

Cartilha



Fatores que Beneficiam a Qualidade do Sono

Ponte Nova
2021



Editora Dinâmica

Cartilha

Fatores que Beneficiam a Qualidade do Sono

Ponte Nova
2021



Editora Dinâmica

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Oliveira, Eliane Lucimar Silva de

Cartilha [livro eletrônico] : fatores que beneficiam a qualidade do sono / Eliane Lucimar Silva de Oliveira, Lindisley Ferreira Gomides, Lorena Souza e Silva. -- 1. ed. -- Ponte Nova, MG : SESP - Sociedade Educacional Superior de Ponte Nova, 2021.

PDF.

Bibliografia.

ISBN 978-65-88193-07-5

1. Apneia 2. Sono 3. Sono - Distúrbios - Diagnóstico 4. Sono - Distúrbios - Prevenção - Obras de divulgação 5. Sono - Distúrbios - Tratamento I. Gomides, Lindisley Ferreira. II. Silva, Lorena Souza e. III. Título.

22-134765

CDD-616.8498

NLM-WM-188

Índices para catálogo sistemático:

1. Sono : Distúrbios : Medicina 616.8498

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

A cartilha que você está recebendo é resultado da pesquisa de mestrado “Avaliação da Qualidade do Sono e do Risco de Apneia Obstrutiva em Enfermeiros de um Hospital da Região da Zona da Mata Mineira”, desenvolvida pela mestrandia Eliane Lucimar Silva de Oliveira, do Programa de Ensino de Ciências da Saúde e do Meio Ambiente da Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga (PROCISA). O objetivo proposto é apresentar informações que podem ajudar aos leitores enfermeiros a criarem hábitos que influenciam em melhorias na qualidade de seu sono bem como na prevenção da Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS).

A SAOS é conhecida por episódios cíclicos de obstrução parcial ou total das vias aéreas superiores (VAS) no período do sono. Um grupo de relevante interesse para estudo da SAOS é o de enfermeiros hospitalares responsáveis pela assistência, coordenadores de setor e supervisores, estes estão diretamente envolvidos em atividades que requerem concentração, memorização, intensa disposição física e, principalmente, mental durante sua prática (BARBOZA et al., 2008).

A atividade hospitalar é uma das organizações da sociedade atual mais complexas, com funcionamento 24 (vinte e quatro) horas por dia todos os dias da semana e para tanto a escala de trabalho ocorre por turnos, principalmente a enfermagem, que possui uma divisão de trabalho diferenciada, tanto com turno diurno quanto noturno e ainda com carga horária muitas vezes extensas com 12 (doze) horas trabalhadas por 36 (trinta e seis) de repouso, rotina intensa de trabalho e rotatividade de turnos. Esses profissionais trabalham muitas vezes em mais de uma emprego para conseguir manter a vida financeira, logo o tempo de descanso e lazer é muito pequeno, o que atrapalha as relações sociais e familiares (BARBOZA et al., 2008).

Espera-se que essa cartilha contribua com a melhoria de sua qualidade de sono e saúde.

Boa Leitura!

Elaborada por:

Eliane Lucimar Silva de Oliveira
Lindisley Ferreira Gomides
Lorena Souza e Silva

O que é o sono?

O sono é descrito como processo natural de perda de consciência, período no qual ocorre a inativação transitória dos movimentos somáticos. Normalmente, durante o sono ocorre a alternância de dois componentes: *Non-Rapid Eyes Moviment* (NREM), ou seja, período do sono em que não há movimentos rápidos dos olhos; já o sono dessincronizado ou *Paradoxal Rapid Eyes Moviment* (REM), período do sono em que há movimentos rápidos dos olhos. O primeiro divide-se em estágios que variam de I a IV e as ondas do eletroencefalograma (EEG) apresentam-se mais lentas e sincronizadas. Com a progressão desses estágios, o sono torna-se gradualmente mais profundo. A musculatura esquelética relaxa e a frequência cardíaca e a pressão arterial reduzem (LERMAN, 1961).

A fase REM geralmente começa noventa minutos após o início do sono, permanece cerca de dez minutos aumentando progressivamente, com mudança no padrão das ondas cerebrais, que se tornam dessincronizadas. Nessa fase do sono, ocorre aumento da frequência cardíaca e da pressão

arterial. Um ciclo completo de sono passa por quatro ciclos NREM e um ciclo REM, que dura em torno de noventa minutos. Em uma noite pode ocorrer de cinco a seis ciclos completos. A alternância desses ciclos acontece em média sete vezes durante uma noite inteira de sono, promovendo o descanso necessário (LERMAN, 1961).

