



CAPÍTULO

3

Sono e as Fases da Vida

André V. de Lima Miranda¹
Bianca M. de Souza Cabral¹
Matheus Gabriel S. Batista¹
Luana dos S. F. Peixoto¹
Sérgio S. da Silva²
Mônica V. Heimer³

1 Graduandos do Curso de Bacharelado em Odontologia.
2 Doutorando do PPGH/UPE
3 Professora Associada da Universidade de Pernambuco.

Infância



Infância

É durante as fases do sono que diversos hormônios são liberados.

Os principais são:

- Hormônio do crescimento (GH)
- Hormônio tireoestimulante (TSH)

Eles atingem sua máxima concentração plasmática 2 horas após o início do sono



Infância

Estudos demonstram que o aumento de 1 hora no sono durante a fase de crescimento é suficiente para apresentar maior crescimento estrutural, sem influenciar entretanto na sua velocidade.



Outros estudos sugerem forte associação entre o sono de ondas lentas e a liberação de GH, sendo que mudanças no padrão de sono influenciam a liberação e, conseqüentemente, o crescimento.



Adolescência



Adolescência

A adolescência é uma fase de transição e de transformações no corpo e nos hábitos que seguirão para a vida.



É característico da adolescência uma modificação no padrão do sono (**atraso de fase**), pois o adolescente passa a escolher horários mais tardios para dormir e, conseqüentemente, acordam mais tarde.



Adolescência

Outros fatores também influenciam nessa mudança no padrão do sono, tais como:

- Alimentação inadequada
- Quantidade de tempo excessivo em redes sociais e jogos virtuais
- Compromissos sociais
- Sedentarismo
- Fatores biológicos

Contribuem para uma **redução** na quantidade de horas de sono.



Adolescência

A redução das horas de sono, ou seja, a privação do sono, está associada a transtornos psicológicos, como:

Estresse

Ansiedade

Depressão



Sono e ENEM

O processo seletivo para o acesso às universidades é competitivo e traz consigo episódios de estresse e ansiedade, fatores de risco para o aparecimento de distúrbios do sono.



O sono é primordial nesse processo, pois preenche necessidades importantes de várias funções biológicas na vida dos estudantes, trazendo benefícios na aprendizagem, que ocorrem com a consolidação da memória, assimilação do conteúdo estudado e na manutenção do sistema cognitivo.

Sono e ENEM

A literatura relata que a duração inadequada do sono leva a um menor desempenho nas atividades sociais e escolares e maior sonolência diurna em adolescentes.



Referências

Silva, Sérgio Soares da et al. Uso de telas digitais por adolescentes e associação na qualidade do sono: uma revisão sistemática. *Cadernos de Saúde Pública*, v.38, n.10, e00300721, 2022.

Cabral, Luana Guimarães Lima et al. Tecnologias digitais e seus impactos na qualidade do sono e desempenho acadêmico em tempos de pandemia. *Arquivos de Neuro-psiquiatria*, v.80, n.10, p.1052-1056, 2022.

Souza Neto, João Miguel de et al. Atividade física, tempo de tela, estado nutricional e sono em adolescentes do Nordeste brasileiro. *Revista Paulista de Pediatria*, v.39, e2019138, 2021.

Tatar D, et al. How do teenagers sleep? Analysis of factors related to sleep disorders in a group of Polish high school students. *BMC Pediatr*. 2023.

Adultos



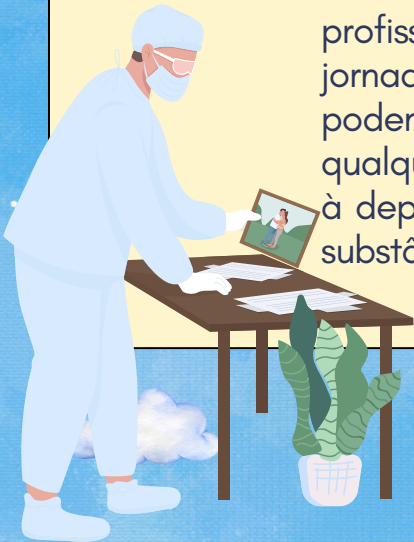
Síndrome de Burnout

A Síndrome de Burnout é a exaustão emocional ligada ao estresse crônico na ocupação profissional do indivíduo que pode resultar na perda progressiva da energia, despersonalização e perda de sensação de realização.



