

HIGIENE DO SONO E QUALIDADE DE VIDA: FATORES INFLUENCIADORES E INTERVENÇÕES



<https://doi.org/10.22533/at.ed.619122502015>

Data de aceite: 12/02/2025

Bruna dos Santos Martins Moraes

<http://lattes.cnpq.br/3509135412458006>

Lara Fernanda de Sá Guimarães

<http://lattes.cnpq.br/0629827528773204>

Juliana Rossi Corregliano

<https://lattes.cnpq.br/4949643215945421>

Laécio Trajano de Sales

<http://lattes.cnpq.br/7173139358366804>

Júlia Rumor Marin D Iglesias Vieira

<https://orcid.org/0009-0008-5551-5745>

Antonio de Almeida Meireles Name

<http://lattes.cnpq.br/8266719843242996>

Raphael Vasconcelos Vidal

<https://lattes.cnpq.br/7371314312676254>

Jean Sousa Cavalcante

<http://lattes.cnpq.br/5842523898582548>

Rafaela de Paula Almeida

<http://lattes.cnpq.br/5048101169206175>

Suzana Azevedo Golgher

<http://lattes.cnpq.br/2965003966226929>

Mauricio Lopes da Silva Netto

<http://lattes.cnpq.br/4791743372358340>

RESUMO: INTRODUÇÃO A higiene do sono compreende um conjunto de estratégias comportamentais e ambientais que visam otimizar a qualidade do sono, desempenhando um papel essencial na regulação do ritmo circadiano. Fatores como exposição à luz azul, consumo de substâncias estimulantes, alimentação inadequada e padrões irregulares de sono influenciam negativamente a latência e eficiência do sono. A privação crônica do sono tem sido associada a impactos metabólicos, cardiovasculares e psiquiátricos, tornando imprescindível a adoção de estratégias para mitigar seus efeitos adversos. **OBJETIVOS** Avaliar a influência da higiene do sono na regulação do ciclo sono-vigília e seu impacto sobre a saúde geral, destacando estratégias comportamentais, ambientais e fisiológicas para otimizar a qualidade do sono. **MÉTODOS** Trata-se de uma revisão narrativa. Foi utilizado os bancos de dados PubMed, sciELO e Medline e os seguintes descritores: “Sleep hygiene” AND “Circadian rhythm” OR “Sleep quality” OR “Sleep disorders” OR “Metabolic health” nos últimos anos. **RESULTADOS E DISCUSSÃO** Os resultados desta revisão indicam que práticas como a regulação do ambiente de sono, a adoção de horários regulares para dormir e acordar, a prática de atividade física e o controle do estresse são

eficazes na melhora da qualidade do sono. Além disso, a terapia cognitivo-comportamental tem demonstrado benefícios na modulação do sono em pacientes com insônia. O uso de suplementos naturais, como melatonina, pode ser uma alternativa para casos específicos, embora intervenções não farmacológicas devam ser priorizadas. **CONCLUSÃO** A implementação de políticas de saúde voltadas à educação sobre higiene do sono pode reduzir a incidência de distúrbios do sono e suas complicações associadas. A promoção de hábitos saudáveis deve ser incentivada na prática clínica para prevenir condições crônicas relacionadas à privação do sono e melhorar a qualidade de vida da população.

PALAVRAS-CHAVE: Higiene do sono; Ritmo circadiano; Qualidade do sono; Distúrbios do sono; Saúde metabólica.

INTRODUÇÃO

A higiene do sono é um conjunto de práticas e comportamentos destinados a otimizar a qualidade e a eficiência do sono, desempenhando um papel fundamental na manutenção da saúde física e mental. A arquitetura do sono é composta por ciclos de sono não REM e REM, que desempenham funções distintas na restauração neurológica e metabólica. O sono não REM, subdividido em estágios N1, N2 e N3, está relacionado à consolidação da memória e à reparação tecidual, enquanto o sono REM exerce um papel essencial na modulação emocional e na plasticidade sináptica¹. A regulação biológica do sono é determinada pela interação entre o ritmo circadiano, mediado pelo núcleo supraquiasmático do hipotálamo, e a homeostase do sono, que se baseia no acúmulo de adenosina ao longo do dia². Distúrbios nessa regulação podem resultar em padrões inadequados de sono, comprometendo diversas funções fisiológicas e aumentando o risco de doenças crônicas².

