



CARTILHA DO SONO

semana do

son

2024

Oportunidade de  
sono a todos para  
saúde global



[www.semanadosono.com.br](http://www.semanadosono.com.br)



Associação Brasileira do Sono



Associação Brasileira de Odontologia do Sono

## Por que o sono é importante para todos?

O sono é multidimensional e tem um importante papel para manutenção da saúde do corpo e da mente.

É durante o sono que acontecem as principais funções restauradoras, tais como: reposição energética, hormonal, reconstituição tecidual e síntese de proteínas.

O sono poder ser afetado por disparidades sociais e ambientais. Diferenças persistentes em uma ou mais dimensões da saúde do sono podem afetar negativamente uma população. As causas para as disparidades incluem estresse psicológico, dificuldades financeiras, fome, ameaças à segurança e outras relacionadas ao ambiente em que se dorme, como luz, temperatura, ruído, e qualidade do ar.

Ter uma boa noite de sono auxilia na redução de doenças cardiovasculares e diabetes, fortalecimento imunológico, liberação de alguns hormônios, manutenção do peso corporal saudável, consolidação de memória, regulação do humor, redução do estresse, melhora do foco e concentração e redução de acidentes de trabalho e automobilísticos.

Cuidar das disparidades da saúde do sono e promover comportamentos do sono saudável são essenciais para melhorar a saúde de todas as populações e deve ser um compromisso permanente da saúde pública.

**Oportunidade de sono a todos para saúde global!**



### **Coordenação Semana do Sono 2024**

**Diretoria ABS 2022/2023**

Presidente: Luciano Ferreira Drager

Vice-Presidente: Marcia Assis

Tesoureira: Evelyn Lucien Brasil Vieira Pinto

Secretaria: Luciana Moraes Studart Pereira

Coordenador Semana do Sono: Davi Sobral

## A necessidade de horas de sono é muito variável de pessoa para pessoa.

Em média os **adultos** necessitam de **7-9 horas de sono por dia**, porém, o importante é que cada um respeite as suas necessidades e limites.

**Alguns indivíduos** sentem-se muito bem com **6 horas de sono por noite**, entretanto, outros necessitam de **10 horas**.



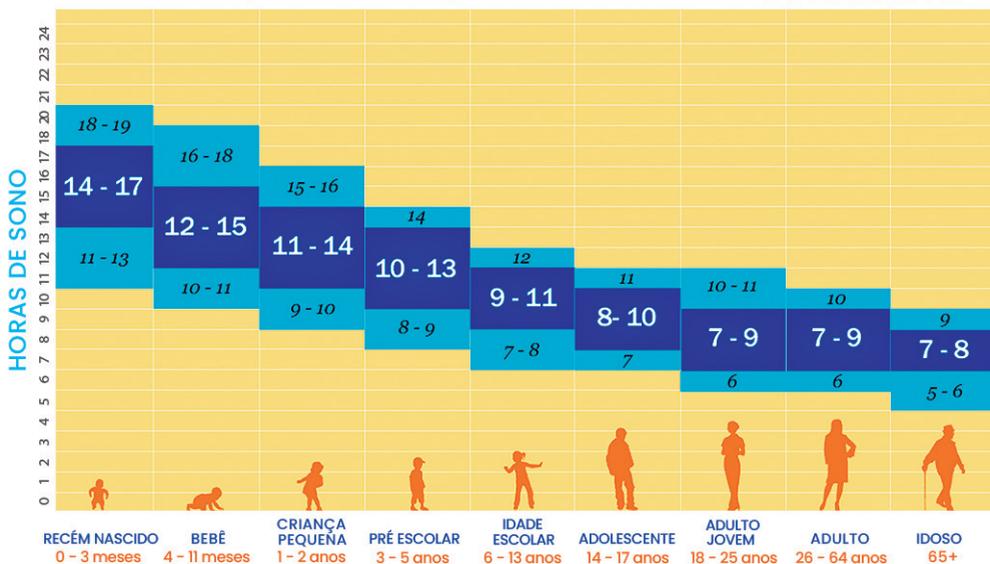
## A duração do sono conforme a idade

O número de horas de sono também é variável em cada fase da vida.



NATIONAL SLEEP  
FOUNDATION

### RECOMENDAÇÕES DE DURAÇÃO DO SONO



[sleepfoundation.org](http://sleepfoundation.org) | [sleep.org](http://sleep.org)

Hirshkowitz M, The National sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, Sleep Health (2015), <http://dex.doi.org/101016/j.sleh.2014.12.010>



## Recém-Nascido

O recém-nascido dorme em média

14 a 17 horas por dia, intercalando períodos acordado a cada 3 ou 4 horas.

