



# Noites de sono com mais qualidade

**Material completo**



*Fluir  
com a  
vida*

## Impactos do Covid-19 no sono

Manter o sono saudável é fundamental para uma série de processos vitais do organismo, como o metabolismo e liberação de hormônios, consolidação da memória e aprendizado, nível do estado de alerta e atenção, fortalecimento da imunidade e recuperação dos músculos, segundo a Associação Brasileira do Sono (ABSONO). Porém, no contexto de enfrentamento da Covid-19 (com todas as preocupações geradas), esse momento de descanso pode ser prejudicado, abalando a qualidade de vida e até a saúde mental. Nesses casos, buscar orientação profissional é sempre a melhor alternativa.

A privação ou a baixa qualidade do sono pode afetar não só o desempenho intelectual, mas também o raciocínio lógico, o humor, a memória e o controle do peso. Também pode aumentar a vulnerabilidade da saúde das pessoas com diabetes, hipertensão arterial, obesidade e doenças infecciosas, além de ser o gatilho para diversas disfunções e/ou doenças, tais como, quadros depressivos, problemas de memória e fadiga crônica. Pontos destacados na edição 21 da Revista Sono da ABSONO ([http://absono.com.br/assets/revista\\_sono\\_edicao\\_21\\_site.pdf](http://absono.com.br/assets/revista_sono_edicao_21_site.pdf)), que tem como um dos temas “Coronavírus e o Sono - O dia em que a Terra parou”.

## Transtornos do sono

Transtornos do sono consistem nas dificuldades relacionadas ao sono, como os distúrbios respiratórios do sono (DRS), que são padrões de respiração anormal ou anormalidades da função respiratória durante o sono. Entre eles, está a apneia do sono (de origem central ou obstrutiva) que causa prejuízo da ventilação pulmonar com a retenção de gás carbônico durante o sono.

A apneia do sono é uma pausa ou parada na respiração que ocorre repetidamente por tempo suficiente para interromper o sono, podendo ser ocasionada por alterações do sistema nervoso ou por uma obstrução parcial ou total à passagem do ar pelas vias respiratórias durante o sono. Entre os principais sintomas da denominada Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono, estão o ronco e a sonolência diurna.

Outros sintomas causados pela apnéia obstrutiva do sono são:

- Boca seca ou dor de garganta pela manhã;
- Sonolência e Dificuldade de concentração;
- Impotência sexual;
- Irritabilidade e mudanças no humor;
- Acordar com sensação de sufocamento, com respiração ofegante e dor no peito;
- Confusão mental ou dor de cabeça pela manhã;
- Em crianças, hiperatividade e prejuízo no aprendizado podem ocorrer.

Além de adotar medidas de boas práticas que favoreçam o sono, chamadas de “higiene do sono” e controle de fatores que aumentam o risco para a apneia, tais como exemplo a obesidade, tabagismo e doenças alérgicas de vias aéreas – o tratamento específico da apnéia do sono deve ser buscado, a partir de avaliação por um médico especialista do sono. O médico do sono fará avaliação clínica e de exames complementares que permitirão a conclusão diagnóstica do transtorno do sono e o encaminhamento para um tratamento específico e, em geral, de caráter multiprofissional. A fisioterapia, especificamente, vai avaliar a função respiratória e auxiliar, principalmente, na adaptação do indivíduo a dispositivos que geram pressão positiva na via aérea e a mantém aberta durante o sono, evitando a obstrução da passagem do ar.

### **Serviço:**

Caso você apresente quadro sugestivo ou tenha diagnóstico de apneia do sono, o Departamento de Fisioterapia da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), por meio do projeto “Fluir com a Vida”, dispõe de teleconsultas fisioterapêuticas direcionadas para toda a comunidade acadêmica (alunos, servidores e terceirizados) durante o período de isolamento social. A ação é coordenada pelas professoras Cinthia Vasconcelos, Marcia Pedrosa e Maria das Graças Araújo, e conta com a participação de professores e monitores do curso. Os interessados no serviço devem entrar em contato pelo telefone (81) 2126.8811, no horário das 9h às 12h e das 14h às 17h.

