


Juntos Mente

O SONO

ENTENDA SUA IMPORTÂNCIA
E SAIBA COMO MELHORÁ-LO

GILMARA BUENO



INTRODUÇÃO

É fundamental ter um estilo de vida saudável para equilibrar o corpo e a mente. Ter uma alimentação balanceada, praticar atividades físicas regularmente e, sobretudo, ter uma boa noite de sono contribuem imensamente para o aumento da longevidade e prevenção de doenças.

Foi pensando nisso que a Dra. Gilmara Bueno, idealizadora e CEO plataforma de saúde mental JuntaMente, e sua equipe, desenvolveram este material, para informar a você **a importância de um sono de qualidade para o nosso organismo.**

Um bom dia começa com uma boa noite de sono e uma boa noite de sono começa com um bom dia.

As informações científicas contidas neste e-Book foram traduzidas para uma linguagem ética, acessível e ilustrativa, para que você possa conquistar uma melhor qualidade de vida sem dificuldades.

Em caso de dúvidas, para maiores informações acesse: **www.gilmarabueno.com** ou contate seu médico.

Atenciosamente,
Dra. Gilmara Bueno,
Vida em Mente
JuntaMente - **www.juntamente.com.br**

 **Dra Gilmara Bueno**
PSIQUIATRA


JuntaMente

A IMPORTÂNCIA DO SONO

O sono é um dos momentos mais importantes do dia. **Ele funciona como um alimento: repõe as energias, revigora o corpo, a mente e nos regula para uma nova jornada.**

É durante este intervalo que o corpo fortalece o sistema imunológico, libera a secreção de hormônios e consolida a memória, entre outras funções de extrema importância para o funcionamento correto do organismo.



CRONOBIOLOGIA

É o estudo da organização temporal dos seres vivos e dos fenômenos biológicos recorrentes em uma determinada periodicidade, incluindo também os ritmos biológicos:

- **Circadiano**

Duração de 24 horas

- **Ultradianos**

Duração de menos de 20 horas
(secreção de hormônios)

- **Infradianos**

Duração de mais de 28 horas



CRONOTIPO

As funções do organismo humano, ou ritmos biológicos, variam de forma sequencial e sincronizada às 24 horas, com alternância do dia e da noite. **Cada um tem um cronotipo, o qual é determinado pelos ritmos biológicos.**



A necessidade de sono varia de pessoa para pessoa. Algumas pessoas se sentem muito bem com 6 horas de sono por noite, já outras necessitam de 10 horas. **O importante é que cada um conheça seu organismo e respeite suas necessidades e limites.**



MATUTINOS

São aqueles que preferem dormir e acordar cedo, tendo um melhor desempenho nas atividades realizadas durante o dia.



VESPERTINOS

São aqueles que se adaptam melhor a dormir e acordar mais tarde, e apresentam melhor desempenho nas tarefas realizadas à tarde e à noite.



