

Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza
Etec Doutora Ruth Cardoso
Técnico em Enfermagem

Higiene do Sono

Arthur Felipe Afonso da silva*

Bianca Costa da Silva**

Daniela Regina Ribeiro Londer da Silva***

Myrella de Souza Santana****

Nicole Vieira Ferreira*****

Orientadora: Michelle Wenter

2º Semestre/2025

São Vicente

* Aluna do curso Técnico em Enfermagem, na Etec Dra. Ruth Cardoso - arthur.silva519@etec.sp.gov.br

**Aluna do curso Técnico em Enfermagem, na Etec Dra. Ruth Cardoso - bianca.silva1449@etec.sp.gov.br

*** Aluna do curso Técnico em Enfermagem, na Etec Dra. Ruth Cardoso - daniela.londer@etec.sp.gov.br

**** Aluna do curso Técnico em Enfermagem, na Etec Dra. Ruth Cardoso - myrella.santana@etec.sp.gov.br

***** Aluna do curso Técnico em Enfermagem, na Etec Dra. Ruth Cardoso - nicole.ferreira33@etec.sp.gov.br

Resumo

O estudo aborda a importância da higiene do sono como estratégia não farmacológica para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. Tem como objetivo analisar como práticas simples, como manter horários regulares, evitar o uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir e garantir um ambiente adequado, contribuem para a prevenção de distúrbios do sono e para o equilíbrio físico e mental. Caracteriza-se como uma pesquisa descritiva e qualitativa, realizada por meio de revisão bibliográfica de artigos publicados entre 2019 e 2024 e aplicação de formulário ao público geral. **Objetivo Geral:** Analisar a importância da higiene do sono como estratégia não farmacológica para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida.

Objetivos Específicos: Identificar os principais hábitos que afetam a qualidade do sono.

Palavras-chave: Sono. Prevenção. Equilíbrio.

Abstract

The study addresses the importance of sleep hygiene as a non-pharmacological strategy for promoting health and improving quality of life. Its objective is to analyze how simple practices, such as maintaining regular sleep schedules, avoiding the use of electronic devices before bedtime, and ensuring an adequate environment, contribute to the prevention of sleep disorders and the maintenance of physical and mental balance. It is characterized as a descriptive and qualitative research, conducted through a bibliographic review of articles published between 2019 and 2024 and the application of a questionnaire to the general public. General Objective: To analyze the importance of sleep hygiene as a non-pharmacological strategy for promoting health and improving quality of life, identifying its main practices and the benefits related to the prevention of sleep disorders.

Specific Objectives: To identify the main habits that affect sleep quality.

Keywords: Sleep. Prevention. Balance.

Introdução:

O sono é um processo fisiológico essencial para a manutenção da saúde física, mental e emocional do ser humano. Durante esse período, ocorrem funções reparadoras fundamentais, como a consolidação da memória, o equilíbrio hormonal, a restauração da energia e a regulação do metabolismo. Entretanto, a má qualidade do sono tem se tornado um problema cada vez mais frequente na sociedade contemporânea, impactando negativamente o bem-estar individual e coletivo. Diversos fatores contribuem para a alteração dos padrões de sono, entre eles a rotina acelerada, a exposição excessiva a dispositivos eletrônicos, os altos níveis de estresse, os hábitos alimentares inadequados e a ausência de um ambiente propício ao descanso. A higiene do sono surge como uma estratégia não farmacológica de grande relevância para a promoção da saúde. Dessa forma, este trabalho tem como objetivo analisar a importância da higiene do sono como estratégia não farmacológica para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida.

De acordo com a Academia Brasileira do Sono (2024), o sono humano é composto pelas fases REM e não-REM, que se alternam durante a noite e apresentam características fisiológicas distintas.

O sono humano normal é dividido em duas grandes fases, o sono não-REM e o sono REM de acordo com os padrões bioelétricos observados na polissonografia, pelo registro do eletroencefalograma (EEG), do eletroculograma (EOG) e do eletromiograma (EMG) do queixo.

A denominação de REM e NREM vem do inglês e é definida pela a presença de movimentos rápidos dos olhos (REM ou "rapid eye movement") durante o sono e não-REM (NREM) pela ausência de tais movimentos.

O sono NREM é composto pelos estágios N1, N2 e N3, no sentido do estágio mais superficial (N1) para o mais profundo (N3), ou seja, o limiar para despertar apresenta um aumento contínuo com a evolução dos estágios do sono durante a noite.