Com o intuito de amenizar os Transtornos do sono, Shirley Lima, Professora do Departamento de Fisioterapia da UFPE, destaca alguns pontos importantes sobre o sono como manutenção da saúde:

- Mantenha seu sono regulado. Isso é fundamental para uma série de processos vitais para o organismo; como o metabolismo, secreção e liberação de hormônios, consolidação da memória e aprendizado, condição do nível de atenção, fortalecimento da imunidade e recuperação dos músculos.
- A quantidade de sono depende de vários fatores, incluindo idade, e pode variar de indivíduo para indivíduo. Para a maioria dos adultos, 7 a 8 horas por noite parece ser a melhor quantidade.
- Privação do sono induz à elevação de cortisol, que, por sua vez, exerce um efeito imunossupressor no organismo. Além disso, sem sono suficiente, o corpo produz menos citocinas, que são proteínas responsáveis por uma resposta imune efetiva. O descanso noturno fortalece as defesas do corpo. Estudos descobriram que a falta de sono pode tornar algumas vacinas menos eficazes.

A professora Shirley também recomenda a realização da Escala de Sonolência de Epworth, método subjetivo de fácil aplicação para avaliar presença e grau de sonolência diurna, que pode auxiliar no reconhecimento de um dos principais sintomas do sono de má qualidade: a sonolência excessiva diurna, contribuindo para sinalizar a necessidade de avaliação do sono. A escala avalia a probabilidade de você cochilar ou dormir, em algumas situações. Mesmo que você não tenha feito recentemente algumas das atividades listadas abaixo, tente imaginar como elas afetariam você e escolha o número mais apropriado para responder cada questão:

## Escala de Epworth

Use estes números para cada probabilidade de pegar no sono

**0- Nenhuma**    **1- Ligeira**    **2- Moderada**    **3- Forte**

Situação	Probabilidade
Sentado lendo um livro;	
Sentado vendo televisão;	
Sentado inativo em lugar público (por exemplo: sala de espera, cinema ou reunião);	
Como passageiro num carro durante uma hora sem paragem;	
Deitado descansando à tarde, quando as circunstâncias permitem;	
Sentado conversando com alguém;	
Sentado calmamente após um almoço sem ter bebido álcool;	
Ao volante parado no trânsito durante alguns minutos	

Pontuação de 0 a 9- considerado normal.

Pontuação de 10 a 24- procure um médico  
você pode ter distúrbio do sono.

**Observação:** Você deve responder às questões de 1 a 8 e pontuar de 0 a 3 a chance que você tem de cochilar ao realizar essas atividades. O resultado pode variar de 0 a 24 pontos, sendo que uma pontuação acima de 10 sugere a ocorrência de sonolência diurna excessiva.

Listamos alguns sintomas que podem indicar Transtornos do sono, caso você os apresente, é importante buscar auxílio profissional.

- Insônia crônica, com dificuldade constante de iniciar ou manter o sono ou despertar precoce de madrugada, pelo menos 3 x por semana há pelo menos 3 meses, resultando em prejuízo de suas atividades no dia seguinte;
- Despertar com roncos frequentemente, com sensação de boca seca;
- Sonolência durante o dia;
- Suor excessivo durante à noite;
- Desconforto nas pernas antes de dormir;
- Comportamentos anormais durante o sono, como por exemplo, falar, gritar, chutar, movimentos excessivos em sono, pesadelos e sensação de pânico despertando do sono.

## Serviço:

Buscar orientação profissional qualificada é sempre a melhor alternativa para favorecer a qualidade de vida durante a quarentena, pensando nisso, especialistas da Unidade de Atenção Psicossocial do Hospital das Clínicas da UFPE, semanalmente, respondem a perguntas de internautas relacionadas à manutenção da saúde mental em tempos de pandemia. As perguntas podem ser enviadas pelo **comunicacao.hc.ufpe@ebserh.gov.br** ou via direct no perfil do Instagram **@hc.ufpe**. As respostas são publicadas, em formato de vídeo, no perfil do Instagram do HC-UFPE (@hc.ufpe) e site [www.ufpe.br/hc](http://www.ufpe.br/hc)

Também pensando em levar mais conforto no momento de sono e auxiliar aqueles que estejam enfrentando dificuldade de descansar por conta do cenário de pandemia, o **Projeto 'Fluir com a Vida'** reúne conteúdos relacionados à temática que já foram publicados pela UFPE:

Sono e Repouso Departamento de Terapia Ocupacional:

<https://www.ufpe.br/documents/1389617/1390757/Sono+e+repouso+material.pdf/9de1510>

[a-33a7-4f2b-9f89-ef28a1d58b48](#)

.Cards Departamento de Terapia Ocupacional:

<https://www.instagram.com/p/CBTrSSLFQCR/?igshid=zqmf1umf524w>

**Neurologista do Hospital das Clínicas da UFPE fala sobre Sono:**

[http://www2.ebserh.gov.br/web/hc-ufpe/noticias/-/asset\\_publisher/FipO9upE5FZw/content/id/5013392/2020-03-neurologista-fala-sobre-transtornos-do-sono-e-da-dicas-para-dormir-melhor](http://www2.ebserh.gov.br/web/hc-ufpe/noticias/-/asset_publisher/FipO9upE5FZw/content/id/5013392/2020-03-neurologista-fala-sobre-transtornos-do-sono-e-da-dicas-para-dormir-melhor)