INTERMEDIÁRIOS

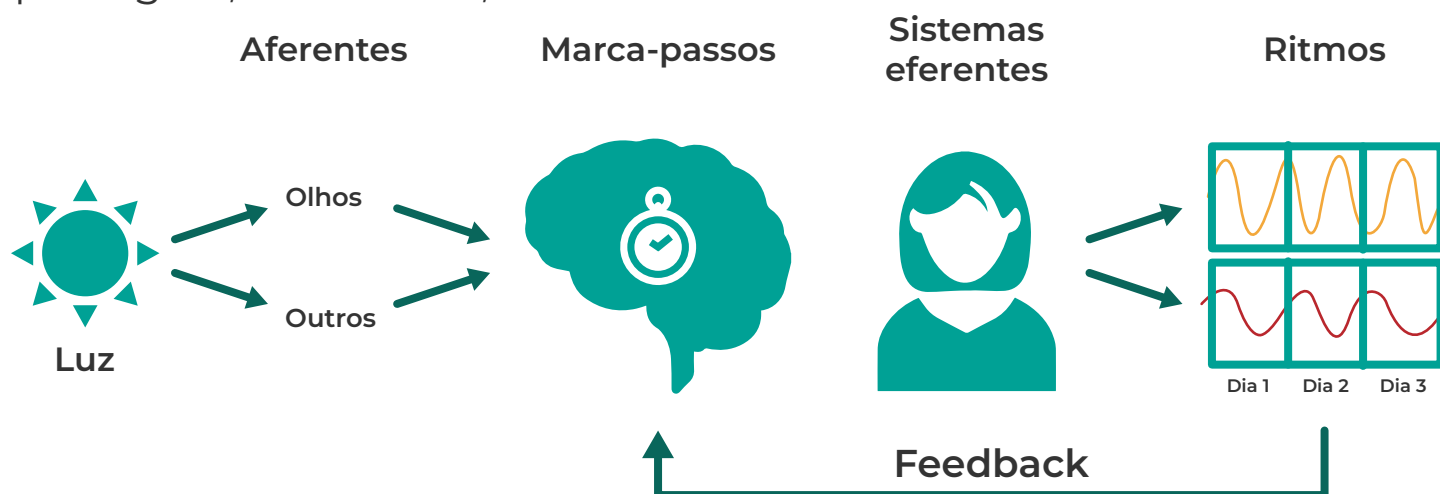
Não possuem preferência por horários extremos.

RITMO CIRCADIANO

O ritmo circadiano é um ritmo biológico que tem a duração de um dia, regendo o sono e a vigília, e a melatonina é o hormônio que o regula. É liberada sempre que a luz solar diminui, sinalizando para o cérebro que é hora de dormir; da mesma forma que sua liberação diminui, à medida que surge a luz da manhã, indicando que é hora de acordar.

Pode-se observar o ritmo circadiano também em animais, como cães e gatos.

A presença ou ausência da luz solar é percebida diretamente por uma área dos olhos chamada retina. A entrada ou saída dessa luz é que regula, em síntese, o ritmo circadiano.

