

Dormir Bem,

APRENDER MELHOR!

EBOOK



Dia Mundial do Sono

17 de março de 2023

Convidamos-te, no dia em que se celebra o Dia Mundial do Sono, a refletir sobre os teus hábitos de sono e de que modo esses hábitos podem influenciar a tua saúde mental, física e as tuas aprendizagens, no teu dia a dia.

Antes de passares à informação, sugerimos-te que comeces por preencher o questionário abaixo – *Como é a tua qualidade de sono?*

Após o preenchimento podes analisar os teus resultados através das instruções.

1

Descobre os temas que vamos abordar:

O que é o sono?

Quais as fases do sono?

Quais as implicações da privação do sono?

Algumas perturbações do sono.

Hábitos que te podem ajudar a melhorar o sono.

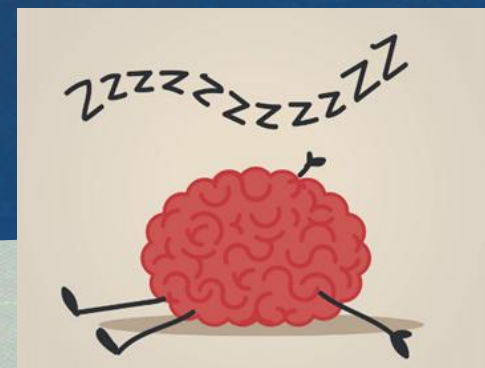
Questionário

<https://forms.gle/cKbAoK2prYXR4BUU9>

Instruções para cotação do questionário

<https://forms.gle/QZ9RjcagrCTFvVeg7>

O que é o sono?



O sono é um estado de restabelecimento físico e psicológico fundamental para todos os organismos e não é apenas o momento do dia em que não se está em atividade.

Durante o sono, se este for adequado, ocorre uma sensação de bem-estar e de repouso físico e mental, que origine um bom funcionamento cognitivo para o dia-a-dia.

Um sono reparador, tem que reunir três condições: uma adequada duração do sono, uma boa qualidade do sono e um momento em que o sono ocorre, igualmente, adequado.

Fases do sono

Fase 1- Indução do sono

Ocorre a libertação de melatonina, que induz o sono. Deste modo, aparece o estado de sonolência.

Fase 2- Sono leve

Existe uma diminuição dos ritmos cardíacos e respiratórios, um acentuado relaxamento muscular e uma diminuição da temperatura corporal.

Fase 3- Sono profundo

A atividade cerebral é mínima. O relaxamento muscular atinge o seu máximo e o ritmo respiratório e cardíaco atingem o seu mínimo.

Fase 4- Sono REM

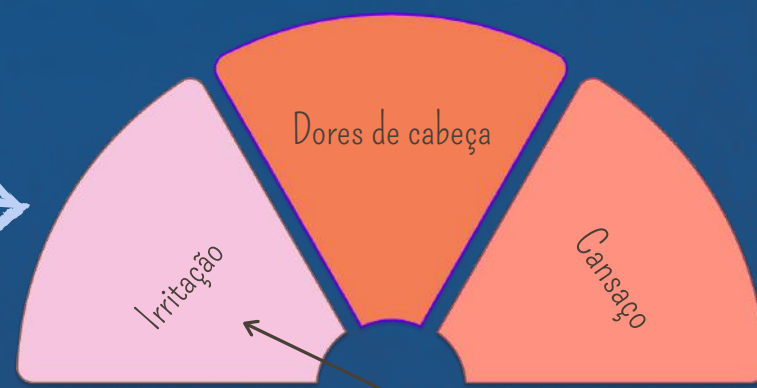
Ocorrem os sonhos, existe uma maior atividade cerebral e a frequência cardíaca e respiratória voltam a aumentar.

Fase mais importante para a consolidação da memória e da aprendizagem.

“

Sensações que podem indicar que precisas de dormir mais ou melhor. Continua a ler para perceberes melhor, iremos falar disso já a seguir.

