



Faculdade ¹⁸²⁵
de Medicina

HIGIENE DO SONO

Promover a saúde e o bem-estar no Ensino Superior

**UM
DOIS
TRÊS**

ainda não foi desta vez





HIGIENE DO SONO

Em que consiste?

A **entrada na faculdade** coloca os estudantes perante um **aumento da exigência académica** que poderá trazer **níveis de stress mais elevados**, existindo a possibilidade de provocar alterações ao nível da higiene do sono (Brick et. al, 2010).

A **higiene do sono** refere-se a ações **comportamentais** e de **estilo de vida** que influenciam de forma positiva a **qualidade** e a **duração do sono** (Baranwall et. al, 2023). O sono é fundamental na promoção da saúde física e mental, permitindo que o corpo recupere (Baranwall et. al, 2023).

Lembrete

Hora de Dormir



Recuperação e consolidação da memória e aprendizagens



Ansiedade, cansaço e dificuldades de concentração

OK

(Nobre & Marchry, 2023)



HIGIENE DO SONO

Porque é importante?

Uma noite de sono adequada oferece diversos benefícios, promovendo uma **maior capacidade de concentração** e uma **produtividade superior** (Nobre & Marchry, 2023).

Durante o sono o cérebro **consolida aprendizagens** importantes que ocorreram durante o dia, sendo que este processo envolve uma complexa codificação, armazenamento e recuperação de informações (Nobre & Marchry, 2023). O esquecimento de algumas vivências é comum neste processo, uma vez que a memória é seletiva e dinâmica e é o que nos permite reter as informações mais relevantes e atualizadas (Nobre & Marchry, 2023).



Maior produtividade e concentração



Consolidar aprendizagens



Reter informações relevantes e atualizadas

> O que acontece quando fazes uma “direta”?

A privação de sono (o fazer “diretas”) é comum entre jovens adultos em contextos académicos, especialmente durante períodos de estudo intenso (Cox, 2014). No entanto, a falta de sono pode provocar alterações na nossa saúde, nomeadamente emagrecimento, enfraquecimento da imunidade, alterações no metabolismo e envelhecimento precoce (Cardoso & Chagas, 2019). A privação de sono, a longo prazo, está associada a diversos riscos para a saúde - afeta a pressão arterial e os níveis de inflamação conduzindo a um aumento das doenças cardiovasculares e cancerígenas (Cox, 2014). Adicionalmente, a privação de sono eleva os níveis de dopamina, sendo que estes podem conduzir a comportamentos de risco (Cox, 2014). As “diretas” diminuem a atividade das regiões do cérebro responsáveis pelo planeamento e avaliação de decisões (Cox, 2014).

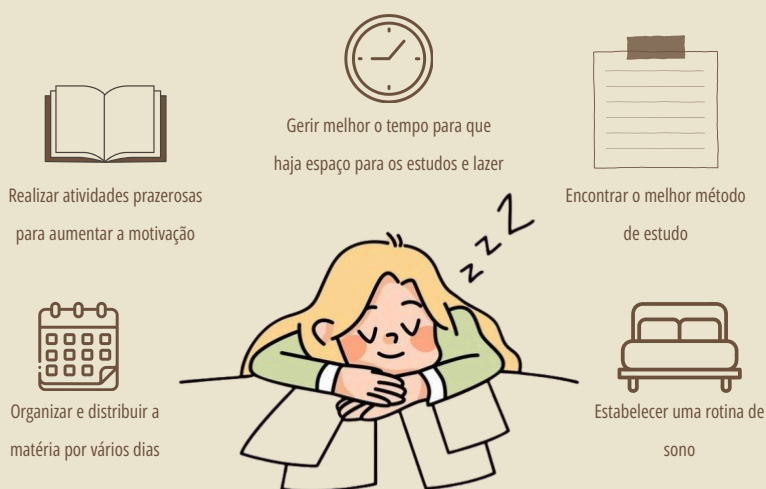


Figura 1. Estratégias a não esquecer para otimizar o sono



HIGIENE DO SONO

O que devo evitar?

Para potenciar as estratégias e melhorar a higiene do sono existem alguns fatores determinantes que devem ser avaliados e, por vezes, alterados/reajustados, como comportamentos diários, rotinas, exposição ao ruído e à temperatura (Baranwall et. al, 2023).