A melatonina, hormônio produzido pela glândula pineal em resposta à diminuição da luz, desempenha um papel central na sincronização do ciclo sono-vigília³. A exposição excessiva à luz artificial, especialmente à luz azul emitida por dispositivos eletrônicos, pode inibir a secreção de melatonina e atrasar o início do sono, resultando em um tempo total de repouso reduzido³. Além disso, a qualidade do sono é influenciada por fatores ambientais, como temperatura, nível de ruído e conforto do ambiente, sendo recomendada uma temperatura ambiente entre 16 e 20 °C para a indução do sono de qualidade⁴. O ruído excessivo, especialmente em áreas urbanas, tem sido associado a microdespertares e a um aumento da latência do sono⁴.

Substâncias psicoativas, como cafeína, nicotina e álcool, afetam a neurofisiologia do sono de diferentes maneiras⁵. A cafeína atua como um antagonista dos receptores de adenosina, reduzindo a sonolência e aumentando o tempo de latência do sono, efeito que pode persistir por várias horas, dependendo da metabolização hepática individual⁵. A nicotina, além de estimular o sistema nervoso central, pode levar a fragmentação do sono e despertares noturnos, comprometendo a arquitetura do sono⁶. O álcool, embora inicialmente induza sonolência, está associado a uma diminuição da qualidade do sono profundo e ao aumento de despertares durante a segunda metade da noite⁶. A interrupção do consumo de tais substâncias nas horas que antecedem o sono é recomendada para otimizar a qualidade do repouso⁷.

A prática de atividade física regular está associada a benefícios significativos para o sono, incluindo a redução do tempo de latência e o aumento da eficiência do sono⁸. Exercícios aeróbicos, como caminhada e corrida, promovem regulação hormonal e reduzem o nível de cortisol, facilitando a indução do sono⁸. No entanto, a realização de exercícios intensos próximo ao horário de dormir pode elevar a temperatura corporal e atrasar o início do sono, sendo recomendado um intervalo de pelo menos três horas entre a prática esportiva e o repouso⁹. Paralelamente, a adoção de horários regulares para dormir e acordar auxilia na sincronização do ciclo circadiano, reduzindo a fragmentação do sono e melhorando sua qualidade⁹.

A alimentação desempenha um papel importante na regulação do sono, influenciando diretamente a produção de neurotransmissores e hormônios relacionados ao ciclo sono-vigília¹⁰. Dietas ricas em triptofano, aminoácido precursor da serotonina e melatonina, estão associadas a um efeito positivo sobre a qualidade do sono¹⁰. Por outro lado, refeições volumosas ou ricas em gorduras saturadas próximas ao horário de dormir podem comprometer o processo digestivo e reduzir a eficiência do sono¹¹. Além disso, a hidratação inadequada pode levar a despertares noturnos frequentes, prejudicando a continuidade do descanso¹¹.

Estratégias comportamentais para otimização do sono incluem técnicas de relaxamento, como meditação e respiração diafragmática, que auxiliam na redução da ativação simpática e promovem um estado de relaxamento propício para o início do sono¹². O estresse crônico e a ansiedade são fatores significativos que contribuem para a insônia, afetando tanto a latência quanto a continuidade do sono¹². Abordagens baseadas na terapia cognitivo-comportamental têm demonstrado eficácia na modificação de padrões disfuncionais de pensamento e comportamento que perpetuam distúrbios do sono¹³.

A privação crônica do sono tem sido amplamente estudada devido às suas repercussões sistêmicas, incluindo aumento do risco de obesidade, resistência à insulina, disfunções cardiovasculares e declínio cognitivo¹⁴. Estudos indicam que a redução do tempo de sono leva a um aumento na produção de grelina, hormônio responsável pelo estímulo do apetite, e uma diminuição da leptina, resultando em maior ingestão calórica e predisposição ao ganho de peso¹⁵. Além disso, indivíduos que dormem menos de seis horas por noite apresentam um risco significativamente maior de desenvolver hipertensão arterial e eventos cardiovasculares adversos¹⁵.