**Neurologista do Hospital das Clínicas da UFPE fala sobre Sono na TVU:**

<https://www.youtube.com/watch?v=jrUOAeyS-60>

. Psiquiatra do Hospital das Clínicas traz dicas em vídeo:

[https://www.youtube.com/watch?v=x\\_anM325yUA](https://www.youtube.com/watch?v=x_anM325yUA)

.Cartilha da Associação Brasileira do Sono:

[http://www.absono.com.br/assets/cartilha\\_semana\\_do\\_sono2019.pdf](http://www.absono.com.br/assets/cartilha_semana_do_sono2019.pdf)

## Colaboradores

Professora Shirley Lima Campos  
Departamento de Fisioterapia - UFPE

Professora Cinthia Kalyne de Almeida Alves  
Departamento de Terapia Ocupacional - UFPE

Unidade de Comunicação Social do Hospital da Clínicas - UFPE

## Revisão

Dra. Clélia Franco  
Médica Neurologista especialista em Sono pela ABN/AMB/SBSONO. Neurologista do HC-UFPE, Doutora em Neuropsiquiatria pela UFPE, Coordenadora do Departamento Científico de Sono da Academia Brasileira de Neurologia.

## Referências

- .Palma BD, Tiba PA, Machado RB, Tufik S, Suchecki D. Repercussões imunológicas dos distúrbios do sono: o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal como fator modulador. Rev Bras Psiquiatr. 2007;29(1 Supl):533-8.
- .Almondes, Katia Moraes de. Manejo das alterações de sono no contexto de enfrentamento da COVID-19. Sociedade Brasileira de Psicologia, 2008. Disponível em: <[www.sbponline.org.br](http://www.sbponline.org.br)> Acesso em: 27 de maio de 2020.
- .MAGALHÃES, F., and MATARUNA, J. Sono. In: JANSEN, JM., et al., orgs. Medicina da noite: da cronobiologia à prática clínica [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2007, pp. 103-120. ISBN 978-85-7541-336-4. Available from SciELO Books
- .Fontainha, Fabiana. Coronavírus e o dia em que a Terra parou. Revista Sono, São Paulo, Edição 21, p. 5, 2020. Disponível em: <[http://absono.com.br/assets/revista\\_sono\\_edicao\\_21\\_site.pdf](http://absono.com.br/assets/revista_sono_edicao_21_site.pdf)>. Acesso em: 26 de maio de 2020.
- .A importância do sono e dos sonhos nas diferentes culturas. Revista Sono, São Paulo, Edição 2, p. 16, 2015. Disponível em: <<http://www.absono.com.br/assets/rev93.pdf>>. Acesso em: 26 de maio de 2020.
- .Recomendações e orientações de rotina para favorecer qualidade de vida e do sono durante a quarentena.

Associação Brasileira do Sono, 2005. Disponível em:  
<<http://absono.com.br/assets/recqualidadevidaesono.pdf>>. Acesso em: 26 de maio de 2020.

.The International Classification of Sleep Disorders (ICSD-3). Third Edition ed.: American Academy of Sleep Medicine; 2014.

.Johns MW. Daytime Sleepiness, Snoring and Obstructive Sleep Apnea: The Epworth Sleepiness Scale. Chest. 1993;103(1):30- 6. <http://dx.doi.org/10.1378/chest.103.1.30>

.Bertolazi AN, Fagundes SC, Hof LS, et al. Validação da Escala de Sonolência de Epworth em português para uso no Brasil. J Bras Pneumol. 2009;35(9):877-883

.Murray JW. Daytime Sleepiness, Snoring and Obstructive Sleep Apnea: The Epworth Sleepiness Scale. Chest 1993; 103(1): 30-6.

.NERBASS, Flávia Baggio et al. Atuação da Fisioterapia no tratamento dos distúrbios respiratórios do sono. ASSOBRAFIR Ciência, v. 6, n. 2, p. 13-30, 2015.

.Sleep Guidelines During the COVID-19 Pandemic. Disponível em:  
<https://www.sleepfoundation.org/sleep-guidelines-covid-19-isolation>. Acesso em 19 de junho de 2020.

.RABELO, Aneide; ROSAS, Marina. Rotina do Sono e Repouso. Departamento de Terapia Ocupacional. UFPE. Recife, 2020.