O sono REM, é definido pela ativação do EEG, presença de atonia muscular e de abalos periódicos de movimentos oculares rápidos. A atividade mental do sono REM humano é associada com sonhos.

Durante uma noite de sono, num adulto jovem normal, observa-se a seguinte distribuição: o sono NREM ocupa entre 75 e 80% do tempo de sono, o estágio N1 entre 2 a 5%, o estágio N2 varia de 45 a 55%, o estágio N3 entre 13 e 23%, e o sono REM entre 20 e 25%.

Esta distribuição dos estágios do sono pode ser modificada por fatores como, por exemplo, idade, temperatura ambiente, ingestão de drogas, determinadas fases do sistema de temporização circadiana e distúrbios do sono.

Uma noite de sono normal é frequentemente interrompida por movimentos corporais e pequenos períodos de vigília que, normalmente, não são relembrados no dia seguinte.

Estes períodos de vigília geralmente ocupam menos de 5% do tempo total na cama após o início do sono.

Diversos fatores contribuem para a alteração dos padrões de sono, entre eles a rotina acelerada, a exposição excessiva a dispositivos eletrônicos, os altos níveis de estresse, os hábitos alimentares inadequados e a ausência de um ambiente propício ao descanso.

Esse cenário favorece o surgimento ou agravamento de distúrbios relacionados ao sono, como a insônia, a apneia obstrutiva e a síndrome das pernas inquietas, além de estar associado ao aumento do risco de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e transtornos de humor.

Metodologia:

- Para elaborar este trabalho foram realizadas pesquisas bibliográficas em sites, artigos e revistas científicas. Foram consultadas bases de dados como Google Acadêmico utilizando os descritores “higiene do sono”. A análise dos textos buscou identificar hábitos de higiene do sono e qualidade do sono.

A coleta de dados foi feita por formulário via forms.

- Público alvo: PÚBLICO EM GERAL
- Faixa etária: de 15 até 50 anos acima.
- Data: 10/09/2025 até 15/10/2025.
- Total de entrevistados: 131 pessoas.

Os dados provenientes da pesquisa foram organizados a fim de identificar os principais comportamentos relacionados ao sono, as dificuldades enfrentadas pelos participantes e os aspectos que favorecem ou prejudicam uma boa higiene do sono.

Resultado do formulário:

1.1 Qual sua faixa etária?

77 participantes de 15 até 20 anos, 27 participantes de 21 até 35 anos, 21 participantes de 36 até 50 anos e 4 participantes de 50 anos acima.

1.2 Quantas horas você costuma dormir por noite?

93 participantes 5 a 6 horas, 34 participantes de 7 a 8 horas e 4 participantes responderam acima de 8h.

1.3 Em média, a que horas você acorda?

6 participantes responderam antes das 5h 06, 86 participantes responderam das 5h às 7h, 29 participantes responderam das 7h às 9h 29 e 10 participantes responderam a partir das 9h.

1.4 Em média, a que horas você costuma dormir?

6 participantes responderam das 21 às 22h, 21 participantes responderam das 22 às 23h, 58 participantes responderam das 23h às 24h e 46 participantes responderam a partir das 24h.

1.5 Você tem dificuldade para adormecer?

28 participantes responderam Sim, 31 participantes responderam Não

64 As vezes e 8 participantes responderam Raramente.

1.6 Você acorda durante a noite?

15 participantes responderam Frequentemente, 34 participantes responderam Não,

36 participantes responderam Raramente e 45 participantes responderam As vezes.

2. Hábitos Antes de Dormir.

2.1 Quanto tempo antes de dormir você usa telas (celular, computador, TV)?

48 participantes responderam Até 30 minutos e 17 participantes responderam Até 1 hora.

2.2 Você costuma consumir cafeína (café, chá preto, energético) após as 18h?

29 participantes responderam frequentemente, 20 responderam raramente, 18 responderam as vezes e 64 participantes responderam não.

2.3 Você costuma fazer refeições pesadas à noite?

22 participantes responderam frequentemente, 18 responderam raramente, 44 responderam não e 47 participantes responderam as vezes.

2.4 Você pratica alguma atividade relaxante antes de dormir?

9 participantes responderam sim, 95 participantes responderam não, 25 participantes responderam as vezes e 2 participantes responderam raramente.