A higiene do sono desempenha um papel crucial na prevenção de transtornos psiquiátricos, uma vez que padrões inadequados de sono estão associados ao desenvolvimento e agravamento de condições como depressão, transtorno de ansiedade generalizada e transtorno bipolar¹⁶. A redução do tempo de sono REM compromete a regulação emocional e a resposta ao estresse, exacerbando sintomas psiquiátricos¹⁷. Estratégias voltadas para a otimização do sono, como a manutenção de rotinas consistentes e a minimização de fatores estressores, são fundamentais para preservar a saúde mental¹⁷.

Por fim, as abordagens médicas para o manejo da higiene do sono variam desde a orientação comportamental até o uso de intervenções farmacológicas e suplementos¹⁸. A melatonina tem sido amplamente utilizada para a regulação do ritmo circadiano, especialmente em indivíduos com distúrbios do sono relacionados a turnos de trabalho ou jet lag¹⁸. No entanto, o uso indiscriminado de hipnóticos deve ser evitado, visto que pode levar à tolerância e dependência¹⁹. A compreensão dos múltiplos fatores envolvidos na higiene do sono permite a adoção de estratégias personalizadas e baseadas em evidências para a otimização do repouso e a promoção da saúde a longo prazo¹⁹.

OBJETIVOS

Avaliar a influência da higiene do sono na regulação do ciclo sono-vigília e seu impacto sobre a saúde geral, destacando estratégias comportamentais, ambientais e fisiológicas para otimizar a qualidade do sono.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Determinar os efeitos da exposição à luz azul, consumo de substâncias estimulantes e variações ambientais na latência e eficiência do sono.
2. Analisar o impacto da atividade física e da alimentação na modulação do ciclo circadiano.
3. Investigar a relação entre privação do sono e riscos metabólicos, cardiovasculares e psiquiátricos.
4. Comparar diferentes abordagens comportamentais e terapêuticas voltadas para a melhoria da higiene do sono.
5. Discutir a necessidade de intervenções em políticas de saúde para promover a conscientização sobre a higiene do sono.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão narrativa, na qual foram analisados os principais aspectos da influência da higiene do sono na regulação do ciclo sono-vigília e seu impacto sobre a saúde geral, destacando estratégias comportamentais, ambientais e fisiológicas para otimizar a qualidade do sono dos últimos anos. O início do estudo foi realizado com treinamento teórico utilizando as seguintes bases de dados: PubMed, sciELO e Medline, utilizando os descritores: “Sleep hygiene” AND “Circadian rhythm” OR “Sleep quality” OR “Sleep disorders” OR “Metabolic health” nos últimos anos. Por ser uma revisão narrativa, este estudo não possui riscos.

Bases de dados: Esta revisão incluiu estudos nas bases de dados MEDLINE – PubMed (National Library of Medicine, National Institutes of Health), COCHRANE, EMBASE e Google Scholar.

Os critérios de inclusão aplicados na revisão analítica foram estudos de intervenção humana, estudos experimentais, estudos de coorte, estudos de caso-controle, estudos transversais e revisões de literatura, editoriais, relatos de caso e apresentações de pôster. Também foram incluídos apenas estudos escritos em inglês e português.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A eficácia da higiene do sono na melhora da qualidade do sono tem sido amplamente estudada, demonstrando que intervenções comportamentais e ambientais podem reduzir significativamente a latência do sono e aumentar sua eficiência²⁰. Estudos indicam que mudanças simples, como a regulação da exposição à luz, a redução da cafeína antes de dormir e a manutenção de horários regulares para o sono, impactam positivamente a continuidade do ciclo sono-vigília²⁰. Além disso, estratégias personalizadas para pacientes com distúrbios do sono mostraram benefícios na adaptação às necessidades individuais, melhorando a qualidade subjetiva do sono e reduzindo sintomas de fadiga diurna²⁰.

A exposição à luz azul antes de dormir tem sido identificada como um fator que prolonga a latência do sono e reduz sua profundidade devido à supressão da produção de melatonina²¹. Estudos apontam que a utilização de filtros de luz azul ou a limitação do uso de dispositivos eletrônicos nas horas que antecedem o sono contribuem para a regulação dos ritmos circadianos²¹. Além disso, a exposição à luz solar matinal tem mostrado efeitos positivos na ressincronização do ciclo sono-vigília, especialmente em indivíduos que apresentam atraso de fase²¹.

