

Cartilha da
Higiene do Sono

Cuidando da sua
saúde e bem-estar

zzzz



Ficha Catalográfica

Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

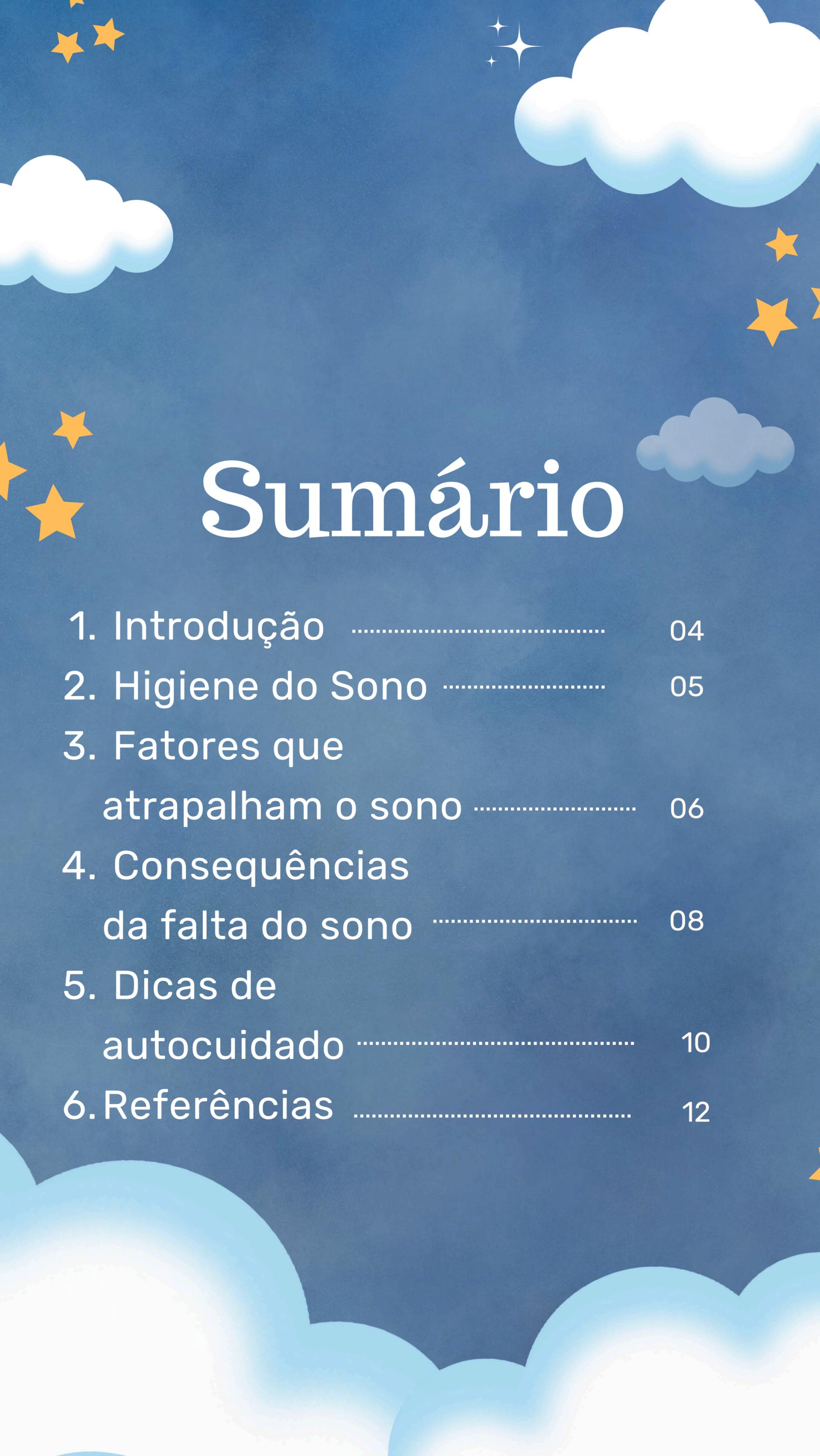
F143c Faculdade Pernambucana de Saúde

Cartilha de higiene do sono: cuidando da sua saúde e bem-estar. / Faculdade Pernambucana de Saúde, Atila Santana Barboza, Camila Santos Oliveira, Déborah Krízia dos Santos Fonseca, Maria Eduarda Dias de Luna de Brito Pereira, Maria Victoria Costa Soares, Thiago Azevedo de Albuquerque, Sophia Pires Dantas Cavalcanti, Janaina Gonçalves da Silva Melo, Mayara Santos Capitó. – Recife: FPS, 2025. 14 f.