3. Ambiente de Sono

3.1. Seu quarto é escuro e silencioso na hora de dormir?

113 participantes responderam sim e 18 participantes responderam Não.

3.2 Há distrações no seu quarto (TV ligada, celular, luzes)?

57 participantes responderam sim e 73 participantes responderam não.

3.3 Você se sente descansado(a) ao acordar?

22 participantes responderam Sim, 48 participantes responderam Não e 60 participantes responderam as vezes.

3.4 Durante o dia, você sente sono ou fadiga excessiva?

71 participantes responderam sim, 21 participantes responderam Não e 137 participantes responderam as vezes.

3.5 Usa remédio para dormir?

7 participantes responderam Sim e 122 participantes responderam Não.

Discussão:

Os resultados encontrados neste estudo reforçam a relevância da higiene do sono como estratégia fundamental para a promoção da saúde, especialmente entre adolescentes e adultos jovens. A literatura demonstra que o sono desempenha papel essencial na regulação metabólica, emocional e cognitiva, sendo indispensável para o funcionamento adequado do organismo. Entretanto, observa-se que grande parte dos participantes apresenta hábitos incompatíveis com a manutenção de um sono saudável, corroborando o cenário atual de aumento de queixas relacionadas à má qualidade do sono na sociedade contemporânea.

Inicialmente, destaca-se que 93 participantes relataram dormir cerca de 5 horas por noite, o que está significativamente abaixo das recomendações internacionais, que orientam entre 7 e 9 horas de sono para indivíduos adultos. A privação crônica de sono está associada ao aumento do risco de doenças cardiovasculares, alterações metabólicas, ganho de peso, déficit de atenção e irritabilidade, conforme já descrito pela literatura. Além disso, 86 pessoas acordam diariamente entre 5h e 7h, mas a maioria inicia o sono apenas entre 23h e 2h, indicando uma janela de descanso insuficiente e um ritmo circadiano possivelmente desregulado.

Outro aspecto relevante é o uso massivo de dispositivos eletrônicos antes de dormir: 100% dos participantes utilizam telas no período noturno, fator amplamente reconhecido como prejudicial à qualidade do sono devido à emissão de luz azul e ao estímulo cognitivo prolongado. A exposição a telas interfere na secreção de melatonina e dificulta o início do sono, o que se reflete no dado de que 28 pessoas relatam dificuldade para adormecer.

Além disso, a manutenção do sono também está comprometida, como demonstrado pelo fato de 15 participantes acordarem durante a noite, o que pode indicar fragmentação do sono, estresse, hiperalerta ou influência de hábitos inadequados, como uso de substâncias estimulantes. De forma preocupante, 29 pessoas consomem cafeína após as 18h, o que potencialmente prolonga a latência do sono e reduz sua profundidade, interferindo especialmente nas fases N2 e N3 do sono NREM.

No que diz respeito ao ambiente, embora 113 participantes relatem possuir um quarto escuro e silencioso, fator positivo para a higiene do sono, ainda assim 57 pessoas afirmam ter distrações no quarto, como televisão ligada, celular ou luzes, o que pode comprometer o sono.

Outro achado importante é que apenas 9 participantes realizam atividades relaxantes antes de dormir, como leitura ou técnicas de respiração. A baixa adesão a práticas calmantes demonstra a ausência de um ritual de desaceleração, fundamental para preparar o organismo para o sono e reduzir a ativação fisiológica noturna.

Os impactos dessa combinação de hábitos desfavoráveis são evidentes nos sintomas diurnos relatados: 71 participantes apresentam sonolência ou fadiga excessiva, o que indica não apenas a quantidade insuficiente de sono, mas também sua baixa qualidade. Esses dados dialogam com a literatura, que aponta que distúrbios e restrições do sono comprometem a concentração, a memória e o bem-estar emocional. Além disso, 22 pessoas relatam sentir-se descansadas ao acordar, revelando que uma grande parcela da amostra não percebe o sono como restaurador, reforçando o prejuízo na fisiologia do descanso.

Adicionalmente, o uso de medicamentos para dormir por 7 pessoas mostra que parte dos indivíduos já busca soluções farmacológicas, muitas vezes sem orientação adequada, o que pode gerar dependência.

De modo geral, os resultados evidenciam que a maioria dos participantes não adota práticas eficientes de higiene do sono, seja por hábitos culturais, estilo de vida acelerado ou falta de conhecimento sobre os impactos da privação do sono. Assim, reforça-se a importância de intervenções educativas com rotinas saudáveis, redução do uso de telas antes de dormir, controle de substâncias estimulantes e criação de rituais relaxantes.