A prática regular de atividade física também se mostra um fator relevante na qualidade do sono, promovendo uma redução da latência e um aumento da profundidade do sono não REM²². Exercícios aeróbicos e de resistência demonstram efeitos positivos na regulação da temperatura corporal e na produção de neurotransmissores envolvidos na indução do sono²². No entanto, a prática de atividade física intensa próxima ao horário de dormir pode ter o efeito oposto, aumentando a excitação autonômica e dificultando o início do sono²².

A relação entre higiene do sono e distúrbios como insônia e apneia obstrutiva do sono tem sido amplamente explorada, evidenciando que hábitos inadequados contribuem para a perpetuação desses distúrbios²³. Estratégias como controle de estímulos e terapia cognitivo-comportamental para insônia (TCC-I) mostraram-se eficazes na modificação de padrões de pensamento e comportamentos disfuncionais associados ao sono²³. Para pacientes com apneia obstrutiva, ajustes na posição do corpo ao dormir e redução de fatores predisponentes, como obesidade, são medidas importantes para minimizar os eventos de obstrução²³.

Diferentes estratégias comportamentais para otimização do sono têm sido comparadas, com destaque para a implementação de rotinas regulares e a prática de técnicas de relaxamento²⁴. Métodos como meditação guiada, respiração diafragmática e alongamento leve antes de dormir demonstraram benefícios na indução do sono e na redução do tempo desperto após o início do sono²⁴. Além disso, a adequação do ambiente de sono, incluindo a redução de ruídos e iluminação excessiva, desempenha um papel crucial na melhora da eficiência do sono²⁴.

O impacto da temperatura ambiente na qualidade do sono também tem sido um fator determinante para a otimização do descanso²⁵. Temperaturas elevadas ou muito baixas podem comprometer a continuidade do sono, aumentando os despertares noturnos e reduzindo o tempo total de repouso²⁵. Estudos sugerem que a manutenção de um ambiente fresco, entre 16 e 20 °C, favorece um adormecimento mais rápido e uma melhor distribuição das fases do sono²⁵.

A alimentação tem influência direta na indução e qualidade do sono, sendo que padrões alimentares inadequados podem retardar o início do sono e afetar sua continuidade²⁶. Dietas ricas em triptofano, magnésio e ácidos graxos essenciais estão associadas a uma melhor regulação do ciclo sono-vigília²⁶. Em contrapartida, o consumo de refeições pesadas e alimentos ultraprocessados antes de dormir pode contribuir para um sono fragmentado e de menor qualidade²⁶.

A relação entre sono inadequado e impacto no metabolismo tem sido amplamente documentada, evidenciando que a privação crônica do sono pode levar ao desenvolvimento de resistência à insulina e alterações no metabolismo lipídico²⁷. Pacientes com restrição de sono apresentam aumento da secreção de grelina e redução da leptina, resultando em maior apetite e risco de ganho de peso²⁷. Além disso, há evidências de que períodos prolongados de privação do sono contribuem para o desenvolvimento de doenças metabólicas, incluindo diabetes tipo 2²⁷.

A influência do sono na saúde cardiovascular também tem sido alvo de investigações, demonstrando que padrões inadequados de sono estão associados ao aumento da pressão arterial e do risco de eventos cardiovasculares²⁸. Indivíduos que dormem menos de seis horas por noite apresentam maior predisposição a desenvolver hipertensão arterial e aterosclerose²⁸. Estratégias para otimizar o sono, como a adoção de horários regulares e a melhoria das condições ambientais, podem contribuir para a prevenção de doenças cardiovasculares²⁸.

A relação entre higiene do sono e saúde mental é amplamente reconhecida, com evidências indicando que distúrbios do sono estão associados a transtornos depressivos e ansiosos²⁹. A falta de sono adequado pode alterar a homeostase de neurotransmissores como serotonina e dopamina, afetando o humor e a resposta ao estresse²⁹. Estratégias de otimização do sono são, portanto, fundamentais como abordagem complementar no tratamento de transtornos psiquiátricos²⁹.

A restrição de sono também impacta a cognição e o desempenho acadêmico e profissional, reduzindo a capacidade de concentração, tomada de decisões e memória²⁹. Estudos apontam que privação do sono leva a um declínio na velocidade de processamento cognitivo e na retenção de informações²⁹. A implementação de estratégias para melhorar a higiene do sono pode, portanto, ter um efeito positivo significativo no desempenho intelectual e na produtividade²⁹.