Este número de horas de sono é importante para o crescimento e desenvolvimento, principalmente neuronal.



## Infância

Durante a infância, com o passar dos meses e dos anos, ocorrem modificações no ritmo sono-vigília, assim como no número de horas de sono necessárias.

Assim, aos 3-5 anos (chamado de idade pré-escolar) a necessidade de horas de sono varia entre 10 e 13 horas, com períodos de cochilos durante o dia. Aos 6-12 anos (idade escolar), é de 9 a 11 horas por dia, não havendo mais a necessidade de cochilo diurno.



## Adolescência

A adolescência é caracterizada por uma situação especial e passageira de mudanças no padrão de sono, com a necessidade de sono de 8 a 10 horas.

Nesta fase da vida existe um atraso de fase do sono, no qual o adolescente apresenta a tendência a dormir mais tarde e acordar mais tarde.

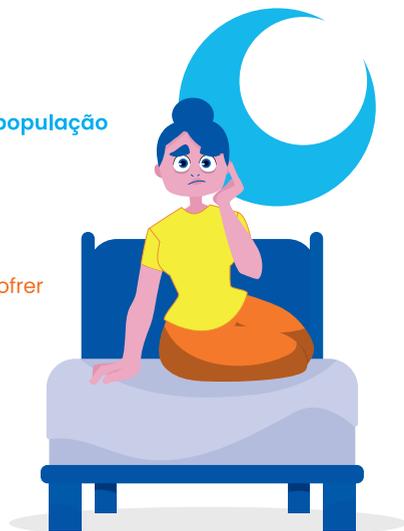
Essa mudança é natural do ritmo sono-vigília, que pode promover desajuste com a prática dos horários escolares e outros compromissos sociais.

## Vida Adulta

Na vida adulta, a **necessidade de sono da maioria da população varia de 7 a 9 horas**, sendo a média de 8 horas.

## Idade Avançada

Com o avançar da idade, a necessidade de sono pode sofrer um decréscimo pequeno, apresentando uma duração de 7 a 8 horas. Porém, os idosos podem manifestar mais despertares noturnos e a tendência ao avanço de fase do sono, ou seja, tendência a dormir mais cedo e acordar mais cedo, podendo ceder mais facilmente à necessidade de cochilar durante o dia.



## O horário do sono conforme o ritmo biológico

Existe uma variação de preferência de horários para realizar as atividades, que incluem as preferências nos horários de dormir e acordar. Isto é chamado **CRONOTIPO**.

Algumas pessoas preferem dormir e acordar mais cedo, apresentando melhor desempenho no início do dia. Estas pessoas são chamadas de **MATUTINAS**.

Já as **VESPERTINAS** se adaptam melhor dormindo e acordando mais tarde, apresentando melhor desempenho de suas atividades à tarde e à noite. As pessoas que não possuem essa tendência biológica tão marcada, são chamados de **INTERMEDIÁRIOS**. Esses têm mais facilidade para se ajustar a esquemas de horários mais avançados ou atrasados, desde que sejam estáveis.

Devemos respeitar as preferências individuais com os horários de dormir e acordar

Devemos respeitar a necessidade pessoal de horas de sono

O número de horas de sono é variável, de acordo com a idade

## Hábitos saudáveis para uma **boa noite de sono:**



- Ir para cama com sono;



- Manter uma rotina regular no horário de deitar e levantar;

Zz

- Manter o quarto escuro e silencioso à noite;



- Caso haja necessidade de levantar durante a noite, procure usar lâmpadas adequadas evitando luz branca ou azul;



- Manter a temperatura do quarto confortável para iniciar e manter o sono;



- Evitar o uso de medicações para o sono sem prescrição médica;

Uma vez que podem ter efeitos colaterais negativos, particularmente quando ficamos mais velhos.



- Melatonina pode ter benefícios para algumas pessoas, mas o médico deve ser consultado;



- Manter os animais que atrapalham o sono fora do quarto de dormir;



- Não usar telas – como assistir TV, usar *smartphones*, ler e-mails – de 1 a 2 horas antes de dormir;



- Evitar alimentação pesada próximo do horário de dormir;



- Evitar o uso de bebida alcoólica e alimentos ou bebidas que contenham cafeína próximo do horário de dormir;



- Praticar exercícios físicos regularmente evitando os mesmos próximo do horário de deitar;



- Evitar tabagismo.

## A importância do sono para a saúde

Dormir um sono de má qualidade ou em número de horas inferior à necessidade gera **PRIVAÇÃO DO SONO**, que afeta o desempenho intelectual, o humor, a memória, o controle do peso corporal, reduz a imunidade e aumenta o risco de doenças como **DIABETES, HIPERTENSÃO ARTERIAL, OBESIDADE E DEPRESSÃO**.