Portanto, este estudo demonstra que, embora o sono seja um processo fisiológico vital, ele ainda é negligenciado por grande parte da população, o que contribui para sintomas diurnos, diminuição da qualidade de vida e riscos futuros à saúde. A implementação de estratégias de higiene do sono é essencial para melhora na qualidade de vida.

Principais recomendações da higiene do sono:

- Ter horários bem definidos 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; N não comer alimentos muito pesados no jantar, além de evitar estimulantes como açúcares ou comidas picantes;
- 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;
- Evitar cochilos durante o dia. Se não for possível, impedir que eles se estendam por mais de 45 minutos ou que aconteçam ao final do dia.

Para o ambiente:

- Manter o quarto escuro, com luz indireta e diminuta;
- Controlar a temperatura do quarto, dando preferência por aquelas mais amenas;
- Usar pijamas confortáveis e adequados para o clima;
- Manter o ambiente silencioso e tranquilo;
- Não usar a cama ou o dormitório para outras atividades não relacionadas ao dormir, como trabalhar ou estudar.

Considerações Finais:

Conclui-se que a higiene do sono se mostra uma estratégia eficaz, acessível e de baixo custo para a prevenção de distúrbios do sono e para a promoção da saúde integral.

Os resultados evidenciaram que grande parte dos participantes apresenta práticas inadequadas relacionadas ao sono, especialmente no que diz respeito ao uso excessivo de telas antes de dormir, à irregularidade dos horários e à baixa adoção de atividades relaxantes. Esses hábitos, associados à rotina acelerada e ao estresse cotidiano, contribuem para noites mal dormidas, sono fragmentado e sintomas diurnos como fadiga, irritabilidade e dificuldade de concentração.

Além disso, ficou evidente que, apesar de muitos participantes terem um ambiente considerado adequado para dormir, como um quarto escuro e silencioso, ainda persistem fatores que prejudicam a qualidade do sono, como distrações no ambiente e consumo de cafeína no período noturno. A análise dos dados reforça que o sono não depende apenas de condições físicas externas, mas também de comportamento, organização da rotina e conscientização sobre os impactos biológicos do descanso inadequado. Assim, a higiene do sono aparece não apenas como uma recomendação, mas como um componente essencial para a manutenção do equilíbrio físico, mental e emocional.

O estudo também destaca a importância de intervenções educativas, especialmente no contexto escolar e comunitário, para ampliar o conhecimento da população sobre os benefícios de hábitos saudáveis antes de dormir. Essa mudança de comportamento pode contribuir, a longo prazo, para a redução da incidência de distúrbios do sono e de doenças associadas, como hipertensão, transtornos de humor e alterações metabólicas. A continuidade de pesquisas e ações educativas sobre o tema é essencial para ampliar o conhecimento público e promover hábitos que realmente façam a diferença no cotidiano.

Referências:

Fonseca, L. M. da, & Azevedo, L. A. C. de. (2024). Higiene do sono. Em Medicina do estilo de vida. Sete Editora.

Schmitt, P. H. N. (2023). **Desenvolvimento de material de apoio para psicoeducação sobre sono, distúrbios do sono e higiene do sono**. UFRGS.
<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/276455>. Acesso em: 21 out. 2025.

De Pasquale, C. et al. (2024). **Sleep hygiene - What do we mean? A bibliographic review**. Sleep Medicine Reviews, 75(101930).

<https://doi.org/10.1016/j.smrv.2024.101930>. Acesso em: 21 out. 2025.

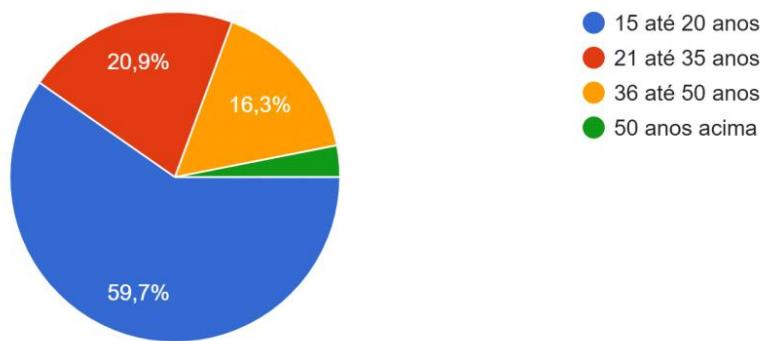
Academia Brasileira do Sono. (2021). Cartilha '**O sono normal**'. ABSONO. Disponível em: https://absono.com.br/wpcontent/uploads/2021/03/cartilha_sono_normal_2021.pdf. Acesso em: 21 out. 2025.

