

COVID-19

**SONO SAUDÁVEL | RECOMENDAÇÕES
PARA ADULTOS, TRABALHADORES E
PAIS**

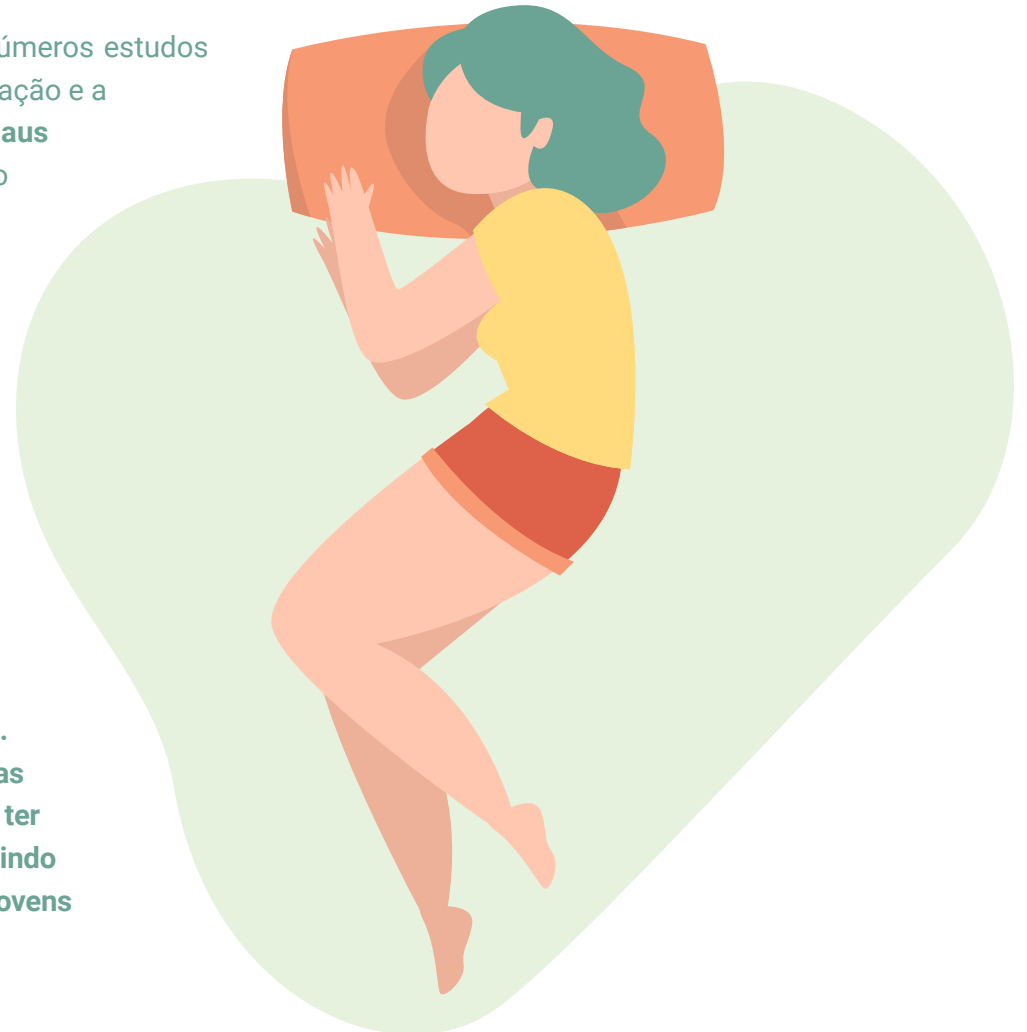
O sono é uma parte fundamental da vida do ser humano. Ajuda-nos a sentir bem, focados e felizes. Uma boa higiene do sono é essencial na adopção de um **estilo de vida saudável**, é um **pilar da saúde** e da **qualidade de vida**.