Evitar sestas ao fim da tarde/noite e sestas longas



Evitar exposição à luz (eletrónica, etc.) perto da hora de deitar



Limitar o consumo de cafeína/álcool durante a tarde/noite



Evitar alimentos pouco saudáveis, refeições muito pesadas ou tardias



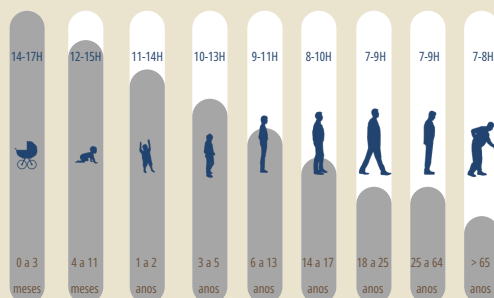
Evitar utilizar a cama para outras atividades que não o sono

> Quantas horas devo dormir?

Para um sono de boa qualidade são necessário 3 elementos: (a) **duração** que deve ser suficiente para cada pessoa estar descansada e alerta no dia seguinte, (b) **continuidade**, onde os ciclos de sono devem ser contínuos e (c) **profundidade**, em que o sono deve ser profundo o suficiente para ser restaurador e repousante (OPP, 2024; World Sleep Society, 2016).

Número de horas recomendado por grupo etário

(Fundação Francisco Manuel dos Santos, s.d.)



> Qual a melhor posição para dormir?

A melhor posição para dormir é aquela em que te sentes mais confortável. No entanto, dormir de barriga para cima pode não ser aconselhada para todas as pessoas/condições clínicas, uma vez que favorece o ressonar e pode levar a paragens respiratórias durante a noite (Fundação Francisco Manuel dos Santos, s.d.).





HIGIENE DO SONO

Que estratégias existem?

Uma das estratégias para a melhoria do sono a longo prazo é a **modificação do comportamento** de forma a incluir rotinas saudáveis que promovam o sono (Baranwall et. al, 2023). Por outras palavras, **a prática de bons hábitos no dia a dia está relacionada com uma boa qualidade de sono**, o que contribui de igual modo para uma boa saúde física e mental (Brown et. al, 2002; Nobre & Marchry, 2023).

> Estratégias úteis

Mantém um horário regular de sono: estabelece um horário de sono adequado às tuas atividades e tenta deitar-te e acordar aproximadamente à mesma hora todos os dias, inclusive aos fins de semana.

Cria um ambiente confortável: mantém o quarto escuro, silencioso e fresco, uma vez que a temperatura ambiente mais baixa promove um sono mais tranquilo e utiliza a cama apenas para descansar e para momentos de intimidade.

Diminui o consumo de bebidas e álcool à noite: estas substâncias (ex.: café, refrigerantes, chocolates) podem ter um impacto negativo no sono, sendo que o álcool pode prejudicar a respiração durante a noite e contribuir para a insónia.

Desacelera a mente: evita atividades que possam estimular o cérebro, como assistir a conteúdos excitantes ou usar dispositivos eletrónicos, para facilitar a transição para o sono. A luz azul emitida por dispositivos eletrónicos pode interferir no sono.

Relaxa antes de dormires: reserva algum tempo para relaxares antes de ires para a cama (cerca de 30 minutos a 1 hora). Por exemplo, lê um livro, toma um banho quente ou pratica técnicas de relaxamento, como a respiração diafragmática, relaxamento muscular progressivo, visualização guiada.

Diminui o consumo de refeições pesadas à noite: estas podem causar desconforto durante o sono. Tenta jantar algumas horas antes de ires dormir, de forma a facilitar o processo de digestão e opta por refeições leves e equilibradas. Evita ir para a cama sem comer. Se, por ventura, tiveres fome antes de te deitares, escolhe opções leves, como um copo de leite acompanhado de uma fatia de pão.

Pratica exercício físico regularmente: pode melhorar a qualidade do sono. No entanto, é importante evitar a prática de exercício nas 3/4 horas que antecedem o momento de te deitares.

Reserva um tempo específico para as preocupações: se elas surgirem na tua mente assim que te deitas e forem relacionadas a algo importante que deves fazer no dia seguinte, escreve-as num papel. Assim, poderás registar as preocupações e descansar sem que elas interfiram no teu sono.

Se não conseguires dormir: ter consciência das horas que passas sem conseguir dormir pode ativar a tua atividade cerebral. Se passou mais de 30 minutos e não consegues levanta-te calmamente e vai para um ambiente tranquilo, com iluminação suave. Faz uma atividade relaxante (ex.: ler livro leve, ouvir música suave, meditar, utilizar técnicas de relaxamento...).

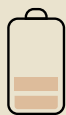
Prepara a hora de acordar: escolher uma música agradável para colocar como despertador, espreguiçar-te antes de te levatares da cama, abrir as janelas devagar e tomar um bom pequeno-almoço, podem ser boas formas de iniciar o dia.

> Qual será a melhor estratégia?