ANEXOS:

Gráficos:

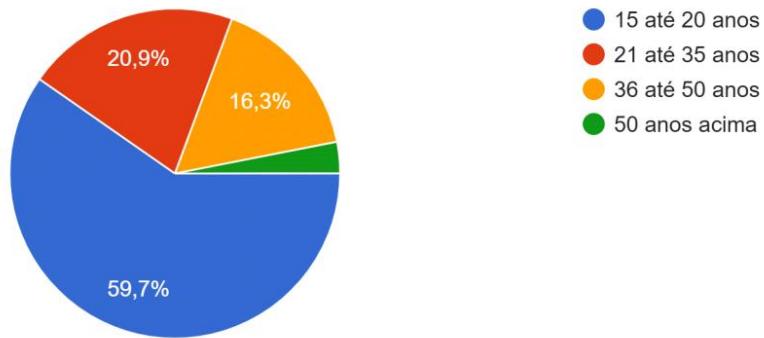
Qual sua faixa etária

129 respostas



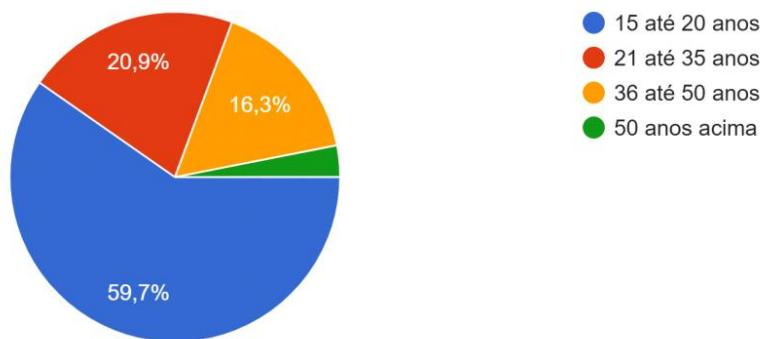
Qual sua faixa etária

129 respostas



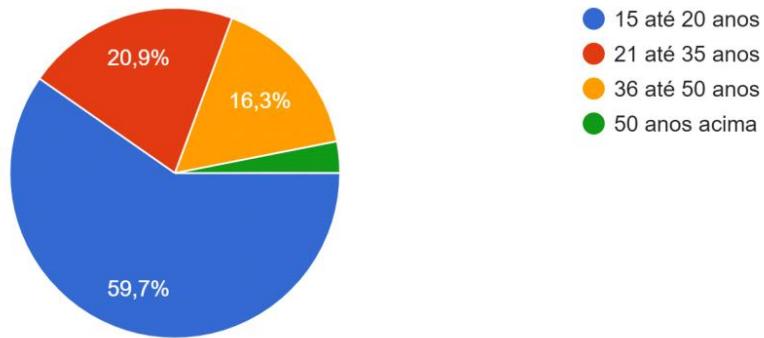
Qual sua faixa etária

129 respostas



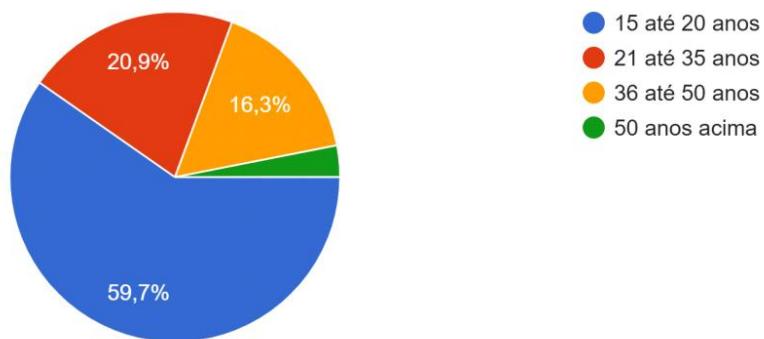
Qual sua faixa etária

