



A2.2 – Recursos Educativos para Profesores

Conforto, Sono e Descanso

Módulo: TÉCNICAS DE CUIDADO PARA O BEM-ESTAR

Sub-Módulo: **Conforto, Sono e Descanso**

Introdução

Módulo TÉCNICAS DE CUIDADO PARA O BEM-ESTAR

Sub-módulo Conforto, Sono e Descanso

Aula nr.

Duração (minutos)

Data

Objetivos Programáticos

1. Compreender a importância de providenciar boas condições de sono e de descanso às pessoas
2. Assegurar a higiene do sono
3. Reconhecer elementos de perturbação de sono e de descanso mais comuns (barulho, luz, temperatura do espaço, desconforto, dor, fome, sede, etc.)

Distúrbios do Sono: um sério problema de saúde

Causas e consequências

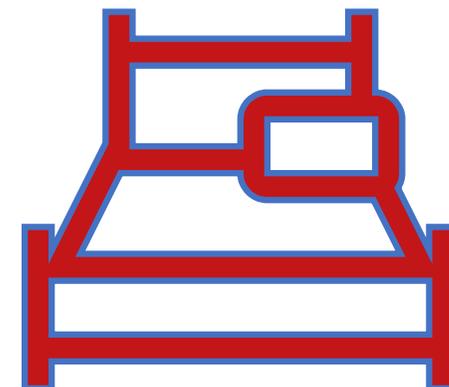
DISTÚRBIOS DO SONO

1. Definição e sintomas
2. Causas e reconhecimento
3. Consequências
4. Profilaxia

Distúrbios do Sono: um sério problema de saúde

Sono

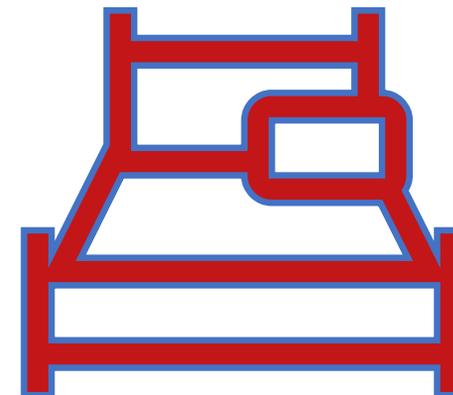
- O sono é um estado que é caracterizado por alterações na atividade das ondas cerebrais.
- Dependendo do estado do sono, funções fisiológicas diferentes podem ser mais ativas e variáveis (REM), ou menos ativas e mais estáveis (NREM).
- O sono é um estado que é caracterizado por mudanças na respiração, frequência cardíaca, temperatura corporal, e outras funções fisiológicas.



Distúrbios do Sono: um sério problema de saúde

Sono Saudável

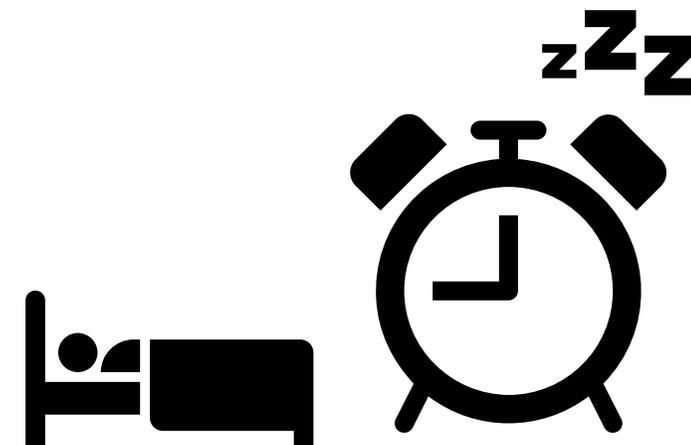
- Melhora a saúde e a qualidade de vida em vários aspetos.
- Requer uma duração adequada, boa qualidade, horários regulares apropriados e ausência de perturbações ou distrações do sono.
- Reduz o risco de problemas de saúde físicos e mentais, acidentes, lesões, doenças e mortalidade precoce.
- O Sono regenerativo é o tipo de sono mais qualitativo. Deve durar entre 7 a 9 horas continuamente, todas as noites. A sua importância deve-se ao facto de a sua duração ser a necessária para a regeneração física e mental.
- O sono e o descanso estão entre as necessidades humanas básicas.



