



Guia

de Psicoeducação  
do sono para  
estudantes

Chamamos de “higiene do sono” os comportamentos que podemos (e devemos) adotar no nosso dia-a-dia que contribuem positivamente para um sono de maior qualidade. Dormir bem é fundamental para a nossa saúde física, mental e intelectual. Dormir pouco e/ou dormir mal traz prejuízos a curto, médio e longo prazo, como problemas imunológicos, cardiovasculares, ansiedade, irritação, fadiga, falta de concentração, perda de memória, entre outros. Cuidar do sono é parte fundamental do nosso bem-estar.

E quando falamos em desempenho acadêmico (ou nos estudos) o sono é uma peça fundamental para o processo de aprendizado. Ele ajuda a reter as informações apreendidas durante o dia e mais, o sono de qualidade proporciona o aumento da concentração e atenção nos estudos. Além disso, dormir é essencial para a memória. Precisamos dormir o necessário para ficarmos descansados. Se você estiver descansado, irá aprender com mais rapidez e facilidade.



Das demandas que chegam à Seção de Psicologia (SEPSICO) da Universidade Federal da Integração Latino-Americana (UNILA), as alterações do sono se mantêm entre as doze principais queixas entre os estudantes de graduação<sup>12</sup>. Em uma pesquisa realizada pelo Departamento de Atendimento a Saúde do Estudante (DEAS) da Pró-Reitoria de Assistência Estudantil (PRAE), foi identificado que dos 498 estudantes participantes em 2019, 202 se queixaram de sonolência após ter entrado na universidade, 49% classificaram sua qualidade de sono como regular, 18% como ruim e 3% como muito ruim.

As dicas a seguir foram elaboradas<sup>345</sup> pelos psicólogos e psicólogas da SEPSICO. Elas podem ser adotadas por todas e todos, sendo as 5 últimas específicas para momentos em que dormir está sendo uma dificuldade.

1 Fonte: [portal.unila.edu.br/prae/arquivos/relatorio-secao-de-psicologia-2019.pdf](https://portal.unila.edu.br/prae/arquivos/relatorio-secao-de-psicologia-2019.pdf)

2 Fonte: [portal.unila.edu.br/prae/arquivos/Imigraoesademental\\_narrativasdeestudanteslatinoamericanosemumauniversidadeintercultural1.pdf](https://portal.unila.edu.br/prae/arquivos/Imigraoesademental_narrativasdeestudanteslatinoamericanosemumauniversidadeintercultural1.pdf)

3 Fonte: [www.sleepeducation.org/essentials-in-sleep/healthy-sleep-habits](https://www.sleepeducation.org/essentials-in-sleep/healthy-sleep-habits)

4 Fonte: [www.princetonhcs.org/care-services/sleep-center/healthy-sleep-habits](https://www.princetonhcs.org/care-services/sleep-center/healthy-sleep-habits)

5 Fonte: [www.abmsono.org/abms.html](https://www.abmsono.org/abms.html)

O. Tenha horários fixos para dormir. Quando uma pessoa dorme e acorda em horários muito variados, o seu sistema nervoso tem mais dificuldade de regular o seu ciclo de sono/vigília. Adotar horários fixos para ir dormir e para levantar-se, incluindo finais de semana e férias, ajuda muito a dormir com qualidade e estar bem desperto nas horas que lhe são devidas. Se você não conseguir ir dormir e se levantar exatamente nos mesmos horários todos os dias, ao menos tente ter uma rotina que se aproxime disso. Também é importante se planejar para não alterar o horário de sono nos dias que antecedem as provas e entrega de trabalhos, pois a privação de sono prejudica a memória, e conseqüentemente a aprendizagem e o desempenho em avaliações. Não deixe para estudar na última hora!