Todos temos noites de sono menos boas, mas quando não dormimos o suficiente ou bem de forma regular, isso pode afectar a forma como nos sentimos e aquilo que somos capazes de fazer durante o dia. Sabemos, por exemplo, que a **falta de sono e da qualidade de sono aumentam a probabilidade de ficar doente**, assim como estão relacionados com outros problemas de saúde física, tais como o excesso de peso.

O sono também é crucial para a Saúde Mental/Psicológica: de acordo com inúmeros estudos científicos, os **bons hábitos de sono** melhoram o bem-estar, o humor, a concentração e a produtividade, bem como as relações familiares e sociais. Pelo contrário, os **maus hábitos de sono** estão muitas vezes associados a sintomas de depressão, ao abuso de álcool e outras drogas, assim como à diminuição do desempenho e da produtividade. Podem, ainda, afectar a capacidade de regulação emocional, a capacidade de pensarmos e tomarmos decisões, a nossa concentração e memória, tornando mais provável que aconteçam erros e acidentes.

As **pessoas que dormem muito pouco (menos de 5 horas por noite)** têm maior probabilidade de desenvolver problemas de Saúde Psicológica. A investigação sugere que, por cada hora perdida de sono, exista um aumento de 14% no risco de emoções negativas que afectam a nossa capacidade de funcionar no dia-a-dia; um aumento de 38% da probabilidade de nos sentirmos tristes; ou um aumento de 23% na probabilidade de usarmos tabaco ou álcool.

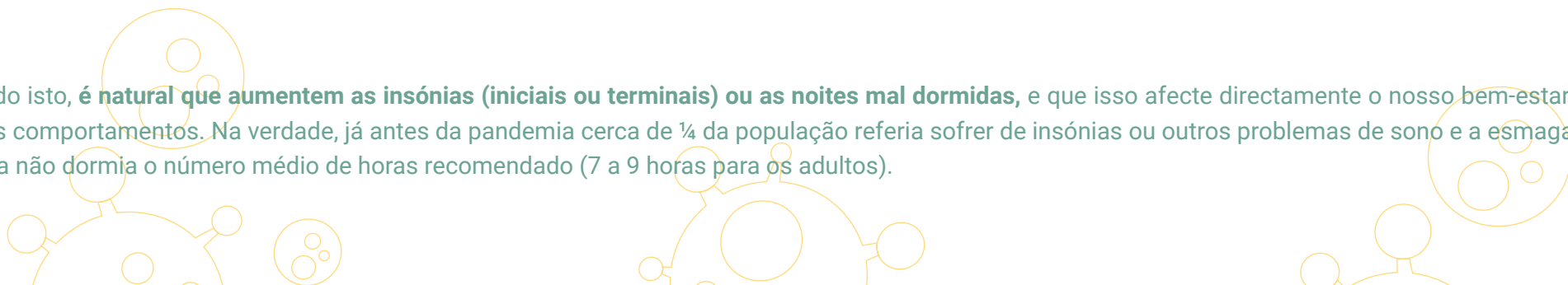
Somos todos diferentes, por isso todos temos necessidades de sono diferentes. No entanto, é natural que a **ansiedade e o stress** provocados pelas **consequências directas (saúde) e indirectas (sócio-económicas)** da **pandemia COVID-19** possam ter tido um **impacto significativo** na **qualidade de sono** de muitas pessoas, contribuindo para o **aparecimento ou agravamento das dificuldades em dormir** de **crianças, jovens e adultos**.



PORQUE TEMOS TIDO MAIS DIFICULDADE EM DORMIR DURANTE A PANDEMIA?