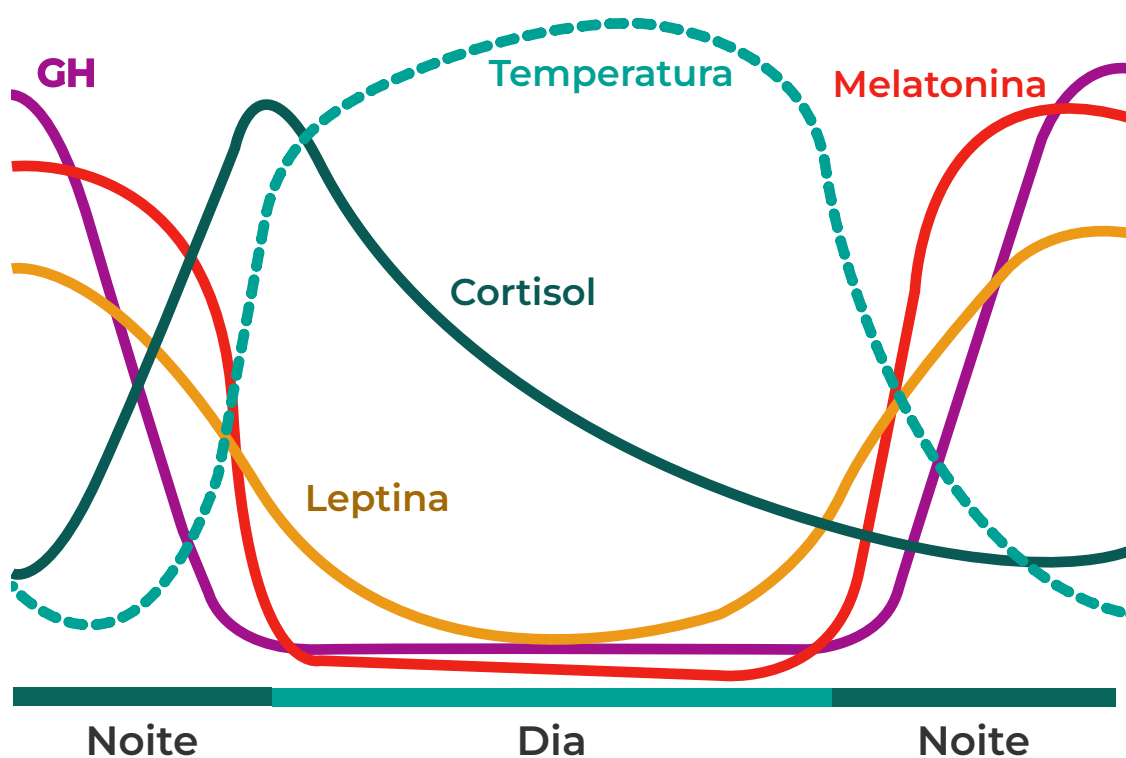


Se o ritmo circadiano ficar invertido, poderão ocorrer :

- Aumento de cortisol (hormônio do estresse)
- Redução ou ausência de melatonina (hormônio do sono)
- Redução da leptina (hormônio da saciedade)
- Pode levar a compulsão alimentar durante a noite

RESPEITE SEU SONO E SIGA SEU RITMO

Porque devemos respeitar o sono e seguir o nosso ritmo? Ele mantém o equilíbrio psíquico, emocional e metabólico, e restabelece a disposição para as atividades do dia a dia.



Se o ciclo sono - vigília ficar invertido, libera mais cortisol, hormônio relacionado ao estresse que, se permanecer aumentando, pode ter consequências física e mentalmente prejudiciais a médio e longo prazo. Entre elas estão: o desenvolvimento de depressão, o enfraquecimento do sistema imunológico, obesidade e doenças cardíacas. A falta de melatonina, pode trazer insônia e diminuição da leptina, hormônio responsável pela saciedade.

FASES DO SONO

Estas **fases do sono** ocorrem em ciclos que duram, aproximadamente, de **90 a 110 minutos**, e que se repetem de 4 a 5 vezes por noite.

De modo geral, nosso sono é dividido em duas fases principais:

- ✓ **NREM**, do inglês “Non-rapid Eye Movement” (**movimento não rápido dos olhos**): 75% do período do nosso sono, dividida em quatro estágios.
- ✓ **REM**, ou Rapid Eye Movement (**movimento rápido dos olhos**).



NÃO REM (NREM)

Estágio 1:

Primeiros indícios de sono estão aparecendo (ocupa de 4% a 5% da noite), onde ocorre a liberação da **melatonina**.

Estágio 2:

Dura de 5 a 15 minutos e abrange 45% a 55% da noite.

O ritmo cardíaco é reduzido, relaxam-se os músculos e a temperatura do corpo cai. Embora seja um sono leve, acordar o indivíduo começa a ser mais difícil.

Estágio 3:

Ocupa de 4% a 6% do tempo; o corpo funciona lentamente, o sono vai ficando mais profundo, o coração bate devagar e a respiração fica leve e lenta.

Ondas deltas lentas.

Funções Metabólicas.

Liberação de GH

Estágio 4:

Semelhante ao Estágio 3, e com duração de cerca de 40 minutos, aqui o sono está em um nível ainda mais profundo.

Estágio 5 REM:

Envolve de 20% a 25% do tempo de repouso, no qual **os sonhos ocorrem. O sono é restaurador**, a respiração torna-se superficial, rápida e irregular, a FC aumenta, os músculos ficam imóveis e os olhos começam a se mover rapidamente, devido à intensa atividade cerebral.

Aprendizado, memória.