## Consequências do sono de má qualidade

O sono de má qualidade pode dificultar:

- **Memória**
- **Concentração**
- **Atenção**
- **Aprendizado**
- **Tomada de Decisão**
- **Raciocínio lógico**
- **Imaginação**
- **Criatividade**



## Principais queixas que alertam sobre a presença de um distúrbio do sono:

Se você tiver esses sintomas regularmente, você deve ser avaliado por um profissional.

-  **Dificuldades persistentes de iniciar ou permanecer dormindo**  
Resulta em prejuízo do funcionamento durante o dia.
-  **Sonolência diurna**
-  **Fadiga ou baixa energia**  
Dificuldade em Prestar Atenção e redução da concentração.
-  **Alterações da memória e concentração**
-  **Perturbação do humor**  
Irritabilidade, depressão.
-  **Problemas comportamentais**  
Impulsividade, agressividade.
-  **Prejuízo no funcionamento ocupacional ou social**
-  **Comportamentos anormais durante o sono**  
Por exemplo, chutar, falar ou gritar, pesadelos, roncos, atuar durante os sonhos.
-  **Comer de maneira não controlada durante a noite**
-  **Aumento da probabilidade de erros, acidentes**
-  **Despertar com falta de ar, roncos ou apneias testemunhadas**
-  **Sensações desconfortáveis nas pernas na hora de dormir**
-  **Ranger os dentes**
-  **Acordar com dor de cabeça ou dor nos maxilares ou regiões auriculares**

**É importante estar atento aos sinais e sintomas dos distúrbios do sono e procurar auxílio médico para diagnóstico e tratamento**

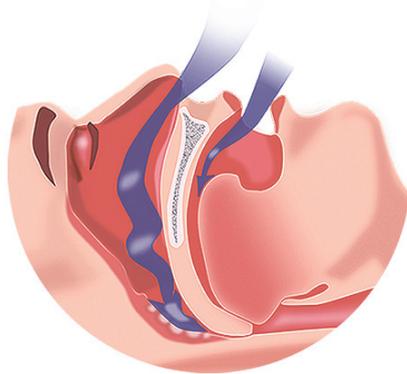


## Conhecendo os distúrbios do sono mais frequentes na população

### Ronco

O ronco é um ruído produzido pela vibração dos tecidos moles da via aérea superior ou resistência à passagem do ar durante o sono.

Roncar não é normal. O ronco pode acontecer em qualquer faixa etária e estar associado a outras doenças como a apneia obstrutiva do sono.



### Apneia do Sono

A **Apneia do Sono** é caracterizada pela interrupção do fluxo da respiração por 10 ou mais segundos durante o sono. Estas pausas podem ocorrer várias vezes durante a noite provocando fragmentação do sono e quedas de oxigênio.

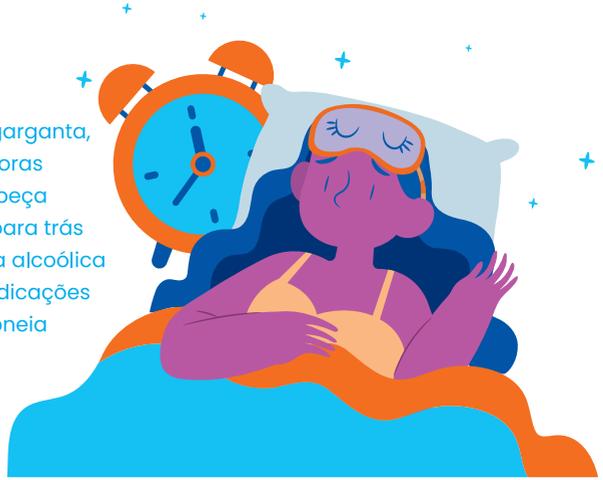
**Ronco, engasgos noturnos, acordar com a boca seca, dores de cabeça matinais, irritabilidade, agitação e sonolência excessiva diurna** são os principais sinais da apneia do sono, que vão se manifestar de maneira diferente, dependendo da faixa etária.

Crianças podem ter apneia, apesar de homens e mulheres na menopausa serem os mais acometidos. Como é um distúrbio que piora com a idade, os idosos devem estar atentos. Além das manifestações em curto prazo, **as apneias também aumentam o risco de déficit de atenção, aprendizado, hiperatividade, alterar a curva de crescimento nas crianças, obesidade, depressão, infarto do miocárdio, derrame cerebral, hipertensão arterial, arritmia cardíaca, acidentes domésticos e de trânsito**, principalmente nos adultos e idosos.