Distúrbios do Sono: um sério problema de saúde

Sintomas da Privação do Sono

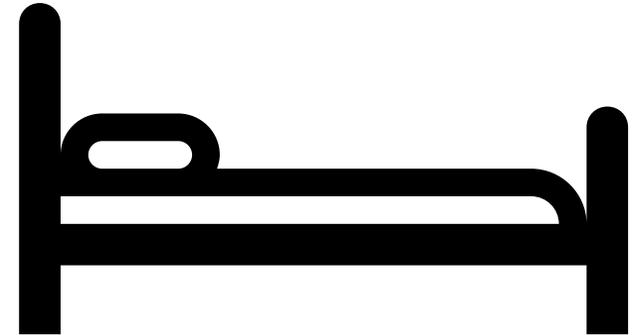
- Sonolência excessiva durante o dia
- Problemas de concentração
- Humor depressivo
- Emoções negativas frequentes e intensas
- Falhas de memória
- Redução da capacidade de aprendizagem
- Depressão
- Alucinações
- Deteriorização dos reflexos e da percepção espacial
- Problemas de coordenação motora e equilíbrio
- Sintomas fisiológicos
 - doenças cardíacas
 - pressão sanguínea alta
- Obesidade
- Baixa imunidade
- Mudanças hormonais
- Hipersensibilidade à dor



Distúrbios do Sono: um sério problema de saúde

Definição e Sintomas

- Insónia
- Síndrome da Perna Inquieta
- Narcolepsia
- Apneia do sono



Distúrbios do Sono: um sério problema de saúde

Insônia

Insônia

- Dificuldade em adormecer
- Dificuldade em permanecer a dormir (sono contínuo)
- Acordar muito cedo

Fatores de risco

- Físicos
- Psiquiátricos
- Genéticos
- Ambientais e de estilo de vida



Distúrbios do Sono: um sério problema de saúde

Tipos de Insónia

Insónia de curta duração

- Dificuldade em dormir que dura menos de três semanas. A dado momento, ocorre em 15% - 20% das pessoas.

Insónia Crónica

- Este tipo de insónia ocorre, pelo menos, três vezes por semana e tem uma duração superior a quatro semanas. Cerca de 10% das pessoas sofrem de insónia crónica.

Distúrbios do Sono: um sério problema de saúde

Síndrome das Pernas Inquietas

- A Síndrome das Pernas Inquietas (SPI) é uma condição médica que pode causar perturbações do sono. Até agora, a causa desta doença não foi claramente identificada, mas a maioria dos estudos indica a existência de **distúrbios dos sistemas de dopamina e opióides**.
- Uma causa secundária da SPI pode dever-se a **deficiências de micronutrientes** (incluindo Ferro e Magnésio) e **à toma de medicamentos** que provocam certos sintomas secundários, tais como uma forte vontade de movimentar os membros inferiores.
- Sintomas que ocorrem predominantemente ao fim do dia provocam problemas na hora de adormecer, bem como a falta de sono e regeneração durante toda a noite.
- Não ter uma boa noite de descanso com um sono ininterrupto **provoca** um número de **sintomas psíquicos e físicos** que dificultam o dia-a-dia da pessoa.