129 respostas



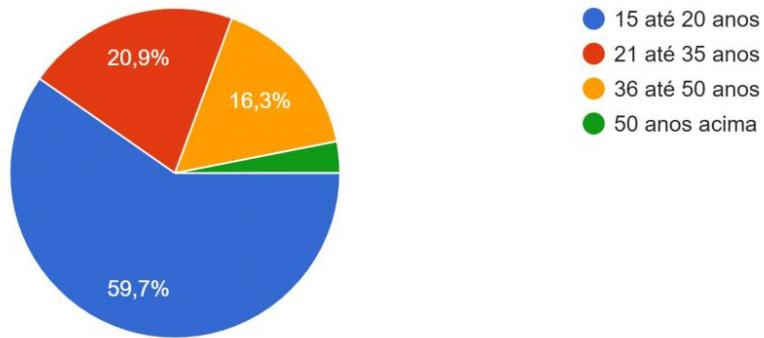
Qual sua faixa etária

129 respostas



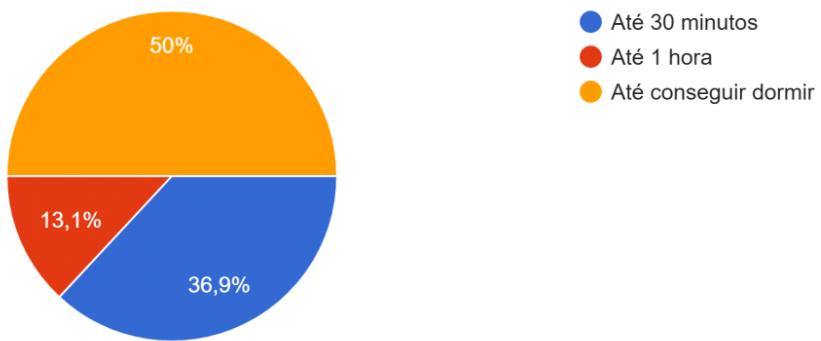
Qual sua faixa etária

129 respostas



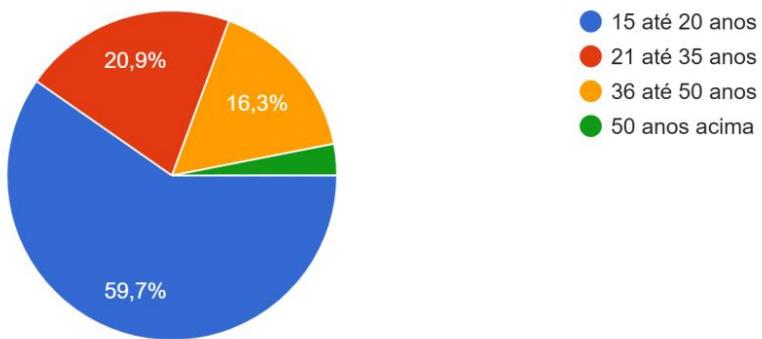
2. Hábitos Antes de Dormir. Quanto tempo antes de dormir você usa telas (celular, computador, TV)?