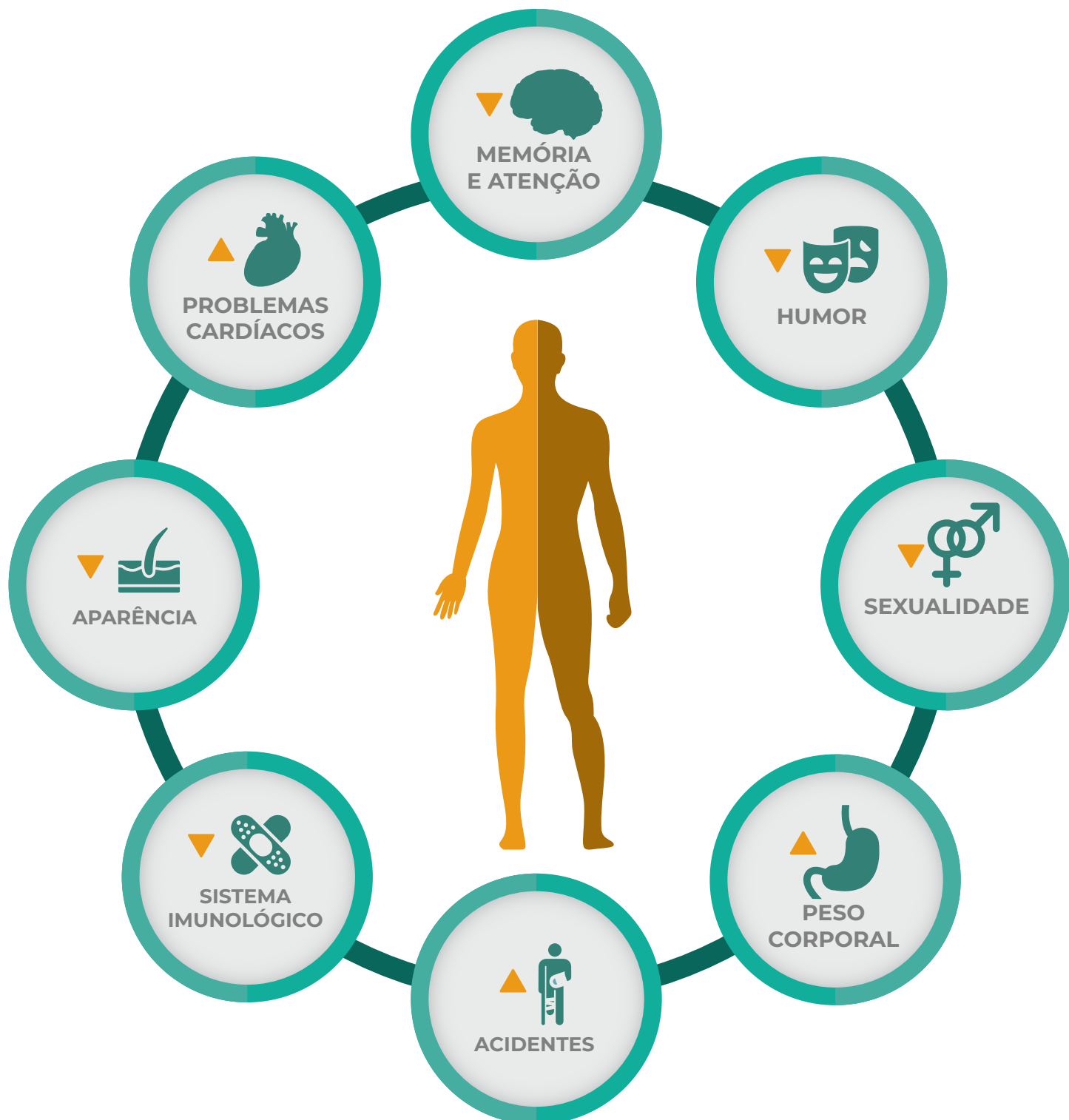
Liberação de TESTOSTERONA.

Conforme os ciclos passam e o momento de acordar se aproxima, o tempo gasto no sono REM aumenta e os estágios de sono profundo diminuem.





CONSEQUÊNCIAS DA PRIVAÇÃO DO SONO PARA A SAÚDE



DOENÇAS DO SONO

INSÔNIA:

A insônia é caracterizada pela dificuldade em adormecer ou manter o sono, além da percepção de uma noite de descanso não reparador.