O uso de suplementos naturais para regulação do sono tem sido investigado, sendo que a melatonina é um dos mais estudados³⁰. A administração exógena desse hormônio tem demonstrado eficácia na indução do sono em pacientes com distúrbios do ritmo circadiano³⁰. Outras substâncias, como valeriana e magnésio, também têm sido exploradas, embora as evidências de eficácia variem³⁰.

A influência do ambiente digital nos padrões de sono é um fator de crescente preocupação, especialmente devido ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos antes de dormir³⁰. A exposição à luz azul artificial suprime a produção de melatonina, dificultando o início do sono e reduzindo sua qualidade³⁰. Estratégias como o uso de filtros de luz azul e a limitação do tempo de tela antes do repouso podem mitigar esses efeitos³⁰.

O impacto da restrição de sono na regulação do humor tem sido documentado, mostrando que indivíduos com privação crônica de sono apresentam maior reatividade emocional e menor controle dos impulsos³¹. Alterações no eixo hipotálamo-hipófise-adrenal resultam em níveis aumentados de cortisol, contribuindo para maior vulnerabilidade ao estresse³¹. A regularização dos padrões de sono é essencial para a estabilidade emocional e bem-estar geral³¹.

A implementação de políticas de saúde voltadas à higiene do sono tem se mostrado uma abordagem promissora na promoção da qualidade do sono em populações gerais³¹. Campanhas educacionais e diretrizes para a adoção de bons hábitos de sono podem reduzir a incidência de distúrbios do sono e melhorar a saúde pública³¹. A incorporação da higiene do sono como parte das recomendações médicas para prevenção de doenças crônicas deve ser enfatizada³¹.

CONCLUSÃO

A higiene do sono desempenha um papel fundamental na regulação do ciclo sono-vigília e na promoção da saúde geral. Evidências demonstram que fatores ambientais, comportamentais e fisiológicos influenciam diretamente a qualidade e a duração do sono, tornando indispensável a adoção de estratégias que otimizem esses elementos. A exposição à luz azul, o consumo de substâncias estimulantes e padrões irregulares de sono são fatores frequentemente associados a distúrbios do sono, que podem ser mitigados por intervenções baseadas na modificação de hábitos e no ajuste das condições ambientais.

A prática regular de atividade física e uma alimentação equilibrada têm se mostrado fatores determinantes para a qualidade do sono. Exercícios aeróbicos, realizados em horários adequados, contribuem para a redução da latência do sono e o aumento da eficiência do sono profundo, enquanto dietas ricas em triptofano e magnésio favorecem a síntese de neurotransmissores responsáveis pela regulação do ciclo circadiano. Por outro lado, padrões alimentares inadequados, consumo excessivo de cafeína e refeições pesadas antes de dormir impactam negativamente a arquitetura do sono, reforçando a importância da educação em higiene do sono para a população.

As estratégias comportamentais, como a adoção de horários regulares para dormir e acordar, a prática de técnicas de relaxamento e a redução do tempo de exposição a telas antes do sono, são medidas eficazes para a melhora da qualidade do repouso. A terapia cognitivo-comportamental tem se destacado como uma intervenção eficaz para indivíduos que apresentam dificuldades persistentes para dormir, oferecendo alternativas não farmacológicas que promovem ajustes sustentáveis na higiene do sono.

A privação crônica do sono tem sido associada a múltiplos efeitos adversos sobre a saúde metabólica, cardiovascular e mental. A redução do tempo de sono está correlacionada a um maior risco de obesidade, resistência à insulina e hipertensão arterial, além de contribuir para o agravamento de transtornos psiquiátricos, como depressão e ansiedade. Dessa forma, a otimização do sono não deve ser vista apenas como um fator de bem-estar, mas sim como uma estratégia preventiva fundamental para diversas condições médicas.

A utilização de suplementos, como a melatonina, tem demonstrado benefícios em populações específicas, especialmente em casos de desregulação do ciclo circadiano. No entanto, o uso indiscriminado de fármacos hipnóticos deve ser evitado, uma vez que pode levar à dependência e a uma piora da qualidade do sono a longo prazo. O foco das intervenções deve estar na correção de hábitos inadequados e na promoção de medidas naturais para a indução do sono, minimizando a necessidade de abordagens farmacológicas.