Cartilha
ISBN: 978-65-6034-140-1

1. Qualidade de sono. 2. Distúrbios do sono. 3. Autocuidado. I.
Título.

CDU 364.69:159.963.2



Sumário

1. Introdução	04
2. Higiene do Sono	05
3. Fatores que atrapalham o sono	06
4. Consequências da falta do sono	08
5. Dicas de autocuidado	10
6. Referências	12

Introdução

“Higiene do Sono” é o termo usado para designar um conjunto de regras e práticas que buscam preparar e treinar o organismo para que o horário de dormir seja sempre um momento agradável, prazeroso e relaxado, e proporcione maior qualidade de sono.

Higiene do Sono

A higiene do sono também busca trazer maior qualidade de sono, para que a pessoa acorde com a sensação de estar verdadeiramente descansada.

Como esse é um importante processo fisiológico, essencial para o bem-estar do organismo, é necessário adotar medidas que sejam favoráveis e “amigas” do sono.

Fatores que atrapalham o sono

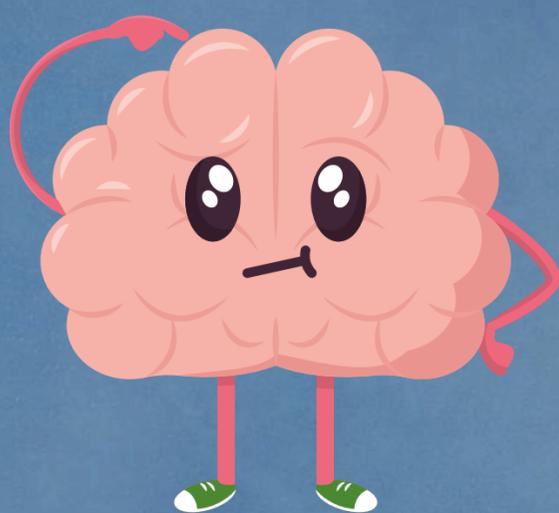


Fatores ambientais: Luz excessiva, ruídos externos, colchões ou travesseiros desconfortáveis, excesso de claridade pelas janelas, ventilação insuficiente ou até mesmo cheiros fortes no ambiente podem causar desconforto e atrapalhar o descanso.



Fatores fisiológicos: Distúrbio do sono, fome ou má alimentação, consumo de cafeína, álcool e/ou cigarro.

Fatores que atrapalham o sono



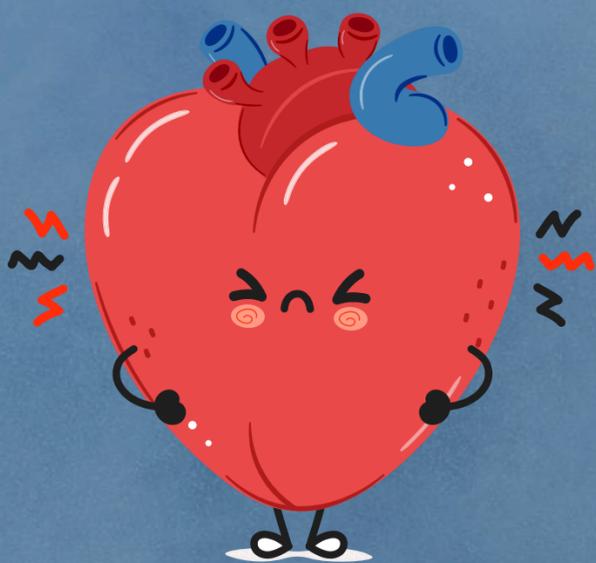
Fatores psicológicos:
Estresse e ansiedade,
depressão, transtornos
emocionais.



Fatores
comportamentais:
Rotina irregular,
excesso de sonecas
durante o dia, uso de
eletrônicos antes de
dormir.

