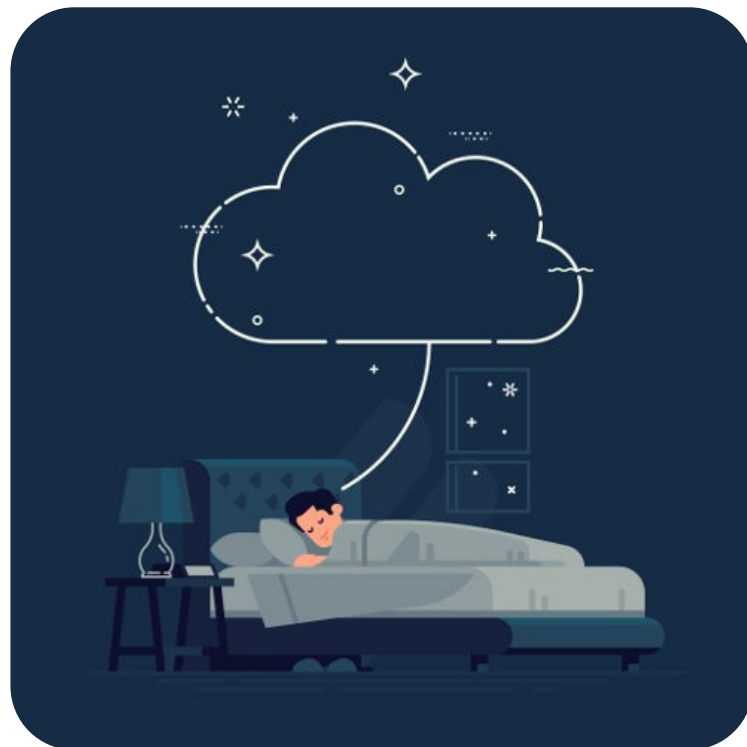


# CARTILHA PSICOEDUCATIVA SOBRE QUALIDADE DO SONO E ISOLAMENTO SOCIAL



## APRESENTAÇÃO

Estamos vivendo um momento histórico em nossa sociedade. Diante de situações como essas, de isolamento social decorrente de uma pandemia, a ansiedade, o medo e as incertezas nos invadem, levando a inúmeras consequências para nossa saúde, e as alterações de sono é uma delas.

O sono é uma função importante para nossa saúde física e mental, pois ele permite não só a restauração e recuperação energética do nosso corpo, mas também melhora do humor e aprendizado. Em situações de estresse e alteração da rotina, mudamos também nosso comportamento em relação ao sono, passamos a ter hábitos muitas vezes incompatíveis ou que prejudiquem o início e a qualidade dele.

Os hábitos inadequados associados ao sono podem levar o cérebro a associar a cama, o horário de dormir e seu quarto com situações aversivas e de estresse, levando a um aumento da ansiedade e hipervigilância, dificultando assim o início do sono, podendo levar a várias alterações como: insônia, pesadelos, sono agitado, sensação de sono não reparador, alterações de ritmo de sono.

Diante da situação atual, dormir bem é uma estratégia importante para evitar o adoecimento mental e físico. Mas como fazer isso frente à alteração da rotina, ansiedade e estresse?

Essa cartilha tem como objetivo apresentar algumas dicas e estratégias que podem ser eficazes na melhora da qualidade do seu sono.

### **Por Ksdy Maiara M.Sousa CRP: 06/117157**

Psicóloga, Neuropsicóloga, Mestre e doutoranda em Medicina e Biologia do sono pela Universidade Federal de São Paulo, Psicóloga do Sono pela Associação Brasileira do Sono e Professora do curso de Psicologia da Universidade Cruzeiro do Sul.

Contato: [ksdysousa@gmail.com](mailto:ksdysousa@gmail.com) - Instagram: @ksdysousa

### **Por Kyslley Sá Urtiga CRP: 21/00516**

Psicóloga Clínica, Terapeuta Sexual, Psicóloga do Sono pela Associação Brasileira do Sono.

Contato: [kisaurtiga@hotmail.com](mailto:kisaurtiga@hotmail.com) - Instagram: @clinicacuidarte

# 1. **Busque dormir e acordar sempre no mesmo horário:**

A rotina de sono é fundamental para estabelecer e manter nosso ritmo biológico. O nosso cérebro adora previsibilidade, e estabelecer essa rotina beneficia todo nosso sistema.



