

**Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Rio de Janeiro**

**Campus Rio de Janeiro**

# **DICAS DE QUALIDADE DO SONO DURANTE A PANDEMIA**

**Rio de Janeiro**

**Mai de 2020**



## **Você sabe o que é um sono de qualidade e a sua importância durante a pandemia?**

O sono saudável é aquele que você acorda sentindo-se bem e disposto para realizar as suas atividades. Cada indivíduo tem um tempo ideal de sono, que pode, inclusive, mudar com a fase da vida. Embora exista a indicação de uma faixa adequada de tempo (adultos de 6-8 horas e idosos de 5-6 horas), não se prenda a ela. A avaliação da qualidade envolve muitos fatores complexos. A ciência do sono tenta explicar essa qualidade, através de ferramentas objetivas que avaliam os padrões de atividade encefálica, como por exemplo: *polissonografia*. Além disso, tem-se as avaliações subjetivas: relatos e questionários. Portanto, medir essa qualidade não é uma tarefa simples, mas incorporar alguns hábitos em sua rotina é fundamental para garantir um sono saudável, e a mudança na qualidade das noites de sono podem ser facilmente notadas pelo indivíduo. Isso é fundamental, pois a privação do sono pode predispor diferentes condições de desequilíbrio no organismo, tais como doenças inflamatórias respiratórias e também comprometer a eficácia de vacinas. Tal achado foi obtido através de leituras de artigos científicos de pesquisadores brasileiros do Instituto do Sono em São Paulo e outros pesquisadores estrangeiros. Por conta disso, nós do projeto de Extensão e Pesquisa: **“Análise Cronobiológica da Rotina Escolar de Estudantes do IFRJ”**, preparamos um material, baseado em evidências científicas, com dicas importantes que parecem amenizar os impactos da pandemia na nossa qualidade de sono.

### **DICAS para garantir a qualidade do sono durante a pandemia.**

- 1- Crie uma rotina**, estabelecendo horários **para dormir e acordar**, o que facilita o processo de habituação.
- 2- Arrume a cama diariamente. Esta prática** auxilia na organização da mente, podendo reduzir o estresse e aumentar a motivação, além de contribuir para o respeito próprio, porque você usou um tempo para preparar a sua cama.
- 3- Ao levantar, troque o pijama** ou a sua roupa de dormir. Se possível tome um banho. Evite o quarto para desenvolver as suas atividades diárias como alimentação, trabalho, estudo, dentre outras. **O ideal é tentar condicionar o quarto ao ambiente de dormir**, assim seu cérebro se condiciona que a cama é um local de descanso.
- 4- Abra as janelas e as cortinas todos os dias**, para que entre luz natural e que o ar fresco areje o seu quarto e **tente se expor à luz solar. Isto é importante**, pois nosso corpo precisa produzir hormônios para as atividades de alerta. Essa estratégia condiciona o sistema nervoso a associar o dia com atividade, condição de alerta, e a noite com descanso, condição de repouso. Além da luz Solar, radiação ultravioleta B (UVB), ser importante na metabolização da **Vitamina D** na pele, essencial para a saúde óssea e para a imunidade.
- 5- Evite dormir muitas horas durante o dia**, para manter o condicionamento do cérebro do dia com a atividade e da noite com o repouso. Se isto for **inevitável**, especialistas recomendam uma janela de sono (soneca) após o horário do almoço, por **no máximo 20 a 30 minutos**.



**6- Planeje as suas tarefas diárias**, incluindo rotinas de trabalho e/ou estudo e de exercícios durante o dia para não sobrecarregar a noite.

**7- Se você estiver planejando ou programando** alguma coisa para o seu dia, sua semana ou seu mês seguinte, tente anotar as ideias antes de ir para a cama. **Essa prática** pode amenizar os pensamentos incontroláveis antes de dormir, diminuindo o estresse e a ansiedade.

**8- Prefira consumir**, principalmente de noite, os seguintes **alimentos que auxiliam no sono**: vegetais folhosos como alface, raízes (mandioca, cenoura, beterraba, batata doce, inhame, rabanete, etc), aveia, nozes em geral (amêndoas, castanha, noz), frutas (banana, morango, amora, cereja), leite e derivados (queijos e iogurtes). Esses alimentos são fontes naturais de **serotonina** e/ ou **melatonina** (indutores do sono) e podem também apresentar o triptofano, aminoácido precursor de serotonina.

**9- Prefira o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados** (como: frutas, legumes, cereais, leguminosas, verduras, castanhas, carnes, ovos) e evite ingerir produtos ultraprocessados. A qualidade do sono está associada a uma alimentação saudável. Para mais informações sobre os alimentação saudável, acessem as recentes postagens do **Projeto de Extensão “Hábitos”** nas mídias sociais/Campus Rio de Janeiro.

**10-** Antes de dormir, **evite ingerir refeições muito volumosas** (jante pelo menos duas horas antes de deitar-se), alimentos ricos em gordura e frituras, que, por serem de difícil digestão, afetam negativamente o sono.

**11- Evite o consumo de bebidas estimulantes** próximo ao horário de dormir (café, energéticos, chá estimulantes, bebida alcoólica). **O álcool** induz relaxamento e sonolência, porém ele **priva** os sonhos, visto que ele inibe a fase do sono em que os sonhos são mais vívidos, **o sono R.E.M.** (do inglês: *Rapid Eye Movement*: "Movimento Rápido dos Olhos"). Dessa forma, o sono tende a ser de má qualidade. Além disso, ele induz relaxamento da musculatura das vias aéreas superiores levando ao ronco em algumas pessoas.