# 02.

Horas de sono: O número de horas de sono adequado varia de pessoa para pessoa, sendo recomendado uma média de 7 a 9 horas de sono para os adultos. Um sinal de que seu corpo recebeu sono suficiente e reparador é acordar disposto. No entanto, se você se percebe com o humor alterado, sonolento durante o dia, adormecendo durante uma leitura ou prática de meditação, e apresentar sintomas como fadiga, é sinal de que você precisa dormir mais e/ou com mais qualidade.<sup>6</sup>



03.

Evite comer nas últimas 3 horas antes de ir dormir. O estômago cheio atrapalha bastante o sono. O ideal é não comer nas últimas horas antes de ir para cama. Caso isso não seja possível, priorize alimentos leves, pouco gordurosos e de fácil digestão. Também não é aconselhável ir dormir passando fome, então planeje bem os horários de suas refeições.



04.

Cuide de sua hidratação. É bastante saudável e necessário manter-se hidratado ao longo do dia e também à noite. Porém, cuidado com o excesso, mantenha-se hidratado de modo que você não precise ir ao banheiro várias vezes ao longo da noite. Hidrate-se bem na hora de se levantar para compensar esse período de sono de menor consumo de água.



05.

Evite bebidas alcoólicas à noite. Algumas pessoas pensam que beber ajuda a dormir melhor. Por um lado, realmente o álcool pode ajudar na indução do sono, porém, ele atrapalha a qualidade do sono. Ou seja, você até pode pegar no sono com mais facilidade, mas será um sono de menor qualidade, menos reparador.





06.

Evite bebidas com cafeína, tabaco e outros estimulantes. Na segunda metade do seu dia é importante evitar bebidas como café, chá mate, chimarrão, tereré, chá verde, chá preto, chocolate e refrigerantes à base de cola e guaraná. Evite mesmo que você sinta que “cafeína não faz muito efeito em mim”.



07

Priorize chás com efeito calmante. Embora alguns chás sejam estimulantes (como os descritos acima), muitos deles são calmantes e

- podem ajudar no sono. Experimente chás como de camomila, erva-doce, cidreira, hortelã, melissa, alecrim, maracujá, etc. Melhor ainda se ingeridos sem açúcar. Beba com moderação.





Mantenha-se fisicamente ativo. Está comprovado que atividades físicas regulares, além dos benefícios para a saúde física e mental, contribuem muito para um sono de qualidade. Um corpo sedentário tende a não dormir tão bem. Porém, evite atividades intensas muito tarde pois o corpo precisa de um tempo para “desacelerar” antes de dormir.





Evite luzes artificiais à noite. A melatonina, principal hormônio do sono, só é produzida em ambientes escuros. Quanto mais escuro o seu ambiente noturno, mais melatonina será produzida e mais

facilidade você terá para dormir. Tenha atenção especial para celulares, computadores e eletrônicos que emitem a luz diretamente nos nossos olhos, isso impede que seu corpo se prepare para dormir. Se for usar aparelhos eletrônicos, procure manter distância, diminuir o brilho e ativar o “modo noturno” que reduz a emissão de luz azul (a mais nociva para o sono).



10. Aumente sua exposição à luz natural durante o dia. Assim como é importante estar num ambiente escuro à noite, a exposição direta ou indireta à luz solar durante o dia também contribui para um sono de qualidade. Aproveite para tomar sol e receber sua dose diária de vitamina D. Mas se for ficar muito tempo, use protetor solar.



Pratique meditação. A meditação tem inúmeros efeitos positivos para a nossa saúde, como a redução da ansiedade, diminuição da insônia, além de ajudar na autopercepção e no autoconhecimento. A meditação traz muitos benefícios quando praticada regularmente ao longo do dia, e também pode ser praticada à noite, na hora de dormir.<sup>7</sup>



<sup>7</sup> Exemplo de exercício de meditação: [www.youtube.com/watch?v=IPrOlrYHsoQ](https://www.youtube.com/watch?v=IPrOlrYHsoQ)

12.