- » **A pandemia pode ter significado ou significar dificuldades** económicas emergentes, dificuldades de gestão familiar, dificuldades laborais ou desemprego/layoff, uma situação de luto – todas elas geradoras de stress, ansiedade e preocupação.
- » **A pandemia fez-nos ou pode fazer-nos passar mais horas em frente a ecrãs** – verificando as notícias, participando em videoconferências com amigos e familiares, trabalhando ou ocupando o tempo livre – o que constitui um factor de risco acrescido para problemas de sono, uma vez que o excesso de tempo de ecrã, especialmente em horário nocturno (no qual continuamos expostos à luz artificial dos ecrãs), tem consequências negativas no sono, estimulando o cérebro em horário de descanso, dificultando o relaxamento e alterando o ritmo circadiano, conduzindo à diminuição da produção natural de melatonina – a hormona do sono.
- » **O confinamento** pode ter-nos trazido um conjunto de alterações nas rotinas pessoais, uma menor exposição à luz solar, a diminuição dos contactos sociais, da actividade física regular ou de lazer, logo uma vida mais sedentária.
- » **E o desconfinamento** traz-nos um regresso a uma normalidade ainda incerta, com novos desafios, exigências, aprendizagens e adaptações, que nos podem deixar mais ansiosos e preocupados.

Por tudo isto, **é natural que aumentem as insónias (iniciais ou terminais) ou as noites mal dormidas**, e que isso afecte directamente o nosso bem-estar e os nossos comportamentos. Na verdade, já antes da pandemia cerca de $\frac{1}{4}$ da população referia sofrer de insónias ou outros problemas de sono e a esmagadora maioria não dormia o número médio de horas recomendado (7 a 9 horas para os adultos).



COMO PODEMOS MELHORAR OS NOSSOS HÁBITOS DE SONO?

RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA ADULTOS

- » **Torne o sono uma prioridade.** Estabelecer e manter bons hábitos de sono pode demorar algum tempo e exige persistência. Todavia, face a todos os benefícios para a saúde física e psicológica, garantir que tem uma boa qualidade de sono deve constituir uma prioridade. Implemente uma rotina de sono de forma consistente e diariamente.
- » **Prepare o espaço de sono.** O período de sono deverá ocorrer num espaço adequado que assegure o máximo de conforto (ex. colchão, almofada, temperatura adequada). Este espaço deve, preferencialmente, ser utilizado apenas para dormir – a cama não deve ser usada para fazer refeições, trabalhar, ver televisão ou utilizar o telemóvel.
- » **Respeite horários e a sua agenda de sono.** Um adulto deve dormir, em média, 7 a 9 horas por noite, todos os dias (inclusive aos fins-de-semana). Excepções devem ser excepções. Assim, por forma a conseguir uma boa higiene de sono, a agenda de sono deve incluir: a) um período para relaxar (momento de preparação para o sono; pode envolver actividades como ler ou meditar); b) um horário para dormir (i.e., um horário consistente para apagar as luzes e tentar adormecer) e c) um horário para acordar (definido, por exemplo, por um alarme).
- » **Adopte uma rotina de sono.** Antes do período de sono, realize uma ou mais actividades (ex. tomar um banho quente, ler um livro, ouvir música ou outras actividades) que o ajudem a “desligar” de forma tranquila e relaxada.
- » **Pratique exercício físico.** Uma caminhada ou a realização de actividades físicas, sobretudo ao ar livre e com exposição solar, contribuem para regular o relógio biológico e os ciclos de sono.
- » **Evite comportamentos que podem comprometer a qualidade do sono,** tais como:
 - Fazer sestas ao longo do dia. No caso de sonolência durante o dia, é útil realizar alguns movimentos e exercícios para estimular a activação do corpo. Em caso de necessidade, as sestas não devem ultrapassar 20-30 minutos, contribuindo assim para uma melhoria nos níveis de atenção, memória e desempenho e não

comprometendo o período de descanso nocturno.