A qualidade do sono é influenciada por inúmeros fatores, assim, o que funciona para uma pessoa pode não ser eficaz para outra (Nobre & Marchry, 2023). Neste sentido, explora as diferentes estratégias de forma a perceber o que se adequa melhor às tuas necessidades pessoais (Nobre & Marchry, 2023).



Figura 2. Estratégias úteis a implementar



HIGIENE DO SONO

E se não resultar?

Se as dificuldades ao nível do sono persistirem, como **dificuldade em adormecer, acordar frequentemente durante a noite** ou **sentires-te cansado durante o dia**, pode ser importante **procurares a ajuda** de um profissional especializado, como um **médico, psicólogo** ou um **especialista em sono**, para que possa ser feita uma avaliação adequada.



Orientação Profissional

A orientação profissional poderá ajudar a identificar a causa subjacente e a encontrar o tratamento mais eficaz, melhorando a qualidade do sono e o bem-estar geral.

Recursos e Sugestões de Leitura

Associação Portuguesa do Sono:

Leitura: <https://www.apsono.com/pt/centro-de-documentacao/brochuras>

Multimédia: <https://www.apsono.com/pt/centro-de-documentacao/multimedia>

Ordem dos Psicólogos Portugueses:

Leitura: https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_sonosaudavel.pdf

American Psychological Association:

Leitura: <https://www.apa.org/topics/sleep/why>

Ordem dos Médicos Dentistas:

Leitura: <https://www.ond.pt/publico/sono-e-saude-oral/higiene-do-sono/>

How to fall asleep faster and sleep better:

Leitura, Multimédia: <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-wellbeing-tips/how-to-fall-asleep-faster-and-sleep-better/#video>

Sleep Foundation:

Leitura, Multimédia: <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene>

Referências

- Baranwal, N., Yu, P. K., & Siegel, N. S. (2023). Sleep physiology, pathophysiology, and sleep hygiene. *Progress in cardiovascular diseases*, 77, 59–69. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2023.02.005>
- Brick, C. A., Seely, D. L., & Palermo, T. M. (2010). Association Between Sleep Hygiene and Sleep Quality in Medical Students. *Behavioral Sleep Medicine*, 8(2), 113–121. <https://doi.org/10.1080/15402001003622925>
- Brown, F. C., Buboltz, W. C., Jr, & Soper, B. (2002). Relationship of sleep hygiene awareness, sleep hygiene practices, and sleep quality in university students. *Behavioral medicine (Washington, D.C.)*, 28(1), 33–38. <https://doi.org/10.1080/08964280209596396>
- Cardoso, T. A., & Chagas, L. D. M. (2019). Saúde do sono: a importância do sono no dia a dia. *Caderno de Graduação-Ciências Exatas e Tecnológicas-UNIT-SERGIPE*, 5(2), 83-83. <https://periodicos.set.edu.br/cadernoexatas/article/view/6685/3242>
- Cox, D. (2014, 3 de maio). What happens to your body if you study all night? *The guardian students*. <https://www.theguardian.com/education/mortarboard/2012/oct/09/students-beware-sleep-deprivation>
- Fundação Francisco Manuel dos Santos. (s.d.). *Afinal, porque é que dormimos?* <https://ffms.pt/pt-pt/infografia/infografia-afinal-porque-e-que-dormimos>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2024). *Recomendações para um sono saudável. Adultos/as, Trabalhadores/as, Mães, Pais e Cuidadores/as*. https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_sonosaudavel.pdf
- Nobre, S. S., & Machry, J. (2023). *Tecendo os Fios do Sono: Uma Análise sobre a Necessidade de Dormir e a Complexidade da Insônia*. https://www.academia.edu/108651264/Tecendo_os_Fios_do_Sono_Uma_An%C3%A1lise_sobre_a_Necessidade_de_Dormir_e_a_Complexidade_da_Ins%C3%B4nia
- World Sleep Society. (2016, 18 de Março). Um bom sono é um sonho realizável! Advancing sleep health worldwide. <https://worldsleepday.org/wp-content/uploads/2016/03/folheto-sono-adultos.pdf>



Faculdade¹⁸²⁵
de Medicina

Ficha Técnica

Título: Um, dois, três, ainda não foi desta vez

Subtítulo: Higiene do sono: promover a saúde e o bem-estar no ensino superior

Objetivo: material psicoeducativo para estudantes universitários desenvolvido no âmbito da atuação do Núcleo de Apoio ao Estudante da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

Data: Janeiro 2025

Redação: Teresa Costa Santos [Psicóloga Júnior OPP 133681]

Revisto por: Carla Vale Lucas [Psicóloga OPP 10700]

Fontes e Imagens: Recursos livres [Canva]

Distribuição: Digital [Pdf]