Consequências durante o dia

- Fadiga excessiva
- Queda da performance diária (desempenho)
- Mudanças de humor
- Depressão
- Irritabilidade
- Ansiedade
- Dificuldade de atenção, concentração e de memória
- Sonolência diurna
- Mal estar geral



Além da quantidade de sono, também é importante a qualidade do sono. A origem da insônia remete a problemas ambientais, fisiológicos, emocionais, físicos e genéticos.

Para que você tenha uma melhor compreensão dessa doença e das medidas para a otimização do sono, fornecemos as informações e orientações abaixo. Leia com atenção!

Lembre-se: nenhum remédio para insônia funciona sem que se tenha cuidado com uma adequada higiene do sono.

A insônia está relacionada a diversas patologias **físicas** e **mentais**, podendo ser **causa ou consequência destas**. Entre os principais problemas físicos e emocionais decorrentes, estão:

Problemas físicos

Obesidade;

Doenças cardiometabólicas, como o aumento da pressão arterial, alterações da frequência cardíaca (arritmias) e diabetes tipo 2

Alterações do funcionamento imunológico do organismo

Alguns tipos de câncer.

Problemas emocionais

Ansiedade

Depressão

Agudização de patologias pré existentes (ex: bipolaridade);

Aumento do uso abusivo de álcool e ou outras drogas.

Enfatizamos que problemas físicos, como a apneia obstrutiva do sono e a obesidade, e problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão, psicoses e bipolaridade, também podem ser causadores de insônia.



TRATAMENTO PARA INSÔNIA

É importante uma criteriosa avaliação médica para um diagnóstico adequado. **Também é muito importante entender se a insônia é primária, isto é, sem causa detectável, ou secundária a alguma outra patologia.**

O tratamento da insônia inclui todas as medidas comportamentais citadas para a otimização do sono, pois **sem elas o efeito terapêutico dos medicamentos será diminuído ou inexistente.** A medicação da insônia secundária deverá ser definida a partir da patologia de base que a esteja causando. Em alguns casos específicos de insônia, podem ser utilizados indutores do sono. Não é recomendada a utilização de medicamentos benzodiazepínicos. O uso de qualquer produto farmacológico deve ocorrer com orientação e acompanhamento médico.

APNÉIA OBSTRUTIVA DO SONO:

A apnéia obstrutiva do sono caracteriza-se pela obstrução da via aérea durante o sono no nível da garganta, levando a uma parada da respiração que dura em média 20 segundos. Após esta parada, a pessoa acorda emitindo um ronco muito barulhento. **Esse processo pode ocorrer várias vezes durante a noite, havendo pessoas que apresentam uma parada a cada um ou dois minutos.**

Consequências em longo prazo

Síndrome metabólica;

Doenças nas artérias (acúmulo de colesterol em suas paredes);

Infarto do miocárdio

Acidente Vascular Cerebral (AVC/derrame).

É essencial que o médico conheça o histórico do paciente e entenda qual é a proposta mais adequada de tratamento.

RONCO:

É o ruído que se origina a partir do **fechamento da via aérea superior**. Pode ser considerado como um sintoma de apneia, mas se for apenas um ruído não gera consequências.

O primeiro passo é analisar se ele está associado à **apneia obstrutiva ou se é derivado de outros problemas**, como cansaço e uso de álcool. Depois de diagnosticar a causa do ronco, alguns tratamentos são sugeridos pelo médico especialista, tais como:

- Perda de peso;
- Alterar a posição em que se dorme;
- Aparelho ortodôntico;
- Dilatador nasal;
- Cirurgia na via aérea superior.



Essas são soluções que fornecem bons resultados, minimizando os ruídos e aumentando a qualidade do sono. Entretanto, é essencial o acompanhamento médico para determinação da proposta mais adequada.



SÍNDROME DAS PERNAS INQUIETAS:

É um distúrbio caracterizado pela agitação involuntária dos membros inferiores, mas também pode ocorrer com os braços nos casos mais graves.