Distúrbios do Sono: um sério problema de saúde

Síndrome das Pernas Inquietas

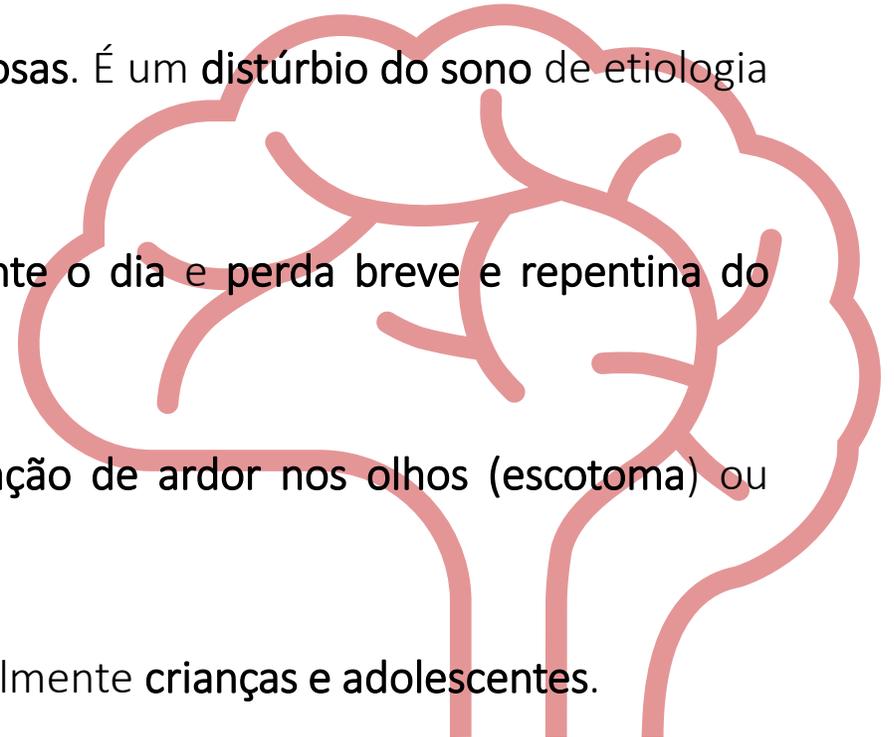
A **Síndrome das Pernas Inquietas** não está relacionada com uma condição de saúde subjacente, pode não requerer outro tratamento para além de algumas mudanças de estilo de vida, tais como:

- Adotar bons hábitos de sono
 - Deixar de fumar
 - Fazer exercício físico regularmente durante o dia
-
- Se os sintomas forem mais severos, pode vir a ser necessária a toma de medicação para regular os níveis de dopamina e ferro no corpo da pessoa.
 - Se a **Síndrome das Pernas Inquietas** for consequência de uma anemia derivada de deficiência de ferro, pode ser necessária a toma de suplementos de Ferro para tratar os sintomas.

Distúrbios do Sono: um sério problema de saúde

Narcolepsia

- A narcolepsia é uma doença provocada por **danos nas células nervosas**. É um **distúrbio do sono** de etiologia **desconhecida** e relativamente **raro**.
- Esta condição é caracterizada por uma **excessiva sonolência durante o dia** e **perda breve e repentina do controlo voluntário dos músculos do corpo**, a chamada **cataplexia**.
- Adicionalmente, podem surgir **alucinações** e também uma **sensação de ardor nos olhos (escotoma)** ou episódios em que a pessoa **vê os objetos em duplicado**.
- A **paralisia do sono**, um **dos sintomas** da narcolepsia , afeta principalmente **crianças e adolescentes**.



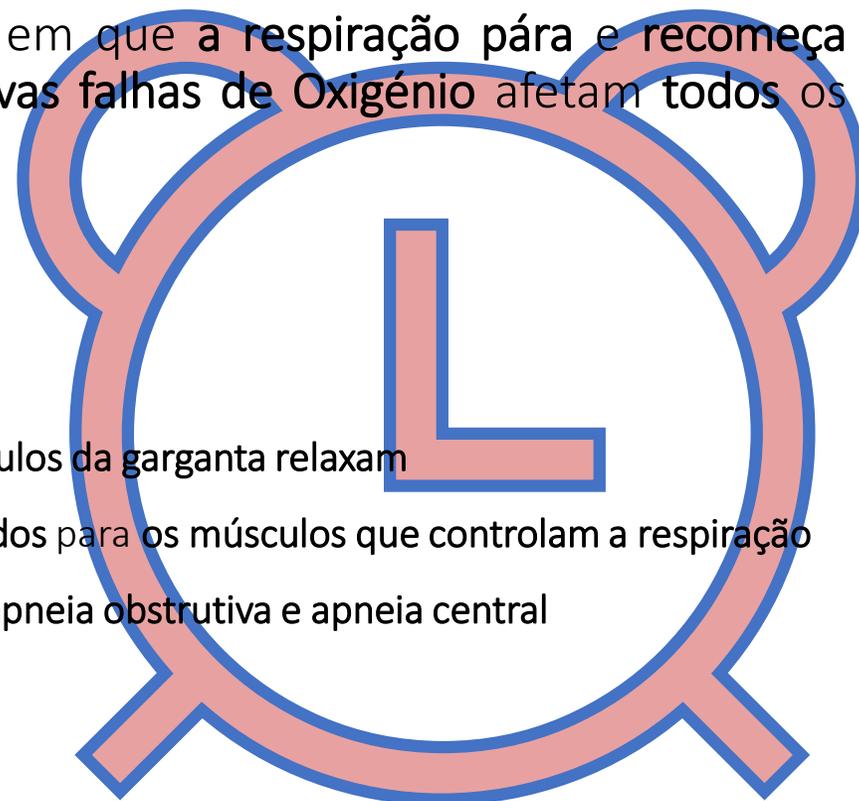
Distúrbios do Sono: um sério problema de saúde

Apneia do Sono

A apneia do sono é um distúrbio do sono potencialmente sério em que a **respiração pára e recomeça repetidamente**. É um **distúrbio sistémico**, uma vez que as **repetitivas falhas de Oxigénio** afetam todos os sistemas de órgãos.

Os principais tipos de Apneia do Sono são:

- **Apneia Obstrutiva do Sono:** forma mais comum que ocorre quando os **músculos da garganta relaxam**
- **Apneia Central do Sono:** ocorre quando **o cérebro não envia sinais apropriados** para os músculos que controlam a respiração
- **Síndrome da Apneia do Sono Complexa:** ocorre quando alguém tem tanto **apneia obstrutiva e apneia central**



Distúrbios do Sono: um sério problema de saúde

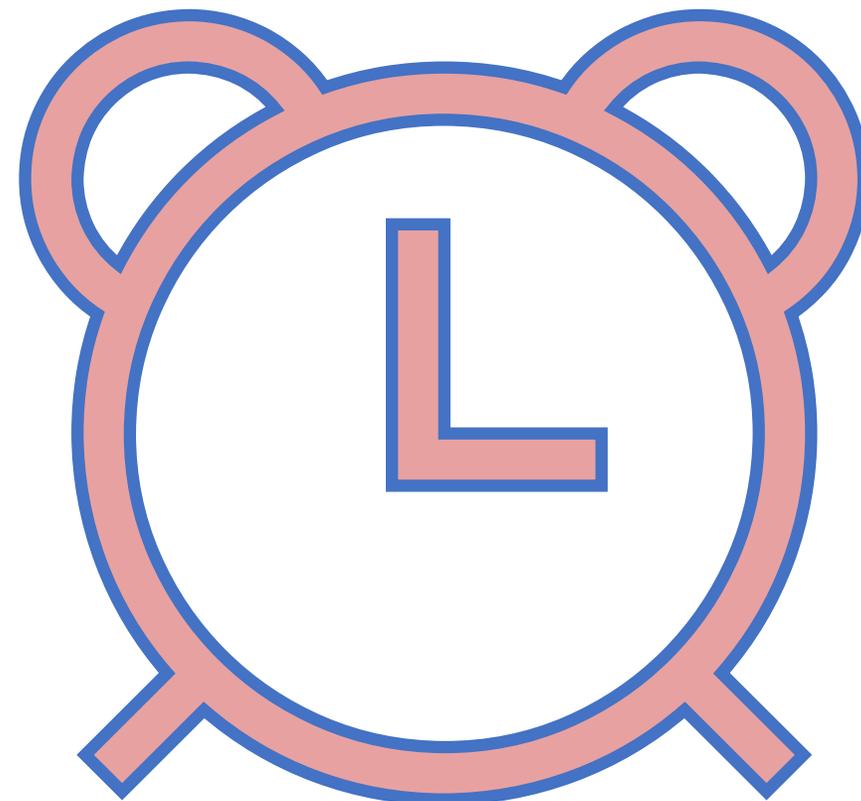
Apneia do Sono - Sintomas

MAIS COMUNS

- Ressonar alto enquanto dorme
- Respiração superficial com pausas

MAIS GRAVES

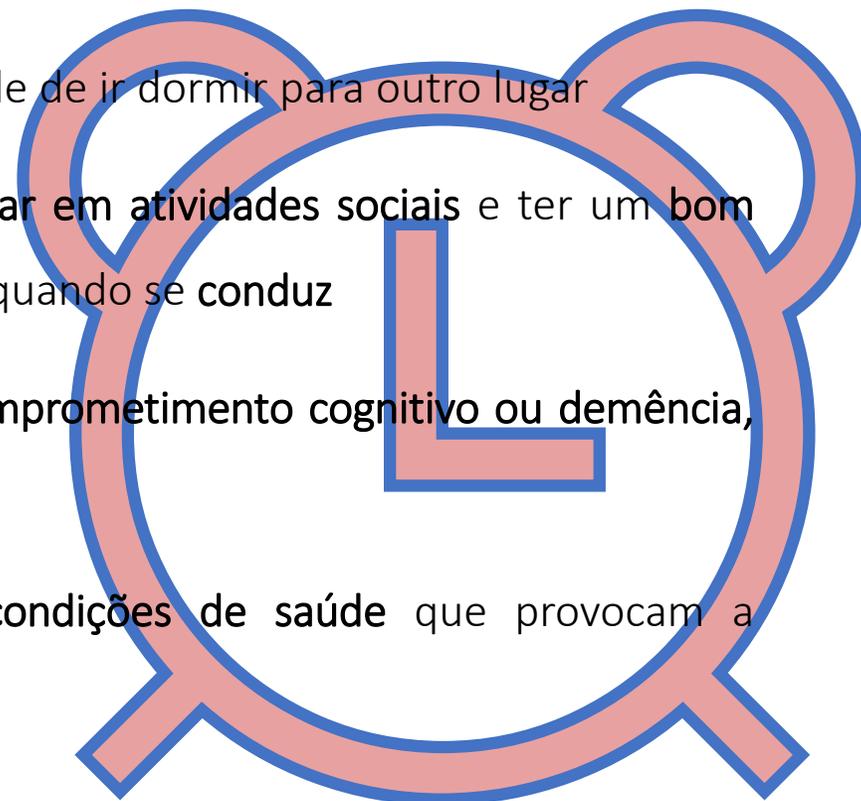
- Fadiga extrema do corpo
- Consumo excessivo de álcool ou a toma de comprimidos para dormir
- Despertar frequente
- Ansiedade associado à incapacidade de respirar
- Stress associado à desorientação após um despertar repentino
- Dificuldade em voltar a dormecer



Distúrbios do Sono: um sério problema de saúde

Apneia do Sono - Sintomas

- O **ressonar alto** pode fazer com que o parceiro de cama sinta necessidade de ir dormir para outro lugar
- A **sonolência** significativa pode **interferir com a capacidade de participar em atividades sociais** e ter um **bom desempenho no trabalho**. A sonolência é particularmente preocupante quando se **conduz**
- A apneia do sono é associada à **hipertensão, insuficiência cardíaca, comprometimento cognitivo ou demência, depressão, risco de enfarte**.
- A apneia do sono particularmente **severa provoca/agrava outras condições de saúde** que provocam a mortalidade.



Distúrbios do Sono: um sério problema de saúde

Consequências

Durante o sono verificam-se diversos processos de reparação, regeneração e construção no corpo.

Não dormir:

- Causa constante estimulação do sistema nervoso central e regeneração inadequada dos tecidos e órgãos
 - Dificulta a concentração
 - Reduz a eficiência psíquica e física
 - Não atender uma das necessidades fisiológicas básicas do ser humano
- Uma das consequências da privação do sono é percebida como fadiga severa
- Um déficit crônico do sono pode ser prejudicial para a saúde



Distúrbios do Sono: um sério problema de saúde

Como assegurar condições favoráveis para descansar e dormir

Os hábitos de sono devem incluir:

Evitar a estimulação antes de se deitar

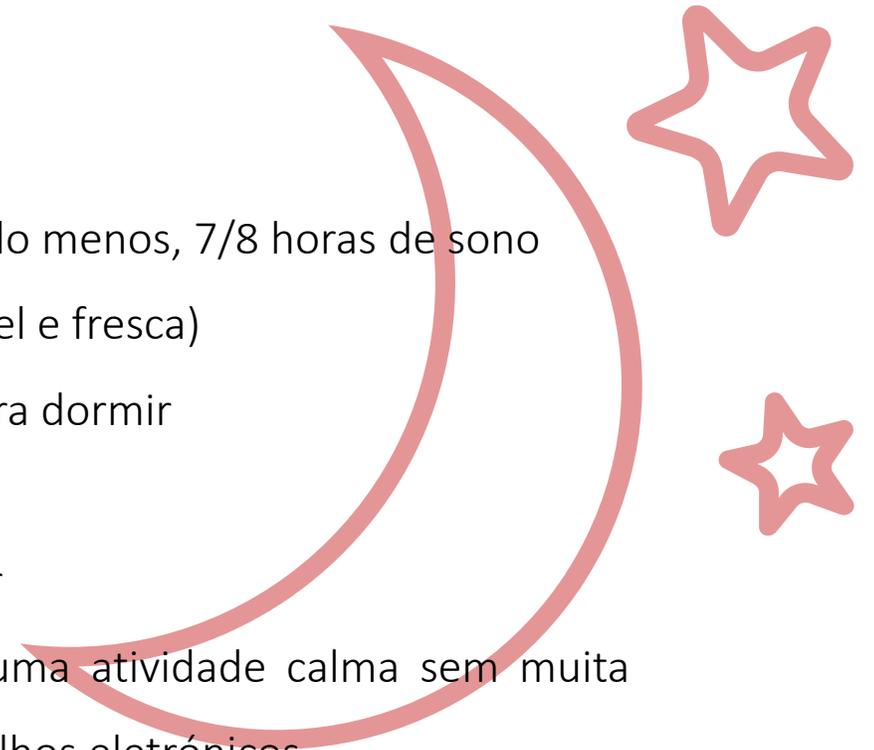
Criar um ambiente calmo no quarto

Manter um sono regular - horário de acordar fixo

Distúrbios do Sono: um sério problema de saúde

Hábitos para um Sono Saudável

- Manter um horário de sono consistente, criando uma rotina
- Estabelecer uma hora de deitar que seja suficiente para que se tenha, pelo menos, 7/8 horas de sono
- Criar um ambiente calmo no quarto (manter uma temperatura confortável e fresca)
- Não ir para a cama a não ser que se tenha sono e usar a cama apenas para dormir
- Limitar a exposição à luz brilhante ao fim do dia
- Desligar os aparelhos eletrônicos, pelo menos, 30 minutos antes de deitar
- Se não adormecer passados 20 minutos, deve sair da cama e fazer uma atividade calma sem muita exposição à luz. É especialmente importante que não se mexa com aparelhos eletrônicos



Distúrbios do Sono: um sério problema de saúde

Hábitos para um Sono Saudável

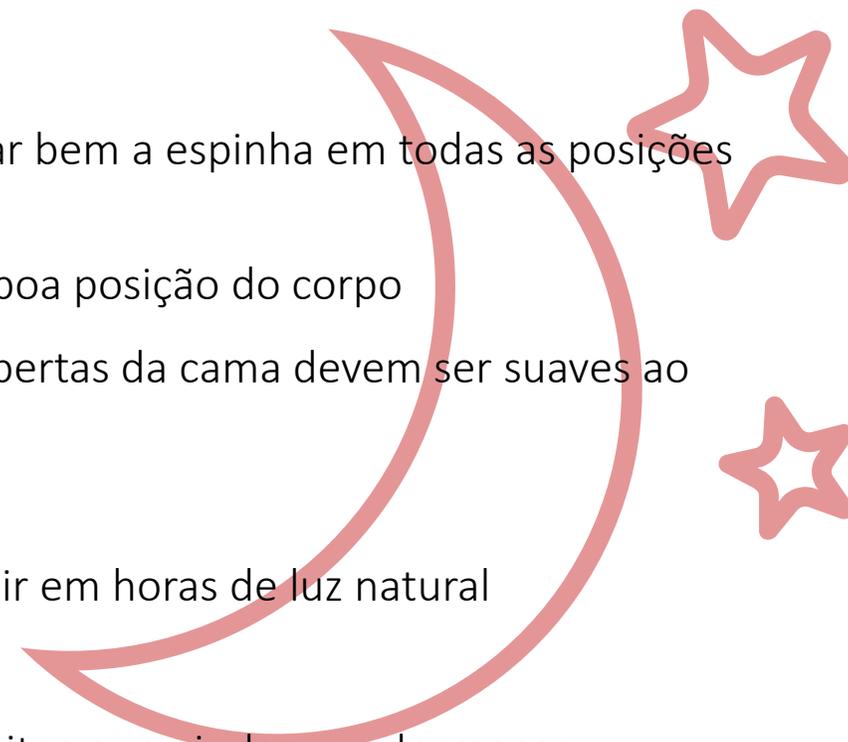
- Não tomar uma grande refeição antes de deitar
- Fazer exercício regularmente e manter uma dieta saudável
- Evitar o consumo de cafeína de tarde e à noite
- Evitar o consumo de álcool antes de deitar
- Reduzir o consumo de líquidos antes de deitar



