

REALIZAÇÃO:



semana do sun 2019

Dormir bem é envelhecer com saúde.



CARTILHA DO SONO

Esta cartilha apresenta as recomendações, baseadas em evidências científicas, do **Conselho Global de Saúde do Cérebro**, sobre a saúde do sono e do cérebro para adultos com mais de 50 anos.

Conteúdo original: www.GlobalCouncilOnBrainHealth.org

TRADUÇÃO

Andrea Bacelar | Dalva Poyares | Geraldo Rizzo

2019

www.semanadosono.com.br



A necessidade de sono varia de pessoa para pessoa e varia com a idade. Todos já ouvimos em algum lugar que "é necessário dormir 8 horas por noite".

Entretanto, existem variações individuais na necessidade de sono em cada fase da vida.



SLEEP DURATION RECOMMENDATIONS



sleepfoundation.org | sleep.org

Hershkowitz M. The National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health* (2015). <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>

Fatores que Podem Perturbar o Sono



Trabalho em Turnos



Alteração de Fusos Horários



Hospitalizações



Fatores Ambientais

Por exemplo: ruído leve, temperatura desconfortável.



Padrões de estilo de vida não saudáveis

Por exemplo: falta de atividade física, ciclos irregulares de sono-vigília, beber muito álcool ou bebidas com cafeína, especialmente ao final do dia.



Problemas de saúde mental

Por exemplo: depressão, ansiedade.



Problemas de Saúde Física



Dor



Medicamentos



Menopausa



Estresse

Sintomas de Potenciais Distúrbios do Sono

Se você tiver esses sintomas regularmente, você deve ser avaliado por um profissional:

- **Dificuldades persistentes de iniciar ou permanecer dormindo**
Resulta em prejuízo do funcionamento durante o dia.
- **Sonolência Diurna**
- **Fadiga ou Baixa Energia**
Dificuldade em Prestar Atenção e redução da concentração.
- **Declínio da Memória**
- **Perturbação do humor**
Irritabilidade, depressão.
- **Problemas comportamentais**
Impulsividade, agressividade.
- **Prejuízo no Funcionamento Ocupacional ou Social**
- **Comportamentos Anormais Durante o Sono**
Por exemplo, chutar, falar ou gritar, pesadelos, roncos, atuar durante os sonhos.
- **Comer de Maneira Não Controlada Durante a Noite**
- **Aumento da Probabilidade de Erros, Acidentes**
- **Despertar com Falta de Ar, Roncos ou Apneias Testemunhadas**
- **Sensações Desconfortáveis nas Pernas na Hora de Dormir**
- **Ranger os Dentes**
- **Acordar com Dor de Cabeça ou Dor nos Maxilares ou Regiões Auriculares**

RECOMENDAÇÕES

A

Para ajudar pessoas com mais de 50 anos de idade a manter um sono saudável à medida que envelhecem:

Plano de obter cerca de 7 - 8 horas de sono no período de 24 horas.

Recomendações Diurnas



Acordar na mesma hora todos os dias, sete dias por semana.



Expor-se à luz durante o dia.



Perder peso em caso de sobrepeso.



Exercício: atividade física regular promove sono de qualidade.



Evitar ingestão de cafeína após o período da tarde e noite.



Não se preocupar em demasia com uma noite ocasional de insônia.



Evitar dirigir se estiver sonolento ou privado de sono.

Recomendações Vespertinas



Evitar comidas e bebidas 3 horas antes de deitar.



Evitar álcool à noite.

O álcool leva cerca de 2-3 horas para ser eliminado do corpo. Apesar de o álcool ajudar a induzir o sono, pode ocorrer o contrário ou aumentar o número de despertares noturnos.



Fumantes devem evitar o fumo e substâncias com nicotina 4 a 6 horas antes de deitar.



Em caso de dificuldade para adormecer à noite, mas com presença de cochilos de tardinha e noite:

- Escute seu corpo e procure ir sempre mais cedo para cama.
- Ou, se sentir que é muito cedo para deitar, mantenha-se mais alerta ficando em pé e realizando atividade física.

Recomendações Noturnas



Ir para cama com sono.



Manter uma rotina regular em preparação para dormir.



Manter o quarto escuro e silencioso à noite.



Caso haja necessidade de levantar durante a noite procure usar lâmpadas adequadas evitando luz branca ou azul.



Manter a temperatura do quarto confortável para iniciar e manter o sono.