”



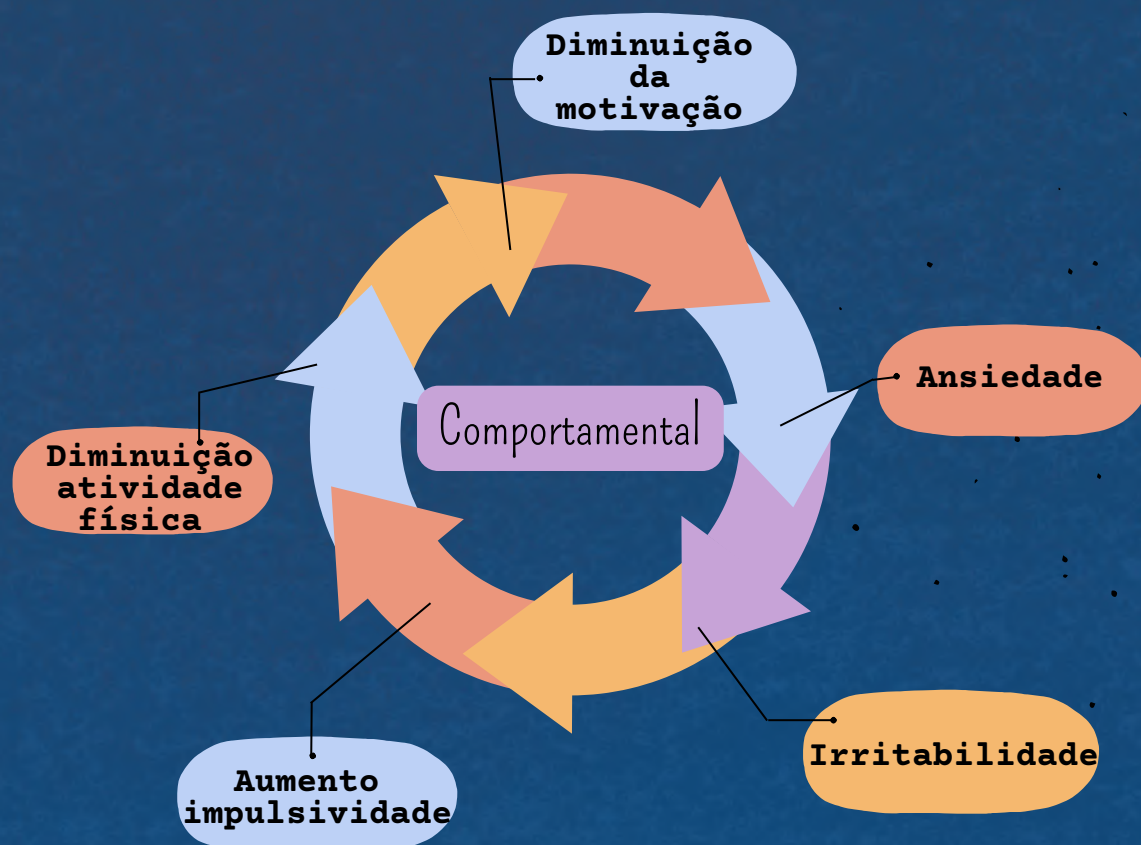
Quais as implicações

da privação de sono?

A diminuição considerável do número de horas de sono produz efeitos negativos a nível físico, emocional e cognitivo.

A privação do sono provoca nos centros emocionais do cérebro uma reação exagerada a experiências negativas e a perda de sono conduz a **comportamentos emocionais** de cariz irracional.

A privação do sono foi identificado como uma das principais causas de fraco desempenho académico entre os estudantes do ensino secundário e universitário. Isto porque provoca dificuldades **de processamento cognitivo**, particularmente ao nível dos processos atencionais, mais precisamente dificuldades de regulação atencional.



Quais as perturbações de sono

que existem?

As **perturbações do sono** estão relacionadas com a **quantidade ou a qualidade do sono** associadas à dificuldade para iniciar o sono, à dificuldade para manter ou retomar o mesmo. Estas têm um impacto clinicamente significativo em várias áreas de funcionamento na vida de um indivíduo – saúde mental, física e ocupacional.

INSÓNIA

Esta perturbação é caracterizada pela insatisfação com a quantidade ou a qualidade do sono e queixas de dificuldade para iniciar ou manter o sono.

HIPERSÓNIA

Inclui sintomas de quantidade excessiva de sono e impacto na qualidade da atividade diurna.

NARCOLEPSIA

Aparecimento repentino de sono no período diurno, não controlados uma vez que o sistema nervoso central desliga .

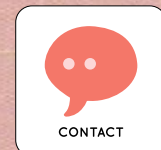
PERT. RELACIONADAS COM A RESPIRAÇÃO

Nestas perturbações, a respiração suspende-se várias vezes durante o sono, num tempo suficientemente prolongado, provocando desoxigenação.