1%

Ela é uma condição comum entre profissionais de saúde devido às jornadas de trabalho extensas, porém, podem ocorrer em profissionais de qualquer área, podendo estar associada à depressão, ideação suicida, abuso de substâncias e insônia.



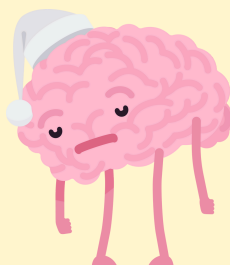
Síndrome de Burnout

Existe uma relação bidirecional entre a má qualidade do sono e a síndrome de Burnout, em que cada um pode influenciar a agravar os sintomas do outro.

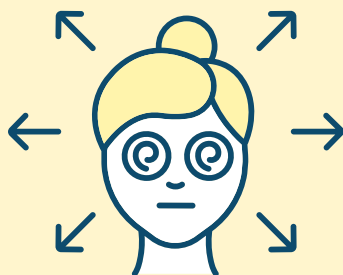
O indivíduo com Burnout apresenta como principais sintomas:



**Sonolência
diurna**



Fadiga



**Dificuldade de
concentração**



**Dificuldade
de iniciar e
manter o
sono**

Referências

Brubaker Jennifer R.; Swan, Aili; Beverly, Elizabeth A.. A brief intervention to reduce burnout and improve sleep quality in medical students. *Bmc Medical Education*, [S.L.], v. 20, n. 1, p. 345-356, 6 out. 2020. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1186/s12909-020-02263-6>.

Membrive-Jiménez, María José et al. Relation between Burnout and Sleep Problems in Nurses: a systematic review with meta-analysis. *Healthcare*, [S.L.], v. 10, n. 5, p. 954-969, 21 maio 2022. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/healthcare10050954>.

Simões, Julio; Biachi, Larissa Renata de Oliveira. Prevalência da Síndrome de Burnout e qualidade do sono em trabalhadores técnicos de enfermagem. *Saúde e Pesquisa*, [S.L.], v. 9, n. 3, p. 473, 29 mar. 2017. Centro Universitário de Maringa. <http://dx.doi.org/10.17765/1983-1870.2016v9n3p473-481>.

Stewart, Nancy H.; Arora, Vineet M.. The Impact of Sleep and Circadian Disorders on Physician Burnout. *Chest*, [S.L.], v. 156, n. 5, p. 1022-1030, nov. 2019. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chest.2019.07.008>.

Trabalhadores por Turnos

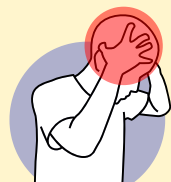
Os trabalhadores por turnos têm seu ciclo vigília-sono significativamente afetado, devido à natureza irregular de seus horários de trabalho, o que provoca desregulação do seu ritmo circadiano, que é o relógio biológico interno.

A privação do sono ocasiona efeitos negativos na saúde, bem-estar e em todo desempenho de tarefas.

Algumas consequências:



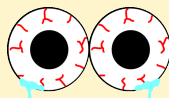
Acidentes de trabalho



Dores de cabeça



Sonolência diurna e ao desempenhar tarefas



Ardência nos olhos



Estresse

Trabalhadores por Turnos


ALERTA!

Ao voltar para casa evite voltar dirigindo. Após o trabalho noturno os níveis de atenção e concentração são reduzidos devido ao cansaço seguido de fadiga e sonolência.







A sonolência no trânsito é uma das principais causas de acidentes.

Trabalhadores por Turnos



Para minimizar esses efeitos e garantir um sono de qualidade, há algumas dicas que podem ser seguidas:

-  Cochilos estratégicos
-  Dormir assim que possível após o trabalho
-  Manter o quarto escuro e silencioso
-  Evitar o uso de telas



Referências

Queiroz, B. de O., Sardinha, L. S., & Lemos, V. de A. (2019). As consequências da restrição de sono sobre a qualidade de vida de caminhoneiros: uma visão da psicologia. *Diálogos Interdisciplinares*, 8(8), 49-57.

Soares Junior, R da C, Souza, JCRP de, Grubits, HB, Colombo, RAM, Miyahira, LK, Cespedes, MS, Narciso, FV, Mello, MT de. Taxi Driver's Sleep Habits and Quality. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 9, n. 9, p. e676997959, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i9.7959.

BORGES, Ivanise. Correlação da sonolência com risco de acidente de trânsito: Dados sociodemográficos. *Biblioteca Digital de Monografias*.