Evitar o uso de medicações para o sono sem prescrição médica.



Uma vez que podem ter efeitos colaterais negativos, particularmente quando ficamos mais velhos.



Melatonina pode ter benefícios para algumas pessoas, mas o médico deve ser consultado.



Caso esteja usando medicações para dormir, elas devem ser receitadas pelo médico.



Conservar animais que perturbam o sono fora do quarto de dormir.



Deixar o uso do dormitório para dormir.

Evitando livros, TV, uso de smartphone, tablets ou leitura de emails.

RECOMENDAÇÕES

B Para ajudar pessoas com dificuldade de iniciar ou manter o sono:

- Não fique na cama se você não está sonolento. Saia do quarto se estiver acordado na cama mais tempo do que gostaria. Encontre um lugar silencioso para relaxar fora do dormitório e só retorne para cama com sono.
- Não permaneça muito tempo na cama acordado. Limitando seu tempo na cama pode melhorar a qualidade do sono. Por exemplo, se você estiver dormindo 7 horas, permaneça na cama 7 horas e meia e não 9-10 horas.
- Um banho morno 2-3 horas antes da hora de deitar pode ser benéfico.
- Se você tiver pés frios use meias para dormir.
- Evite discussões e argumentações no início da noite.
- Se você se preocupa muito quando está deitado, reserve cerca de 15 minutos pela manhã para concentrar-se nos problemas que o preocupam durante a noite. Isso pode diminuir as preocupações noturnas.
- Tente terapias de relaxamento como respiração profunda e meditação, técnicas essas que auxiliam muitas pessoas a iniciar e manter o sono.
- Identifique seu melhor ambiente e posição para dormir investigando como você se sente mais confortável na cama (exemplo: tente diferentes posições e travesseiros).
- Evite cochilos prolongados diurnos. Caso você tenha que descansar limite o tempo em cerca de 30 minutos após o almoço.
- É possível que você esteja dormindo mais do que imagina, mas mesmo assim é importante que você consulte seu médico caso sua vida esteja sendo prejudicada por falta de sono.



C

Para ajudar pessoas que possam ter possível transtorno de sono:

Ter regularmente um sono perturbado não faz parte do envelhecimento normal. Se você apresentar um ou mais dos sinais de alerta abaixo por um longo período de tempo, você pode ter um transtorno de sono.

Procure um especialista em Medicina do Sono se você apresentar o seguinte:

- **Insônia crônica**
Dificuldade para iniciar ou manter o sono pelo menos 3x por semana há pelo menos três meses, resultando em prejuízo funcional durante o dia.
- **Ronco frequente e/ou acordar com boca seca**
- **Paradas respiratórias por alguns períodos durante a noite**
- **Sonolência diurna**
- **Sudorese profusa durante a noite**
- **Desconforto nas pernas antes de dormir**
- **Movimentos dos pés ou chutes durante o sono**

Dicas Práticas Diurnas para melhorar o sono de pessoas com Demência

- *Sempre que possível, aumente a exposição à luz solar sem óculos escuros. A luz que penetra nos olhos ajuda a estabelecer ciclos de sono saudáveis. Se estiver no interior da residência, sente ou fique em pé perto da janela ou em salas com luz natural durante o dia.*
- *Fique fora da cama durante o dia e aumente a atividade física diurna.*
- *Conserve a temperatura do dormitório confortável durante o sono: nem muito quente, nem muito fria.*
- *Se você auxilia a levar para cama uma pessoa sem mobilidade e/ou com demência, assegure-se que ela saia da cama após 7 - 8 horas, não permanecendo muito mais tempo na cama.*



semana do Sono 2019

*Dormir bem
é envelhecer com
saúde.*



QUER SABER MAIS SOBRE SONO?

Acesse o site da Associação Brasileira do Sono
www.absono.com.br



REGIONAIS:

ACRE + ABC + ALAGOAS + AMAZONAS + BAHIA + BELÉM + BRASÍLIA-DF + CENTRO-OESTE
ESPÍRITO SANTO + MINAS GERAIS + PARANÁ + PERNAMBUCO + PIAUÍ + RIO GRANDE DO NORTE
RIO GRANDE DO SUL + RIO DE JANEIRO + SERGIPE + SANTA CATARINA + SÃO PAULO

REALIZAÇÃO:



Associação Brasileira do Sono



Associação Brasileira de Otorrinologia do Sono

APOIO:

