tablets e computadores, assim como às lâmpadas de led, sobretudo à noite, porque esse tipo de luz azul dificulta a liberação de melatonina, interferindo no sono e no relógio biológico e pode prejudicar a retina e a córnea. Além disso, esses eletrônicos são estimulantes cerebral e quando utilizados próximos ao horário de dormir podem dificultar ou retardar o início do sono.

9. Experimente criar um condicionamento cerebral através de um despertador, ou seja, coloque-o para despertar todos os dias no horário que deseja começar a se preparar para dormir. Neste momento, você deve começar sua rotina de preparar-se para dormir mesmo que ainda esteja sem sono.

10. Caso tenha preocupações com pendências do dia a dia, registre-as de alguma forma e deixe para resolver no dia seguinte.

11. Busque realizar rituais diários antes de dormir, como primeiro tomar um banho morno, depois ouvir uma música relaxante e por fim deitar-se na cama, realizar um exercício de relaxamento cerebral 30 minutos antes de dormir.

12. Identifique a posição que se sente mais confortável para dormir, porém, dê preferência dormir voltado para o lado esquerdo, esta posição evita o refluxo gastroesofágico, reduz a possibilidade de ronco e conseqüentemente diminui episódios de apneia do sono.

13. Evite estudar ou levar trabalhos para a cama para que seu corpo associe a cama ao hábito de dormir.

14. Caso tenha dificuldades para iniciar o sono, não insista em dormir. Inverta, fique acordado, mude de ambiente e realize atividade que não seja estimulante.

Acordou no meio da noite...?

1. Não procure saber as horas ou ouvir mensagens no celular.
2. Ouça algum audiolivro leve ou faça alguma atividade manual (algo que seja entediante).
3. Caso tenha percepção da luz, e necessidade de acender a luz, não acenda a luz direta do quarto, acenda de outro cômodo ou de preferência tenha um abajur com luz amarela ao lado da cama para esses momentos.
4. Se sentir dificuldades para voltar a dormir, saia do quarto e vá para um lugar silencioso, onde possa relaxar. Retorne após sentir sonolência.
5. Nesse momento, é importante realizar algo que possa desviar um pouco a ansiedade por não conseguir dormir e facilitar que o sono venha. Você pode fazer alguns exercícios mentais monótonos, como os a seguir, até que volte a sentir sono.

Caso esteja de olhos abertos, feche-os, e escolha algum dos exercícios a seguir para executar :

- a. Experimente contar mentalmente de 10 até zero e repita essa atividade algumas vezes. Se estiver muito fácil pode aumentar de 20 até zero.
- b. Faça movimentos aleatórios com seus braços, um braço sobe e outro desce, faça movimentos circulares, vai para um lado e para o outro, não tem regra nem sequência, simplesmente se movimentam independentes um do outro.
Concentre-se nesse movimento dos braços.
- c. Faça uma viagem pelo seu corpo, leve sua consciência para o dedo dos pés, movimento, depois pés e dedos, pernas, coxas e vai subindo até alcançar o couro cabeludo, depois reinicie novamente do dedo dos pés.

Caso esteja de olhos abertos, feche-os, e escolha algum dos exercícios a seguir para executar :

- a. Experimente contar mentalmente de 10 até zero e repita essa atividade algumas vezes. Se estiver muito fácil pode aumentar de 20 até zero.
- b. Faça movimentos aleatórios com seus braços, um braço sobe e outro desce, faça movimentos circulares, vai para um lado e para o outro, não tem regra nem sequência, simplesmente se movimentam independentes um do outro.
Concentre-se nesse movimento dos braços.
- c. Faça uma viagem pelo seu corpo, leve sua consciência para o dedo dos pés, movimento, depois pés e dedos, pernas, coxas e vai subindo até alcançar o couro cabeludo, depois reinicie novamente do dedo dos pés.

d. Imagine que você está relaxando em uma rede a balançar, ouvindo o cantar dos pássaros, o som da chuva a cair no telhado, o cheiro de terra molhada. Permaneça neste exercício enquanto se sentir confortável.

e. O importante é realizar algo que possa desviar um pouco a ansiedade por não conseguir dormir e facilitar que o sono venha. Você pode fazer um pouco de cada um dos exercícios até que volte a sentir sono. Se nem assim conseguir dormir, relaxe...antecipe a meditação matinal ou alguns alongamentos que podem ser realizados na cama.

f. Se você tem distúrbio do sono, o seu relógio biológico precisará de um tempo. Então, procure seguir todas as orientações médicas, realizar os exercícios e observará gradativamente melhora da qualidade do seu sono.

No volume 2 você encontrará um relaxamento orientado para dormir, o qual precisará baixar para realizar offline todos os dias antes de dormir.

A seguir estão as referências utilizadas para construir essa cartilha e adequá-la para cegos e pessoas com baixa visão.

UM BOM SONO PARA VOCÊ!

No volume 2 você encontrará um relaxamento orientado para dormir, o qual precisará baixar para realizar offline todos os dias antes de dormir.

O formato em audiobook pode ser acessado no canal do You Tube @bigmind32 ou através dos links abaixo:

VOLUME 1

<https://youtu.be/89UK3enhjsc>

VOLUME 2

<https://youtu.be/EzcBiAp0QRI>

A seguir estão as referências utilizadas para construir essa cartilha e adequá-la para cegos e pessoas com baixa visão.

UM BOM SONO PARA VOCÊ!

Todos os direitos reservados. Permitem-se citações de trechos deste book em outras publicações e órgãos de imprensa, desde que mencionem a fonte.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Cirelli, C. Insufficient sleep: Definition, epidemiology, and adverse outcomes. Marc 24. Up to Date.
2. Unimed- Bauru. Cartilha como recuperar meu sono. Disponível em:
<https://www.unimedbauru.com.br/uploads/2024/aps/Cartilha%20de%20Sono.pdf>
3. NEVES, G.; MACEDO, P.; GOMES, M. Transtornos do sono: Atualização (1/2). Rev. Bras. Neurol. Rio de Janeiro, v. 53, n. 3, p. 19-30, set. 2017
4. Jansen JM, Lopes AG, Jansen U, et all. O tempo e o sono na medicina da noite. Medicina da noite: da cronobiologia à prática clínica [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2007. 340 p.
5. Alóe F, Azevedo AP, Hasan R. Mecanismos do ciclo sono-vigília. Revista Brasileira de Psiquiatria. 2005, v. 27 (supl I): 33-9.
6. Instituto da Visão Assad Rayes. Guia de saúde ocular para adultos: Cuidado com os olhos em um mundo dominado por telas.
7. DeRose, LSA. Yôganidrá – Técnica de Descontração. In: DeRose, LSA. FAÇA YÔGA - ANTES QUE VOCÊ PRECISE (Swásthya Yôga Shástra), 3^a ed. Sumaré (SP): Martin Claret Ltda, 2001.