PARASSÓNIAS

São perturbações caracterizadas por eventos comportamentais, experimentais ou fisiológicos anormais, como, por exemplo, o sonambulismo.

LINHAS DE APOIO



Se te identificas com alguma destas perturbações deves procurar ajuda profissional. Deixamos-te aqui algumas sugestões que te podem ajudar:

- Linha do Sono: **707 100 015**
- Linha de aconselhamento psicológico do SNS: **808 242 424**
- Casp- Centro de Apoio e de Serviço Psicológico da U. Maia: **960 316 729** ou **casp@ismai.pt**

HÁBITOS QUE TE PODEM AJUDAR A MELHORAR O SONO

Torna o sono uma prioridade



Dada a importância de um sono saudável na saúde física e psicológica do ser humano, implementa uma rotina e hábitos de sono regulares.

Atividades físicas



Deves evitar atividades vigorosas nas 2 horas que antecedem a hora de deitar, ao invés disso, experimenta atividades relaxantes.

Atenção aos alimentos



Não te deves deitar com a sensação de fome, evita alimentos ou bebidas com estimulantes nas horas que antecedem o sono e não deves ingerir líquidos excessivos ao deitar ou durante as horas noturnas.

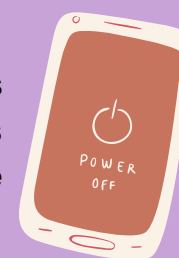


Respeita horários e a tua agenda de sono

Procura dormir entre 7 e 9 horas por noite, o horário de levantar e deitar deve ser o mesmo em todos os dias. A agenda de sono deve incluir um período para relaxar, um horário para dormir e um horário para acordar.

Evita comportamentos que podem afetar a qualidade do sono

Deves desligar os equipamentos eletrónicos uma hora antes de dormir e deixá-los fora do quarto.



Prepara o espaço de sono



O quarto deve ser sentido como um local agradável. O período de sono deverá ocorrer num ambiente que transmita conforto e segurança, pelo que deve ser utilizado apenas para dormir.

Em caso de insónia, levanta-te



Realiza atividades tranquilas, tais como ler, ouvir música, ou outras que não estimulem em demasia a tua atenção.

Sabias que...



Segundo um estudo sobre o padrão de sono de 1654 estudantes universitários, 19% nunca ou raramente dorme o suficiente e que 26,8% dorme o suficiente apenas 1 a 2 noites por semana.



Estudos indicam que menos horas de sono no início do semestre traduz-se numa média académica mais baixa, a média diminui 0,07 pontos por cada hora de sono noturno perdida. Isto porque o sono ajuda a conservar a informação aprendida ao longo do dia e, quando alguém está privado de sono, a capacidade de atenção e memória diminui.

Referências

Bibliográficas

American Psychiatric Association (APA). (2014). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association.

Associação Portuguesa do Sono (2023). *Como saber se tem uma perturbação do sono*. <https://www.apsono.com/pt/24-noticias/noticias-do-sono/469-como-saber-se-tem-uma-perturbacao-do-sono>

Eliasson, A. H., Lettieri, C. J., & Eliasson, A. H. (2009). Early to bed, early to rise! Sleep habits and academic performance in college students. *Sleep Breath, 14*, 71-75. <https://doi.org/10.1007/s11325-009-0282-2>

Miranda, I. B. (2023, 03 de março). Cada hora de sono perdida baixa média dos alunos universitários. A "dívida do sono" analisada num novo estudo. *Visão Saúde*. <https://visao.sapo.pt/visaosaude/2023-03-03-cada-hora-de-sono-perdida-baixa-media-dos-alunos-universitarios-a-divida-do-sono-analisada-num-novo-estudo/>

Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) (2020). *COVID-19 - Sono Saudável: Recomendações para Adultos, Trabalhadores e Pais*. Documento de Apoio desenvolvido pela OPP. https://recursos.ordemdospsicologos.pt/files/artigos/covid_19_sono_saudavel_v2.pdf

Ramalho, J., & Fernandes, S. (2012). Efeitos da Privação do Sono nas Capacidades de Atenção Seletiva. *Revista da Saúde, 12*(3), 185-194.



UNIVERSIDADE
DA MAIA **UMAIA**



Equipa de trabalho:

Coordenadora da ação:

Joana Carreiro, Phd Domínio Saúde Mental e Social- Healthy Campus

Discentes do Mestrado: Ana Francisca Carvalho, Cláudia Isabel Silva,
Cátia Manuela Costa, Sónia Raquel Ribeiro

2023