Distúrbios do Sono: um sério problema de saúde

Espaço Confortável para Dormir e Descansar

- Uma cama confortável deve ter largura e comprimento adequados
- O grau de elasticidade e firmeza do colchão é importante. Deve suportar bem a espinha em todas as posições que temos enquanto dormimos
- Um colchão com boa dureza não gera tensão muscular e permite uma boa posição do corpo
- O edredão e a almofada devem ser adequados às necessidades e as cobertas da cama devem ser suaves ao toque, duráveis e fáceis de se manterem limpas
- Garantir ventilação, temperatura e humidade adequadas no quarto
- Tapar as fontes externas de luz, especialmente quando se planeia dormir em horas de luz natural
- Desligar aparelhos eletrónicos da tomada
- Quando se dorme ou se descansa fora de casa, é bom lembrar os hábitos que ajudam a adormecer



Distúrbios do Sono: um sério problema de saúde

Dicas para se sentir confortável em casa

- ✓ Organizar os espaços do dia-a-dia
- ✓ Tornar a casa um local que se possa visitar
- ✓ Preparar as refeições
- ✓ Partilhar refeições
- ✓ Descansar bastante
- ✓ Desenvolver rituais de dormir
- ✓ Exibir e reter boas memórias
- ✓ Instalar móveis de apoio
- ✓ Ver os programas de televisão favoritos
- ✓ Descobrir atividades das quais se gosta



Distúrbios do Sono: um sério problema de saúde

Fatores que perturbam o descanso e o sono

Fatores de perturbação do sono e descanso dos idosos:

- Barulho, luz excessiva
- Temperatura do quarto inadequada
- Roupa de cama desconfortável: colchão, almofada, cobertor, pijamas
- Efeitos secundários de determinada medicação (e.x. diuréticos)
- Fome e sede (dieta deficiente)
- Alinhamento anormal do corpo enquanto dorme
- Excesso de atividade ou inatividade
- Sestas demasiado frequentes

Distúrbios do Sono: um sério problema de saúde

Ajudar a pessoa idosa com problemas de sono

Métodos não farmacológicos:

- Ritmo circadiano
- Higiene do sono
- Técnicas de relaxamento
- Controlo dos estímulos



Distúrbios do Sono: um sério problema de saúde

Ajudar a pessoa idosa com problemas de sono

- Manter um horário de sono consistente e minimizar as sestas
- Evitar estimulação excessiva e emoções fortes
- Limitar os ruídos e a luz
- Não dar alimentos com efeitos estimulantes antes de dormir: álcool, cafeína, comida com especiarias ou bebidas doces
- Ajudar a pessoa a relaxar: ler ou ouvir música relaxante
- Arejar o quarto e providenciar uma cama confortável, roupa de cama limpa, e roupa interior confortável
- Utilizar produtos de maior absorção em pessoas com incontinência urinária
- Alívio da dor: identificar a origem da dor e providenciar analgésicos, aromaterapia, massagem
- Altera a hora da toma dos medicamentos (e.x. diuréticos - para evitar que a pessoa acorde durante a noite)

Distúrbios do Sono: um sério problema de saúde

Ajudar a pessoa idosa com problemas de sono

Diário de sono

- Um diário de sono é útil para **ajudar a controlar o sono**
- Um típico diário de sono cobre um **período de uma a duas semanas**
- É mais eficaz quando é **preenchido diariamente**
- Mostra **quando se vai para a cama, se se acorda durante a noite e quando se acorda de manhã**
- Também **mostra a frequência** com que o sono é interrompido





Obrigada!

Prof.ª Tânia Rodrigues

tania.rodrigues@santamariasaude.pt

22 de outubro de 2022