**12- Reduza o uso de aparelhos eletrônicos duas horas** antes de dormir. Além da luz dos celulares e das TVs (principalmente a luz azul) induzirem a redução da melatonina, hormônio indutor do sono, o uso do celular desperta regiões corticais envolvidas com atividades interativas e condição de alerta. Em situações **inevitáveis** de utilização dos aparelhos eletrônico recomendamos **o modo noturno**, que reduz a emissão de luz azul.

**13- Realize exercícios físicos de preferência durante o dia**, ele é fundamental para auxiliar na liberação de mediadores químicos importantes para qualidade do sono. Se possível **evite atividades físicas duas horas antes de dormir**, já que a prática aumenta a temperatura corporal que pode comprometer a indução e qualidade de sono.

**14- Evite condicionar o quarto a condições aversivas**, recomenda-se não esperar o sono chegar na cama. Tente preparar seu corpo com atividades relaxantes antes de ir para sua cama. São exemplos de práticas de relaxamento: manobras respiratórias (inspiração profundas e expirações prolongadas), ouvir uma música relaxante, meditar, leitura de livros.



**15- Evite tomar remédios** para dormir, ansiolíticos (ex.: o Rivotril®, Lexotan® e Xanax®) **sem recomendação médica.**

**16- Evite usar suplementação de melatonina,** sem recomendação médica. A melatonina é um hormônio endógeno do nosso organismo, que tem seu pico de produção durante a noite (ausência de luz aumenta a nossa produção fisiológica). Como abordamos na dica 12.

**17- Quando acordar tente lembrar os seus sonhos** e os escreva em seguida. Para isso deixe sempre disponível perto da cama blocos de anotações e canetas. Estudos em neurobiologia e biologia molecular, têm demonstrado um papel importante do sonho na nossa **compreensão do presente.** Eles parecem ser elos fundamentais entre passado e o planejamento do futuro.

**Sono saudável é aquele que acordamos sem despertador.  
Durante a pandemia estamos vivenciando isso?**

**Projeto de Extensão e Pesquisa Análise Cronobiológica da Rotina Escolar de Estudantes do IFRJ.**

**Professora Coordenadora:**

Fabricia Viana Fonseca/ Equipe de Biotecnologia do IFRJ/Campus Rio de Janeiro.

**Professores Colaboradores:**

Cristiano Ponte Gonçalves/ Equipe de Biotecnologia do IFRJ-Campus Rio de Janeiro.

Fernanda Kamp/ Equipe de Biotecnologia do IFRJ-Campus Rio de Janeiro.

Marina das Neves Gomes/ Equipe de Farmácia do IFRJ-Campus Rio de Janeiro.

Sharon Landgraf Schlup/ Equipe de Farmácia do IFRJ-Campus Rio de Janeiro.

**Alunos:**

Carlos Eduardo Amorim Costa/Graduação em Ciências Biológicas do IFRJ - Campus Rio de Janeiro.

Eric Coelho Santana Lima /Graduação em Ciências Biológicas do IFRJ- Campus Rio de Janeiro

Henrique Simonato Sant'Anna Ávila/ Graduação em Ciências Biológicas do IFRJ- Campus Rio de Janeiro

## Referências Bibliográficas

ARAKAKI FH, TUFIK S, ANDERSEN ML. Naps and exercise: reinforcing a range of benefits for elderly Chronobiol. 7 p:886-887. 2019.

BEAR MF, CONNORS BW, PARADISO MA. Neurociências-Desvendando o Sistema Nervos. 4ª ed. Porto Alegre (RS): Artmed. 2017.

BIANCHIN MM, WALZ R, SPANIS CW. Estudo do sono e de seus distúrbios. In: Kapczinsk F, Quevedo J, Izquierdo I. Bases biológicas dos transtornos psiquiátricos. Porto Alegre (RS): Artmed. 2000.

COSTEMALE-LACOSTEC JF, TRABADO S, VERSTUYFT C, ASMAR K, BUTLEN-DUCUING F, COLLE R, FERRERI F, POLOSAN M, HAFFEN E, BALKAU B, FALISSARD B, FEVE B, BECQUEMONT L, CORRUBLE E. Severe insomnia is associated with hypertriglyceridemia in women with major depression treated in psychiatry settings. Journal of Affective Disorders. 217 p: 159-162. 2017

GUYTON, A. C. Tratado de Fisiologia Médica. 11ª ed. São Paulo/SP: Elsevier, 2006.

HARDELAND R, CARDINALI DP, BROWN GM, PANDI-PERUMAL SR. Melatonin and brain inflammaging. Prog Neurobiol. 128: 46-63. 2015

KELEMEN E & BORN, J. Sleep tight, wake up bright. Nature Neuroscience. 15 p:1327–1329. 2012.

MUSCOGIURI G, BARREA, L, SAVASTANO, S, COLÃO, A. Nutritional recommendations for CoVID-19 quarantine. European Journal of Clinical Nutrition. <https://doi.org/10.1038/s41430-020-0635-2>.2020.

NUNES JOF, APOSTOLICO JS, ANDRADE DAG, RUIZ FS, FERNADES ER, ANDERSEN ML, KELLER AC, ROSA DS Sleep deprivation predisposes allergic mice to develop neutrophilic lung inflammation. J Allergy Clin Immunol 141 p:1018-1027. 2017.

POLESEL DN, NOZOE KT, TUFIK S, ANDERSEN ML, HACHUL H. Lack of sleep can jeopardize vaccine effectiveness Am J Infect Control 45 p:96-97. 2016.

SIDARTA, R. O oráculo da noite. A história e a Ciência do sonho. 1ª ed. São Paulo/SP: Companhia das Letras. 2019.