Em geral, os sintomas são mais intensos à noite, fazendo com que a pessoa **durma mal ou quase não durma** e, como consequência, passe o dia **sonolenta, cansada, indisposta e irritada**.

TRATAMENTO PARA A SÍNDROME

Ao perceber qualquer alteração, procure um **médico neurologista**: é o profissional mais indicado para fazer uma avaliação.

O tratamento baseia-se no uso de medicamentos para o **alívio dos sintomas e melhora da qualidade de vida**.



O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA TER UM SONO SAUDÁVEL?

HIGIENE DO SONO

É a prática que favorece a qualidade do sono, fundamental no tratamento de distúrbios, auxiliando na reabilitação e adesão aos tratamentos propostos.

Conheça as principais dicas para um sono tranquilo na próxima página.



HIGIENE DO SONO



Ter horários regulares para dormir e despertar;



Evitar cochilos diurnos;



Ter um ambiente de dormir adequado: limpo, escuro, sem ruídos e confortável;



Não ingerir bebidas alcoólicas, café, determinados chás (preto) e refrigerantes próximo ao horário de dormir;



De preferência, evitar energéticos;



Evitar ingestão de nicotina ao menos 4 a 6 horas antes de deitar-se;



Preferencialmente evite fumar;



Jantar em horários regulares e adequados;



Evitar ingerir quantidades excessivas de alimentos e líquidos antes de se deitar;



Evitar dormir com fome, coma algo leve (fruta, barra cereal etc.);



Ir para cama somente na hora de dormir;



Realizar atividades repousantes e relaxantes preparatórias para o sono (meditação, leitura etc.)



Praticar atividades físicas regularmente;



Evitar levar problemas à cama;



Caso não esteja conseguindo dormir, não fique na cama;



Não fazer uso de medicamentos para dormir sem orientação médica.



Evitar iluminação forte;

PRATICAS DE MINDFULNESS:

"Mindfulness é a simplicidade em si mesmo. Trata-se de parar e estar presente. Isso é tudo"

- Jon Kabat-Zinn -

As práticas de mindfulness não necessitam ser prolongadas; 10 a 15 minutos bastam para fazer muita diferença.

Saiba mais sobre práticas mindfulness em www.iniciativamindfulness.com.br/.



O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA TER UM SONO SAUDÁVEL

ZZZZZZZZ

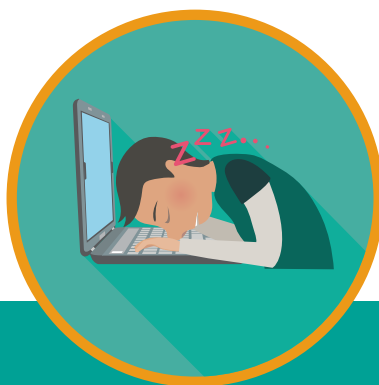
HÁBITOS QUE PODEM MELHORAR O SONO



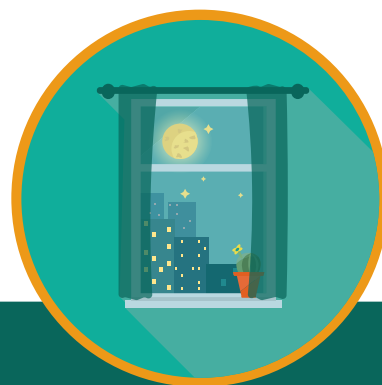
Não praticar atividades físicas após as 18 horas:

exercícios podem ter efeito excitatório e dificultar o sono.

Optar por se exercitar pela manhã, para um efeito relaxante a noite;



Não usar tablet e/ou celular duas horas antes de dormir - a luz azul da tela prejudica a ação da melatonina;



Preparar um ambiente para dormir que seja **escuro, sem barulho, limpo, sem TV, arejado e até incluir aromaterapia.**

CONTROLE DE ESTÍMULOS:

- Ir para a cama apenas quando sentir sono;
- Usar a cama/quarto só para dormir e para a atividade sexual;
- Não ler, comer, ver TV, receber ou fazer telefonemas na cama;
- Colocar o despertador/alarme à mesma hora todos os dias, incluindo finais de semana;
- Não dormir durante o dia;
- Se não conseguir adormecer em 15-20 minutos, levantar, ir para outro cômodo da casa e realizar tarefas leves. Regressar à cama apenas quando sentir sono. Repetir este passo quantas vezes forem necessárias.