Neves, José. Perturbações de sono e morte por acidente de viagem: Uma revisão narrativa. *Repositório da Universidade do Porto*.

Referências

D'Ettorre G, Pellicani V, Caroli A, Greco M. Shift work sleep disorder and job stress in shift nurses: implications for preventive interventions. *Med Lav.* 2020.

HITTLE BM, Gillespie GL. Identifying shift worker chronotype: implications for health. *Ind Health.* 2018.

Oliveira, Tatiana Paula Oliveira, Adriana Leonidas.

O trabalho noturno e o sono do trabalhador: estudo exploratório em Taubaté e São José dos Campos. 2017.

Zarpelão, Roberta Zaninelli Nascimento, De Martino, Milva Maria Figueiredo. A qualidade do sono e os trabalhadores de turno: revisão integrativa. *Revista de Enfermagem UFPE online*, v.8, n. 6, p. 1782-1790, 2014.

Puerpério

Durante a gravidez a qualidade do sono é reduzida por causa do desconforto, gerando fadiga. No puerpério, período compreendido de seis a oito semanas após o parto, a qualidade do sono é ainda mais reduzida devido a fatores, como:



Cuidados com o recém-nascido



Alteração no padrão do sono do bebê



Alterações hormonais



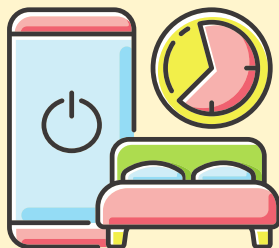
Preocupação e ansiedade

Puerpério

A perda na qualidade do sono pode levar ao comprometimento físico e mental, podendo levar a mãe à depressão.

Dicas para melhorar o sono no puerpério:

- Higiene do sono
- Alimentação saudável
- Dormir enquanto o bebê dorme
- Aceitar ajuda



Referências

Kurth E, Spichiger E, Stutz Ez, Biedermann et al. Crying babies, tired mothers - challenges of the postnatal hospital stay: an interpretive phenomenological study. BMC Pregnancy Childbirth. v.10, n. 21, mai-13.

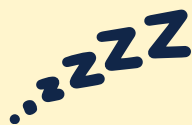
Privação do sono: veja porque a mãe do bebê recém-nascido precisa de ajuda. Domingos Lourenço, 2020. Disponível em: <https://blog.domingoslourenco.com.br/privacao-do-sono-veja-por-que-a-mae-do-bebe-recem-nascido-precisa-de-ajuda/>

Envelhecimento

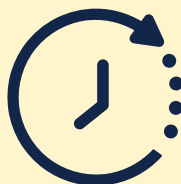


Envelhecimento

O envelhecimento é um fenômeno gradual, contínuo e irreversível. À medida que as pessoas envelhecem, tendem a experimentar mudanças nos padrões de sono. Uma das características mais proeminentes é o **avanço da fase do sono**, onde há uma tendência a adormecer mais cedo à noite e a acordar mais cedo pela manhã.



Esse fenômeno é resultado de alterações no ritmo circadiano, que regula os ciclos de sono e vigília. Essas alterações são influenciadas por uma variedade de fatores, incluindo alterações hormonais, condições médicas, uso de medicamentos e mudanças no estilo de vida.



Envelhecimento

Alguns hábitos e comportamentos não saudáveis degradam o ciclo circadiano e pioram o sono nessa idade, afetando sua saúde física e mental, tais como:

- Consumo excessivo de cafeína e álcool
- Tabagismo
- Falta de atividade física
- Dieta pouco saudável
- Horários irregulares de sono
- Preocupações e estresse crônico



Identificar e abordar esses hábitos não saudáveis pode ser fundamental para melhorar a qualidade do sono e promover um sono mais reparador no envelhecimento.



Referências

CONEPÉ, VII, 2020. Envelhecimento Saudável e Qualidade do Sono. Rio de Janeiro: Essentia, 2021.

Fontainha, Fabiana. Sono e longevidade, hábitos e aspectos comportamentais adquiridos ao longo da vida. Associação Brasileira do Sono, ed. 26, junho de 2021, p. 5-8.

Pecoraro, LM, Maia, AML, NETO, HTO, Souza, MNA. . A. Principais fatores desencadeadores dos distúrbios do sono no envelhecimento. Envelhecimento Humano: Desafios Contemporâneos, v.2, p. 269-282, 2020.

Mander BA, Winer JR, Walker MP. Sleep and Human Aging. Neuron. v. 94, 2017.