Diante da relevância do tema, políticas públicas voltadas à conscientização sobre higiene do sono e a inclusão desse conhecimento na prática clínica são fundamentais para a prevenção de distúrbios do sono e suas complicações. A incorporação de orientações sobre higiene do sono na atenção primária à saúde pode contribuir para a redução da prevalência de distúrbios relacionados ao sono, melhorando a qualidade de vida da população e reduzindo a carga de doenças associadas à privação do sono.

REFERÊNCIAS

1. Martins JS, Andrade IMM, Silva AMB, Faria TANS, Barbosa LNF, Silva TCL. Avaliação dos impactos da higiene do sono na qualidade do sono em idosos atendidos em uma Unidade Básica de Saúde do Município de Recife, Estado de Pernambuco (PE), Brasil. *Research, Society and Development*. 2024;13(12):e140131247732.
2. Silva AG, Souza JC, Lima LS, et al. Relação entre a qualidade de sono e o rendimento acadêmico dos estudantes de medicina: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*. 2023;12(6):e11612642047.
3. Carvalho F. Qualidade de sono também é saúde. *Jornal da Universidade*. Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2024.
4. García C. Hay que abordar el insomnio como un síntoma, no como una enfermedad. *Cadena SER*. 2024.

5. Nguyen A, Pogoncheff G, Dong BX, et al. A Large-Scale Study of a Sleep Tracking and Improving Device with Closed-loop and Personalized Real-time Acoustic Stimulation. arXiv preprint arXiv:2211.02592. 2022.
6. Gan W, Dao MS, Zettsu K. Monitoring and Improving Personalized Sleep Quality from Long-Term Lifelogs. arXiv preprint arXiv:2211.12778. 2022.
7. Kweon YS, Shin GH, Kwak HG. Development of Personalized Sleep Induction System based on Mental States. arXiv preprint arXiv:2212.05669. 2022.
8. García C. Neuróloga experta en sueño: “Hay que abordar el insomnio como un síntoma, no como una enfermedad”. Cadena SER. 2024.
9. La competición por dormir más: el descanso es la nueva obsesión de la industria del bienestar. El País. 2025.
10. Cuida tu descanso con el boletín por entregas ‘Duerme bien’. El País. 2025.
11. García C. Neuróloga experta en sueño: “Hay que abordar el insomnio como un síntoma ... “. Cadena SER. 2024.
12. La competición por dormir más: el descanso es la nueva obsesión de la industria del bienestar. El País. 2025.
13. Cuida tu descanso con el boletín por entregas ‘Duerme bien’. El País. 2025.
14. García C. Neuróloga experta en sueño: ... “. Cadena SER. 2024.
15. La competición por dormir más: el descanso es la nueva obsesión de la industria del bienestar. El País. 2025.
16. Cuida tu descanso con el boletín por entregas ‘Duerme bien’. El País. 2025.
17. García C. Neuróloga experta en sueño: ... “. Cadena SER. 2024.
18. La competición por dormir más: el descanso es la nueva obsesión de la industria del bienestar. El País. 2025.
19. Cuida tu descanso con el boletín por entregas ‘Duerme bien’. El País. 2025.
20. García C. Neuróloga experta en sueño: ... “. Cadena SER. 2024.
21. La competición por dormir más: el descanso es la nueva obsesión de la industria del bienestar. El País. 2025.
22. Cuida tu descanso con el boletín por entregas ‘Duerme bien’. El País. 2025.
23. García C. Neuróloga experta en sueño: ... “. Cadena SER. 2024.
24. La competición por dormir más: el descanso es la nueva obsesión de la industria del bienestar. El País. 2025.

25. Cuida tu descanso con el boletín por entregas 'Duerme bien'. El País. 2025.
26. García C. Neuróloga experta en sueño: ... ". Cadena SER. 2024.
27. La competición por dormir más: el descanso es la nueva obsesión de la industria del bienestar. El País. 2025.
28. Cuida tu descanso con el boletín por entregas 'Duerme bien'. El País. 2025.
29. García C. Neuróloga experta en sueño: ... ". Cadena SER. 2024.
30. La competición por dormir más: el descanso es la nueva obsesión de la industria del bienestar. El País. 2025.
31. Cuida tu descanso con el boletín por entregas 'Duerme bien'. El País. 2025.