RELAXAMENTO:

Referência: <https://youtu.be/74SLQcfg9CQ>

- Relaxamento muscular progressivo e tensão de diferentes grupos musculares do corpo ;
- Respiração profunda, incluindo a diafragmática;
- Treino autogênico: visualização de uma cena/imagem calma e repetição de frases que acalmem;
- Meditação
- Biofeedback
- Prática do relaxamento muscular progressivo e tensionamento de diferentes grupos musculares do corpo.



DIÁRIO DO SONO

O diário do sono ajuda a controlar e manter a rotina do ato de dormir. Ele auxilia na observação e análise de melhorias ou regressos no cotidiano do sono.

Veja na próxima página um exemplo de como fazer o seu.

Se você acha que pode ter uma doença relacionada ao sono, **procure um especialista para realizar uma avaliação.**



NOME

DATA		HORA DE DEITAR		HORA DE DORMIR		NÚMERO DE DESPERTARES		DURAÇÃO DOS DESPERTARES		HORA DE ACORDAR		HORA DE LEVANTAR		COCHILOS DURANTE O DIA		DURAÇÃO DOS COCHILOS	
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/																
/	/						</										

O QUE VOCÊ PODE FAZER NA CAMA ANTES DE DORMIR?

- Orar/rezar;
- Agradecer pela melhor coisa que te aconteceu no dia de hoje;
- Meditar;
- Sexo;
- Ler revistas de papel, livros de papel (abajur de luz pouco intensa).



REFERÊNCIAS:

- Videnovic A, Abbott S. Chronic sleep disturbance and neural injury: links to neurodegenerative disease. *Natural and Science of Sleep*. 2016;8:55-16
- Sateia MJ, Buysse DJ, Krystal AD, et al. Clinical Practice Guideline for the Pharmacologic Treatment of Chronic Insomnia in Adults: An American Academy of Sleep Medicine Clinical Practice Guideline. *J Clinical Sleep Med*. 2017; 13(1):7-18.
- Riemann D, Banglioni C, Bassetti et al. European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. *Journal Sleep Research*. 2017;26(6):675-700
- Mattis J, Sehgal A. Circadian rhythms, sleep, and disorder of aging. *Trends in endocrinology and metabolism*. 2016; 27 (4):192-203.
- Bijlenga D, Vollebregt MA, Kooij JJS, et al. Sleep disorders among people with schizophrenia: emerging research. *Current Psychiatry Reports*. 2015; 17(10): 79.
- Kaplan KA, Harvey AG. Behavioral treatment of insomnia in bipolar disorder. *American Journal of Psychiatry*. 2013; 170(7): 716-20.
- Wichniak A, Wierzbicka A, Walecka M, et al. Effects of antidepressants on sleep. *Current Psychiatry Reports*. 2017; 21(1): 191-5. v

O SONO

ENTENDA SUA IMPORTÂNCIA
E SAIBA COMO MELHORÁ-LO

2ª edição revisada

Preparação conteúdo:

Dra. Gilmara Bueno
CRM 17011 - RS / RQE N°: 8812
contato@gilmarabueno.com
www.gilmarabueno.com
facebook.com/dra.gilmarabueno
instagram.com/dra.gilmarabueno

JuntaMente
www.juntamente.com.br
facebook.com/juntamenteapp
instagram.com/juntamenteapp

Edição e projeto gráfico:

Mateus de Paula
Publicitário
mateus.silveirap@gmail.com

Gisele Endres
Publicitária
gisendres@gmail.com

Janeiro/2022



 Dra Gilmara Bueno
PSIQUIATRA