- Utilizar ecrãs pelo menos uma hora antes de deitar. Os ecrãs inibem a produção de melatonina, cuja produção é induzida pela diminuição da luz ao cair do dia, com a finalidade de ajudar e predispor ao repouso. Em caso de insónia, devem a todo o custo ser evitados, porque irão estimular a actividade cerebral e dificultar ainda mais o adormecer.
- Fazer refeições pesadas, beber bebidas estimulantes ou álcool a partir do final da tarde, assim como fumar uma a duas horas antes de ir para a cama. O álcool pode transmitir uma falsa sensação de relaxamento, mas na verdade, perturbará qualidade do sono, aumentando a adição e prejudicando a saúde. O jantar deve ocorrer pelo menos 2-3 horas antes (em caso de ter fome à hora de deitar, pode optar por uma ceia muito leve).
- Realizar exercício físico intenso perto da hora de se deitar.
- Utilizar os momentos antes de adormecer para reflectir sobre preocupações do dia. É conveniente reservar um momento do dia para o fazer e evitar a hora de deitar.
- Permanecer deitado se não conseguir adormecer. A cama deve ser utilizada apenas para dormir e, por isso, é aconselhável levantar-se em caso de insónia. O quarto e a cama não devem ser associados à ansiedade de não conseguir adormecer.
- Usar medicamentos para dormir. Portugal é um dos países da EU com maior consumo de ansiolíticos, sedativos e hipnóticos. Vários estudos indicam que os seus resultados diminuem com o tempo, criando habituação. Este tipo de medicação deve ser sempre prescrito pelo médico que o acompanha, respeitando as dosagens e períodos de tratamento.



Não se stresse! Não adianta stressar sobre se vai ou não conseguir adormecer ou dormir bem. Procure não se forçar na dificuldade porque, podendo gerar ansiedade, poderá provocar ainda mais dificulda-

de em dormir. Em vez disso, é melhor esperar uma boa noite de sono e lembrar-se a si próprio que “hoje vou dormir bem”.



Prepare a hora de acordar. Para que a hora de acordar seja o mais prazerosa possível, é importante preparar o momento de acordar, escolhendo uma música agradável como despertador, espreguiçando-se ou esticando os músculos antes de se levantar da cama, abrindo as janelas devagar e tomando um bom pequeno-almoço.



Em caso de insónia, levanta-se. E realize actividades tranquilas, tais como ler, ouvir música, utilizar técnicas de relaxamento ou quaisquer outras que não estimulem em demasia a sua atenção.



Em caso de necessidade, procure ajuda. Se os problemas de sono forem persistentes e de difícil resolução, será necessário procurar ajuda. No tratamento das perturbações do sono, importa entender as causas de não conseguir dormir. O que resulta com uma pessoa pode não resultar com outra. **Um Psicólogo pode ajudar.**

Se está profundamente triste, tem dificuldade em adormecer ou dorme mal ou mais do que é comum em si, come mais ou menos do que o habitual, tem dificuldade em concentrar-se, não consegue manter o seu funcionamento habitual ou ter prazer em actividades de lazer, tem vontade de consumir álcool em excesso, está extremamente irritado ou agressivo ou tem um problema prévio de saúde psicológica que sente estar a agravar-se, ligue para a Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24 ou procure ajuda de um Psicólogo.

*Se quiser saber mais sobre a importância de hábitos de sono saudáveis, assista aos **Diálogos da Psicologia, sobre o Sono.***

RECOMENDAÇÕES PARA TRABALHADORES EM TELETRABALHO, TRABALHO POR TURNOS E TRABALHO NOCTURNO

- » **Estabeleça um local específico para o teletrabalho**, separado ou demarcado das restantes divisões da casa, se possível evitando que seja no espaço onde dorme. Em caso de partilha da divisão com outros elementos da família, o espaço deve ser organizado por forma a que todos reconheçam que aquele é o local de trabalho.
- » **Estabeleça horários para o teletrabalho**. Quando a trabalhar em casa, é importante estabelecer a hora de início e fim da actividade profissional, assim como os horários e duração das pausas.
- » **Mantenha os seus horários habituais de sono**, resistindo à tentação de prolongar o horário de teletrabalho após a hora definida, compensando o descanso no outro dia de manhã ou em sextas.
- » **Minimize variações de horários durante a semana**. Embora o corpo dificilmente se ajuste aos horários por turnos, se possível, trabalhe por turnos em dias seguidos.
- » **Realize mudança de turnos rotativos** no sentido dos ponteiros do relógio, se possível.
- » **Procure manter períodos de sono com duração de 7-9 horas**, mesmo quando dorme durante o dia, envolvendo os elementos da família no cumprimento dos horários de descanso.