# 2. **Evite ficar o dia todo no quarto escuro ou de pijamas:**

Levante, abra a janela do seu quarto, arrume a sua cama, coloque uma roupa para passar o dia, isso mostra ao seu cérebro que o dia começou e isso faz com que ele se prepare para as atividades programadas e associe o quarto com um local agradável e de descanso.

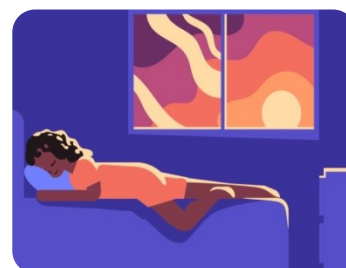
# 3. **Exponha-se a luz solar e seja ativo durante o dia:**

O nosso corpo precisa produzir hormônios que induzam ou que levem ao sono, e uma maneira mais adequada de fazer isso é se expondo a luz solar e atividades diurnas, isso facilita com que o corpo entenda que dia foi feito pra estarmos ativos e a noite foi feita para descansarmos.



# 4. **Evite dormir muitas horas durante o dia**

Visto que nosso cérebro precisa associar dia com atividade e noite com descanso, se dormirmos muito durante o dia, tendemos a dormir muito mais tarde a noite, fazendo com que você acorde muito mais tarde depois. Isso pode alterar seu ritmo biológico e levá-lo a desenvolver um quadro de insônia.



# 5. **Use seu quarto e sua cama apenas para**

**dormir:** Não se alimente ou estude na cama. Tenha locais apropriados para estudar durante o dia. O seu cérebro precisa associar cama e o quarto com um local de descanso e prazer e não com estresse.



## 6. **Diminua o uso de aparelhos eletrônicos duas horas antes de dormir:**

A luz dos celulares e das TVs são extremamente estimulantes, impedindo com que o cérebro relaxe, dificultando assim a chegada do sono.



## 7. **Evite fazer uso de bebidas estimulante próximo ao horário de dormir:**

O uso de café, chás estimulantes e energéticos podem prejudicar o início do sono, favorecendo o quadro de insônia.



## 8. **Faça atividade física, de preferência durante o dia:**

Fazer exercícios físicos ajuda muito na qualidade e consolidação do sono, porém evite fazer atividades intensas à noite, pois isso pode estimular o cérebro dificultando o início do sono.



**9. *Planeje o seu dia:*** Tenha uma rotina de trabalho e estudo, com local, horários determinados e tarefas a serem realizadas no dia. Isso evita com que você se sobrecarregue ou passe a noite em claro trabalhando. Planejar o dia traz a sensação de missão cumprida, diminuído a ansiedade, a frustração e o estresse.



## 10. **Anote seus pensamentos e ideias**

**antes de ir para cama:** Isso evita os pensamentos ruminativos e incontroláveis bem como as preocupações que temos antes de dormir. Isso diminui o hiperalerta, assim como o estresse e a ansiedade.

# 11. *Medite, respire e relaxe antes de ir para*

***cama:*** Ter um momento para respirar e meditar auxilia muito a desacelerar a mente, bem como favorece o relaxamento do corpo, diminuindo os níveis de ansiedade e favorecendo uma boa noite de sono.



# 12. *Não espere o sono chegar na cama:*

Ir pra cama sem sono pode aumentar a ansiedade e nos condicionar a associar o quarto e a hora de dormir como algo desagradável, por isso sugerimos fazer atividades relaxantes antes de ir para cama, para dar espaço para o sono chegar.



***Cuide-se, precisamos ser fortes, resilientes e comprometidos com a nossa mudança.***

***Se precisar peça ajuda!!!***

## Referências

Edinger, J. D., Means, K. (2005) Cognitive-behavioral therapy for primary insomnia. *Clinical Psychology* , 25(5), 539-558.

Morin. C. Cognitive-behavioral treatment of insomnia. *J.Clin. Psychiatry*, 2004, 56, supl16

Perlis, M. L., Junquist, C., Smith, M. T., & Posner, D. (2008). *Cognitive behavioral treatment of insomnia: a session-by-session guide*. New York: Springer.

Passos, G., Tufik, S., Santana, M., Poyares., D., &Mello, M. (2007). Tratamento não farmacológico para a insônia crônica. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 29(3), 279-282

Taylor, D. J., Zimmerman, M. R., Gardner, C. E., Williams, J. M., & Grieser, E. A. (2014). A pilot randomized controlled trial of the effects of cognitive-behavioral therapy for insomnia on sleep and daytime functioning in college students. *Elsevier*, 45, 376-389.