**33% da população adulta tem apneia do sono, ou seja, 1 em cada 3 pessoas**



A obesidade, as doenças de nariz e garganta, muito comuns nas crianças respiradoras bucais, as desproporções entre a cabeça e a face, como queixos pequenos e para trás e hábitos como a ingestão de bebida alcoólica em excesso, tabagismo e uso de medicações sedativas aumentam o risco para apneia do sono.



## Insônia

A **INSÔNIA** consiste na dificuldade em adormecer, em manter o sono, despertar precoce matutino ou pela percepção de sono não repousante associada a prejuízos na funcionalidade diurna, isto é, **dificuldades de memória, concentração, aumento da irritabilidade, fadiga, prejuízos sociais e laborais, sonolência diurna.**

A insônia pode se apresentar de forma passageira, durando apenas alguns dias, denominada de insônia aguda, associada a sintomas de estresse, ansiedade e mudanças de hábitos. Porém, se os sintomas da insônia ocorrerem na **frequência igual ou superior a 3 vezes por semana e durarem mais de 3 meses**, considera-se um problema crônico, com impactos significativos na saúde. Os efeitos de noites mal dormidas acusam um importante prejuízo das nossas funções diárias, especialmente as cerebrais, gerando prejuízo da **atenção, memorização e concentração, alterações do humor, fadiga e sonolência, além do aumento do apetite.**

**Na criança, a abordagem é diferente já que o tipo de insônia mais frequente é a comportamental**, exigindo todo um manejo por parte do especialista ensinando aos pais mudanças de hábitos e comportamentos. A insônia crônica, quando há privação de sono, também aumenta o risco de hipertensão arterial, **diabetes e depressão.**

**Queixas relacionadas ao sono tem sido bastante comuns na população (45% dos brasileiros referem algum problema de sono, podendo chegar a atingir mais de 80% dependendo do tempo e da abrangência das queixas e gerando prejuízos à saúde física e mental).**

## Recomendações para ajudar pessoas com dificuldade de iniciar e manter o sono:

-  Não fique na cama se você não está sonolento. Saia do quarto se estiver acordado na cama mais tempo do que gostaria. Encontre um lugar silencioso para relaxar fora do dormitório e só retorne para cama com sono.
-  Um banho morno 2 - 3 horas antes da hora de deitar pode ser benéfico.
-  Identifique seu melhor ambiente e posição para dormir investigando como você se sente mais confortável na cama (exemplo: tente diferentes posições e travesseiros).
-  Tente terapias de relaxamento como respiração profunda e meditação, técnicas essas que auxiliam muitas pessoas a iniciar e manter o sono.
-  Evite cochilos prolongados diurnos. Caso você tenha que descansar limite o tempo em cerca de 30 minutos após o almoço.
-  Não permaneça muito tempo na cama acordado. Limitando seu tempo na cama pode melhorar a qualidade do sono. Por exemplo, se você estiver dormindo 7 horas, permaneça na cama 7 horas e meia e não 9 -10 horas.
-  Se você tiver pés frios, use meias para dormir.
-  Se você se preocupa muito quando está deitado, reserve cerca de 15 minutos pela manhã para concentrar-se nos problemas que o preocupam durante a noite. Isso pode diminuir as preocupações noturnas.
-  Evite discussões e argumentações no início da noite.
-  É possível que você esteja dormindo mais do que imagina, mas mesmo assim é importante que você consulte seu médico caso sua vida esteja sendo prejudicada por falta de sono.

# semana do SONO 2024

## Oportunidade de sono a todos para saúde global



Associação Brasileira do Sono

Saiba mais:  
[www.absono.com.br](http://www.absono.com.br)



Saiba mais:  
[www.abmsono.org](http://www.abmsono.org)



Associação Brasileira de Odontologia do Sono

Saiba mais:  
[www.abros.com.br](http://www.abros.com.br)

### Regionais do Sono:

ABC + ACRE + ALAGOAS + AMAZONAS + BAHIA + BRASÍLIA-DF + CEARÁ + CENTRO-OESTE  
ESPÍRITO SANTO + INTERIOR DE SÃO PAULO + MARANHÃO + MINAS GERAIS + PARÁ + PARAÍBA + PARANÁ  
PERNAMBUCO + PIAUÍ + RIO DE JANEIRO + RIO GRANDE DO NORTE + RIO GRANDE DO SUL  
SANTA CATARINA + SÃO PAULO (CAPITAL) + SERGIPE + TOCANTINS + VALE DO PARAÍBA (LITORAL)

Quarta  
siga  
compartilhe



@absono



DESCUBRA MAIS, ACESSE:

[www.semanadosono.com.br](http://www.semanadosono.com.br)



PATROCÍNIO



PHILIPS