O SONO é primordial ao equilíbrio físico e mental do organismo. É através dele que se recupera a energia gasta no decorrer do dia. O sono noturno é o ideal para ocorrência de todas as fases. Durante o sono, as atividades cardíacas, pulmonar e metabólica geral são reduzidas, sendo possível reajustar as funções celulares por meio da restauração dos níveis intracelulares e reparação de possíveis danos às biomoléculas utilizadas durante o período de vigília. Esse mecanismo é fundamental para a manutenção da homeostase dos seres vivos, uma vez que através dele as funções do Sistema Nervoso Central (SNC) são restauradas, mantendo, o controle geral físico e psíquico do ser humano (PRADO et al., 2017).



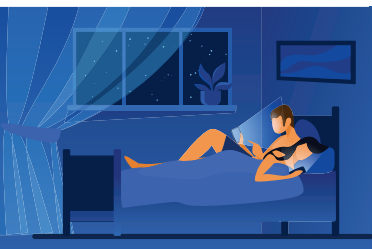
Uma noite de sono tranquilo e reparador é importante para garantir boa qualidade de vida, porém nem sempre é possível, a exemplo do trabalhador noturno, que além de adaptação do sono precisa adequar seu tempo livre para convivência social e familiar.
(BARBOZA et al., 2008; BELEZA et al., 2013)

Qualidade de vida

Para uma boa qualidade de vida, além de dormir bem é necessário ter uma alimentação de saudável, praticar atividades físicas, evitar o tabagismo, ter momentos de lazer e descanso, entre outros. (MORAES et al., 2018)



Distúrbios do sono



Distúrbio é a nomenclatura que se refere a anomalia na funcionalidade de um órgão ou sistema. No caso do sono os distúrbios mais comuns são a insônia, a síndrome das pernas inquietas, o sono insuficiente, o atraso de fase do sono e, ainda, a (SAOS) (BRASIL, 2013).

(SILVA et al., 2009; GUERRA et al., 2016)

O que é SAOS?

É a obstrução da via aérea no nível da garganta durante o sono, levando a uma parada da expiração, que dura em média 20 segundos. Após esta parada, a pessoa acorda, sem perceber emitindo um ronco muito forte.

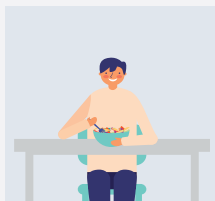


A pessoa com SAOS pode apresentar sonolência diurna exagerada, cansaço, irritabilidade excessiva, alterações do humor, cefaleia ao acordar, redução da concentração, do aprendizado e da memória, repercutindo em baixo rendimento nas atividades pessoais e profissionais. Podem ainda desenvolver hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, acidente vascular encefálico, infarto agudo do miocárdio.

(PANISSA et al., 2018)

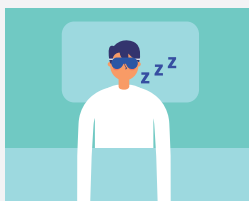
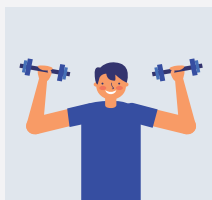
Prevenção da SAOS

(BRASIL, 2012)



Procure ter uma alimentação saudável, sem excesso de sais, açúcares e gorduras. Alimente-se com frutas, legumes, verduras e beba muita água.

Realize atividades físicas regularmente.



Procure usar roupas de cama claras, limpas; com aromas suaves; pode ainda colocar um galhinho de ervas aromáticas dentro da fronha.

Dicas para dormir bem

(BRASIL, 2012)

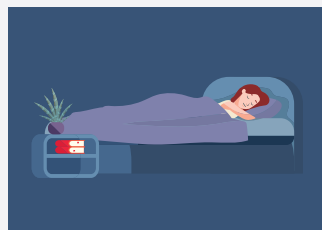
Manter um horário regular para se deitar e levantar.

Deixar o quarto escuro e livre de barulhos.

Ao acordar, deixar a luz do sol entrar no quarto.