RECOMENDAÇÕES PARA PAIS E CUIDADORES

Tal como acontece com os adultos, **também as crianças e jovens podem revelar níveis mais elevados de stress, ansiedade e medo em resposta à situação de pandemia, ressentindo-se a sua qualidade e horas de sono.**

Os pais podem notar um aumento da frequência dos despertares nocturnos e, em crianças mais pequenas, poderá mesmo verificar-se uma regressão de alguns comportamentos adquiridos anteriormente, nomeadamente ao nível da autonomia na hora de adormecer (por exemplo, medo de adormecer, necessidade de adormecer e/ou dormir acompanhado).

Os pais e cuidadores devem ter presente que as alterações das rotinas no período de confinamento e o retorno e adaptação ao período de desconfinamento (nomeadamente, o regresso à creche/pré-escolar/escola ou a manutenção em casa/escola em casa) representam uma enorme exigência para os mais novos, podendo verificar-se uma perda significativa no seu sentido de segurança e confiança, assim como no aumento da dependência do cuidador.

Neste sentido, **para a manutenção ou recuperação de rotinas, será útil adoptar algumas estratégias que possam promover a regulação comportamental e emocional, bem como um sono de qualidade:**

- » **Lembre-se que a maior parte das crianças em idade escolar e adolescentes precisa entre 8 a 10 horas de sono todas as noites**. E precisam destas horas de sono porque estão num período de grande crescimento físico, intelectual e emocional. É muito importante garantir um período de sono diário de no mínimo 8 horas.
- » **Mantenha um horário de sono regular**. As necessidades de sono variam de acordo com a idade, pelo que deve ser definido um horário de sono de acor-

do com a idade e estado de desenvolvimento da criança (atendendo igualmente ao retorno às tarefas escolares, caso se aplique). A criança deve ir para a cama e acordar mais ou menos à mesma hora, todos os dias.

» **Prepare o espaço do sono.** O descanso deve ocorrer no quarto, assegurando o máximo de conforto e uma boa temperatura ambiente. Tal como no caso dos adultos, devem ser evitadas todas as distrações e estímulos visuais e auditivos na hora de dormir. A cama não deve ser utilizada para brincar, estudar ou outras actividades, por forma a promover a associação entre a cama e o sono. Deve ainda evitar-se a associação negativa entre a cama e o sono, utilizando, por exemplo, a indicação de ir dormir como punição/castigo.

» **Crie, em conjunto com a criança uma rotina de adormecer e acordar.** A criança deve ser envolvida na criação de hábitos para o momento de deitar e acordar, que por sua vez irão promover a manutenção dos horários de sono (por exemplo, tomar um banho quente, ler uma história, vestir o pijama e lavar os dentes antes de dormir; ao acordar, utilizar um despertador com uma música divertida, abrir as janelas, fazer exercício).

» **Estabeleça horários para acesso a ecrãs.** Estudos recentes apontam para uma correlação entre a exposição aos ecrãs e a deterioração da qualidade do sono em crianças e adolescentes. Com o aumento da utilização de dispositivos electrónicos em tempo de pandemia, este problema agrava-se pelo que há que ter especial atenção à limitação de horários para utilização dos ecrãs. O uso de tablets e telemóveis não é aconselhado antes da hora de ir dormir (pelo menos 1 hora antes devem ser desligados).

» **Proporcione oportunidades para a prática de exercício físico.** A realização regular de actividades físicas ao longo do dia promove a qualidade

do sono, no entanto, deve ser evitada no período que antecede a hora de dormir, pois irá dificultar o adormecer.

» **Transmita confiança.** Neste momento de pandemia, é importante falar com a criança sobre os seus receios, o regresso à escola, as saudades, etc., por forma a tranquilizá-la e ajudá-la na adaptação. Estas conversas podem ser tidas ao longo do dia, mas não antes de adormecer. Na hora de dormir, pode ser importante assegurar à criança que os pais/cuidadores estão no quarto ao lado sempre que ela precisar, transmitindo confiança e segurança, especialmente em situação de despertares nocturnos.



**BONS
SONHOS!**