Transforme a noite num período de tranquilidade. Sempre que possível, organize sua rotina para que as tarefas mais estressantes e as maiores preocupações ocorram no período diurno. O mesmo vale para ler notícias e discutir assuntos difíceis. Se você tiver noites muito estressantes, pode ser que sua mente demore muito para se “desligar”, atrapalhando assim o sono.



13.

Transforme o seu quarto num ambiente confortável. O local em que você dorme é importante para o sono. Certifique-se de que seu quarto está escuro, com o mínimo de barulho possível, bem ventilado, limpo, numa temperatura agradável, e que seu travesseiro está numa altura adequada. Evite estudar e trabalhar na cama, este deve ser um ambiente apenas para descanso.





4.

Evite sonecas durante o dia. As sonecas durante o dia podem atrapalhar e desregular o sono à noite. Se for tirar uma soneca, o ideal é que dure menos de 30 minutos e que não ocorra a partir do meio/final da tarde.



15.

Não “tente” dormir, apenas relaxe. Quando ficamos muito ansiosos para dormir logo, isso pode nos deixar tensos e frustrados. Dormir é uma consequência de um estado mental de relaxamento, então uma autocobrança para dormir logo pode nos deixar apreensivos, ao invés de relaxados. Se você está ansioso(a), não pense no sono como o seu objetivo, pense no relaxamento como o seu objetivo, sendo o sono a consequência natural de um corpo cansado, porém relaxado. Um corpo tenso e ansioso, mesmo que cansado, terá dificuldades para dormir.



16.

Escreva suas preocupações. Se você tiver preocupações na sua mente no horário de dormir, tente anotá-las em algum lugar para que você pense nisso no dia seguinte. À noite muitas vezes os problemas parecem ser maiores do que são e deixá-los para o dia seguinte pode ser estratégico para que você descanse melhor. Entenda que a madrugada não é o melhor momento para resolver seus problemas práticos ou existenciais. Lembre-se que a preocupação é o oposto do relaxamento, e o sono só ocorre quando há relaxamento.





Conheça suas estratégias para quando o sono não vem. Algumas pessoas pegam no sono com mais facilidade fazendo atividades específicas, como ler, escutar música, assistir filmes ou séries. Mas cuidado, isso pode ter o efeito contrário! Talvez uma série boba que você já viu várias vezes pode te ajudar a dormir, enquanto uma série nova, cheia de ação ou suspense, pode acabar de vez com seu sono. O mesmo vale para músicas e livros. Saiba o que funciona ou não para você. Geralmente ficar olhando o relógio e tentar dormir a todo custo atrapalha. Por outro lado, observar sua respiração por alguns minutos, rezar, ou se concentrar em algo repetitivo (como contar carneirinhos), podem ajudar a sua mente a não ficar divagando e relaxar mais. Se conheça e conheça seu sono.



18.

Nunca se automedique. Os remédios para dormir não têm apenas efeitos imediatos, mas também a médio e longo prazo, além de poder causar dependência e ter uma interação problemática com outros medicamentos e substâncias psicoativas (álcool, por exemplo). Não é porque o remédio X é benéfico para alguém que você conhece, que ele terá o mesmo efeito em seu corpo. A automedicação é mais perigosa do que benéfica.



19.

Procure um profissional. Caso você tenha tentado seguir as dicas acima e mesmo assim está com dificuldades para dormir, procure ajuda profissional. Não dormir bem ocasionalmente é normal, mas se frequentemente você tem dificuldades para pegar no sono ou mantê-lo, se você constantemente se sente cansado(a) e sonolento(a) ao longo do dia, ou com pouco sono de madrugada, isso não é normal e não é saudável. Cuide de seu sono pois ele é a base de uma vida mais saudável e sua falta também pode ser a base de inúmeros problemas.





**PRAE**  
Pró-Reitoria de Assuntos  
Estudantis