Consequências da falta de sono

A privação do sono afeta praticamente todos os sistemas do corpo humano e pode ter consequências graves para a saúde física e mental, tais como:

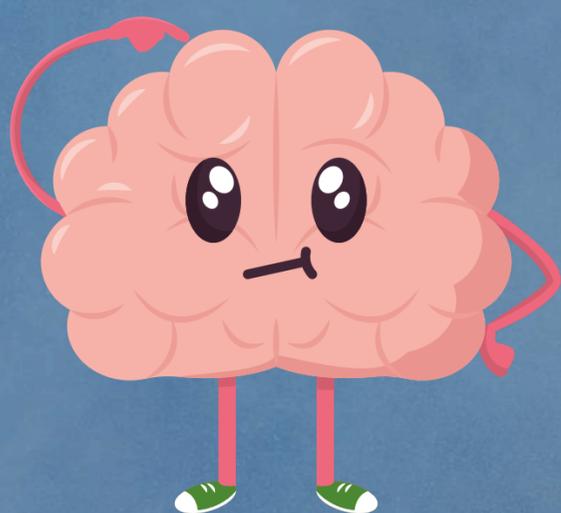


Coração: Aumenta a pressão arterial e o risco de infarto e acidente vascular cerebral “AVC”.



Imunidade: Enfraquece o sistema imunológico.

Consequências da falta de sono



Cérebro e cognição: Prejudica memória, aprendizado e aumenta o risco de doenças como Alzheimer, depressão e ansiedade.



Metabolismo: Favorece obesidade, resistência à insulina e desregula hormônios.

Dicas de Autocuidado

Entre as principais recomendações da higiene do sono, as principais são:

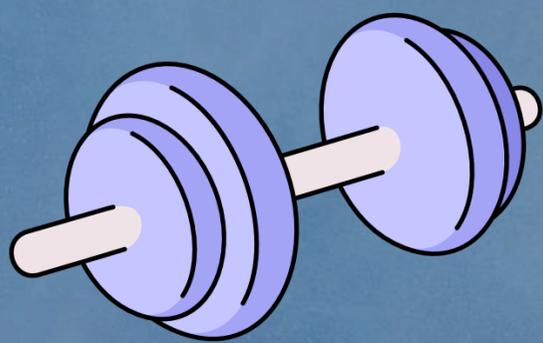


Estabelecer horários para dormir e acordar, que devem ser seguidos mesmo em feriados e aos fins de semana;



Não consumir bebidas estimulantes (cafeína, chocolate, bebidas alcoólicas, chá preto, chá verde e refrigerantes) pelo menos seis horas antes de dormir;

Dicas de Autocuidado



Praticar exercícios físicos com regularidade, respeitando uma janela de pelo menos quatro horas antes do horário de ir dormir;



Ficar longe de telas, como celulares, televisão e tablets, na cama pelo menos uma hora antes de dormir.

Referências

MSD MANUALS. Higiene do sono. Disponível em: Praticar exercícios físicos com regularidade, respeitando uma janela de pelo menos quatro horas antes do horário de ir dormir;..

ALBUQUERQUE, Pedro Mota de; CORREIA, Victor Adill Gomes; ROCHA-FILHO, Pedro Augusto Sampaio; FRANCO, Clélia Maria Ribeiro. Manual do Sono – Um guia básico sobre sono, como dormir melhor e transtornos do sono. Recife: Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Pernambuco, 2021. Disponível em: MSD MANUALS. Higiene do sono. Disponível em: Praticar exercícios físicos com regularidade, respeitando uma janela de pelo menos quatro horas antes do horário de ir dormir;..

OLIVEIRA, Aneska Silva de; CAMILO, Cláudia; ALMEIDA, Hadassa Milene Coelho de; RODRIGUES, Stephanie Conceição; SANTOS, Suzane Santana Lima dos; COSTA, Thiago. Higiene do sono: cartilha. Belém: Universidade Federal Rural da Amazônia, 2021. Disponível em: MSD MANUALS. Higiene do sono. Disponível em: Praticar exercícios físicos com regularidade, respeitando uma janela de pelo menos quatro horas antes do horário de ir dormir;..

"Adotar boas práticas de higiene do sono é essencial para garantir uma noite de descanso reparador e uma vida mais saudável. Cuide do seu sono, e ele cuidará de você."

Autores:

Atila Santana Barboza (Farmácia),
Camila Santos Oliveira (Nutrição),
Déborah Krízia dos Santos Fonseca (Farmácia),
Maria Eduarda Dias de Luna De Brito Pereira
(Farmácia),
Maria Victoria Costa Soares (Nutrição),
Thiago Azevedo De Albuquerque (Nutrição),
Sophia Pires Dantas Cavalcanti (Nutrição),

Docentes:

Janaína Gonçalves da Silva Melo e Mayara Santos
Capitó



Higiene do Sono

PRÁTICAS INTEGRADAS DE EXTENSÃO

zzz