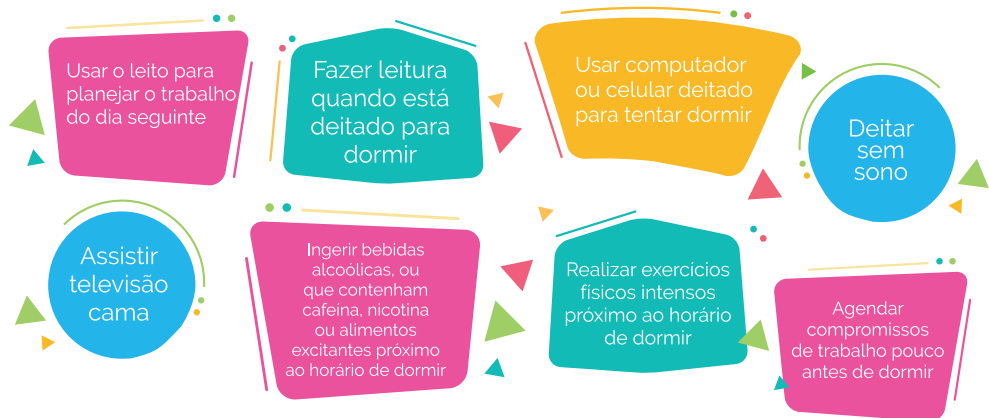
30 minutos antes de deitar ingerir 1 xícara de chá mulungu, melissa, jasmim, cidreira, camomila, auxilia na redução da ansiedade e melhora a qualidade do sono, devido as propriedades calmantes.

Meditar, escutar música ambiente ou sons da natureza para relaxar.



O que evitar e/ou não fazer

(BRASIL, 2012)



Dicas importantes!

(BRASIL, 2012)

Se não adormecer após 15 ou 30 minutos na cama, levante-se e vá para outro recinto, fazer uma leitura pode ajudar.

Procure definir um horário de deitar e acordar livre de qualquer pressão externa seja social ou profissional respeitando a natureza biológica do seu organismo.

Tente relaxar ao máximo, sem preocupações na mente. Quando ficar sonolento, retorne para a cama e concentre-se na respiração até adormecer.

Siga essas dicas inclusive nos finais de semana.

REFERÊNCIAS

- ALVES DA SILVA, G. et al. Conceitos básicos sobre síndrome da apneia obstrutiva do sono. *Rev Bras Hipertens*, v. 16, n. 3, p. 150–157, 2009.
- BARBOZA, J. I. R. A. et al. Avaliação do padrão de sono dos profissionais de Enfermagem dos plantões noturno sem Unidades de Terapia Intensiva. *Einstein (São Paulo)*, v. 6, n. 3, p. 296–301, 2008.
- BELEZA, F. C. M. et al. Occupational risks and health problems perceived by professional nursing in hospital unit. *Ciencia y Enfermeria*, v. 19, n. 3, p. 73–82, 2013.
- Brasil. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. DeCS - Descritores em Ciências da Saúde. Brasília, 2012. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs>. Acesso em: 01 março 2021.
- Enfermagem dos plantões noturnos em Unidades de Terapia Intensiva. *Einstein (São Paulo)*, v. 6, n. 3, p. 296–301, 2008.
- GUERRA, P. C. et al. Sono, qualidade de vida e humor em profissionais de enfermagem em Unidades de Terapia Intensiva Infantil. *Revista da Escola de Enfermagem da U S P*, v. 50, n. 2, p. 286–294, 2016.
- LERMAN, L. S. This Week ' s Citation Ciassic. ASERINSKY, Eugene; KLEITMAN, Nathaniel. Two types of ocular motility occurring in sleep. *Journal of applied physiology*, v. 8, n. 1, p. 1-10, 1955. *Journal of Molecular Biology*, v. 3, n. 1, p. 18–30, 1961.
- Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. Distúrbios do sono. Brasília, DF, 2013. DE ARAUJO, P. A. B. et al. Índice Da Qualidade Do Sono De Pittsburgh Para Uso Na Reabilitação Cardiopulmonar E Metabólica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 21, n. 6, p. 472–475, 2015.
- MORAES, B. F. M.; MARTINO, M. M. F.; SONATI, J. G. Percepção da qualidade de vida de profissionais de enfermagem de terapia intensiva. Universidade Estadual de Campinas. São Paulo, 2018.
- PANISSA, C. et al. Cirurgia ortognática para tratamento da síndrome de apneia obstrutiva do sono: relato de caso. *Revista da Faculdade de Odontologia - UPF*, v. 22, n. 3, p. 337–341, 2018.
- PRADO, B. N. et al. Apneia Obstrutiva do Sono: diagnóstico e tratamento. *Revista de Odontologia da Universidade Cidade de São Paulo*, v. 22, n. 3, p. 233, 2017.
- SILVA, G. A. et al. Conceitos básicos sobre síndrome da apneia obstrutiva do sono. *Revista Brasileira de Hipertensão*, v. 16, n. 3, p. 150-157, 2009.

IMAGENS

Sintomas de Apneia do Sono.

Disponível em: <<https://respirecare.com.br/sintomas-de-apneia-do-sono/>>.

Acesso em 15 de julho de 2020.

Freepik. Disponível em: <https://br.freepik.com/>. Acesso em 20 de julho de 2020.