130 respostas



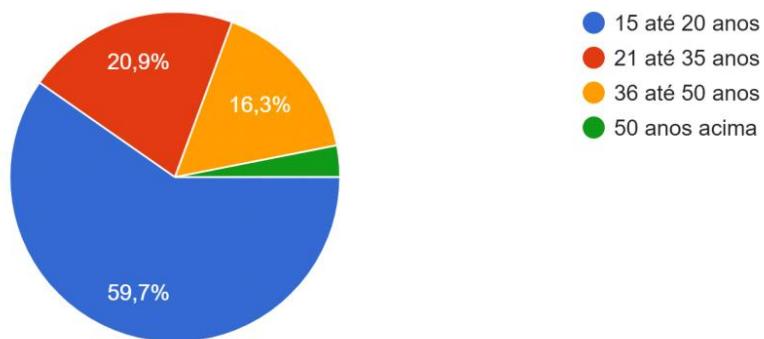
Qual sua faixa etária

129 respostas



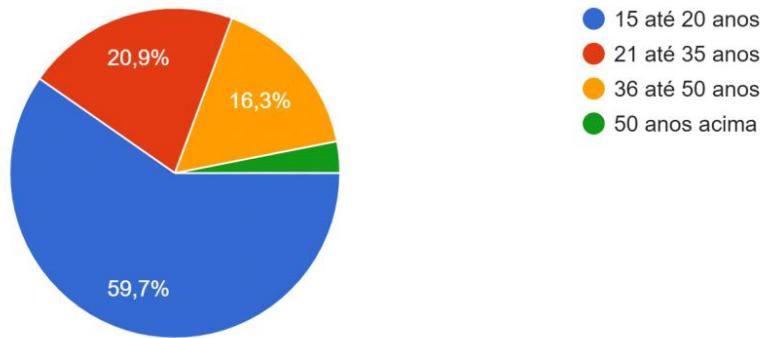
Qual sua faixa etária

129 respostas



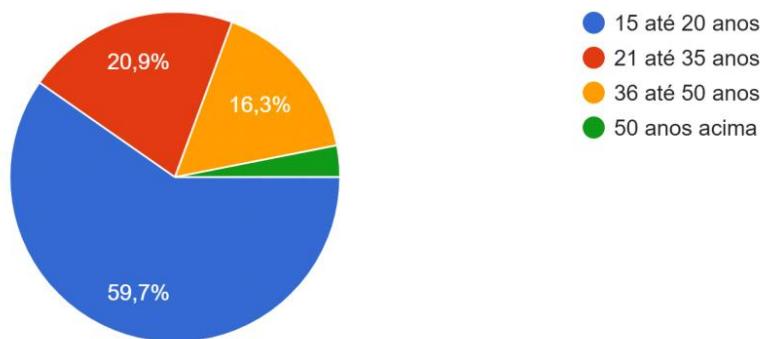
Qual sua faixa etária

129 respostas



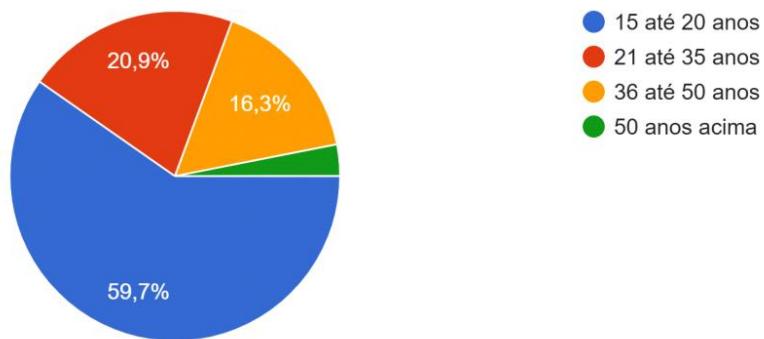
Qual sua faixa etária

129 respostas



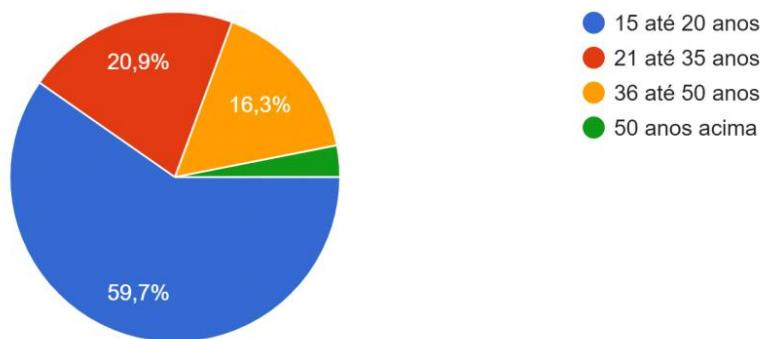
Qual sua faixa etária

129 respostas



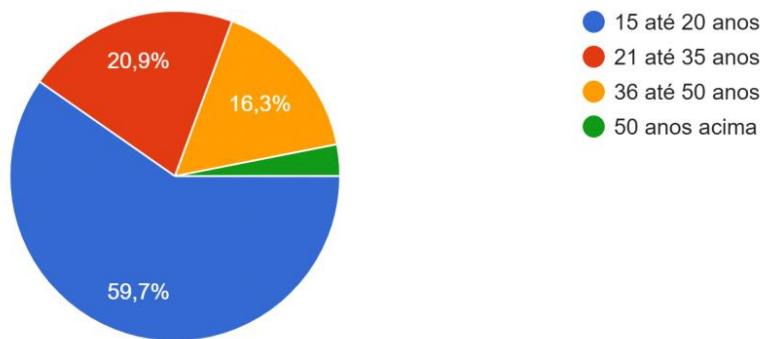
Qual sua faixa etária

129 respostas



Qual sua faixa etária

129 respostas



Qual sua faixa etária

129 respostas

