

### Ferramentas simples para melhorar o sono?

1. Adote um ritual do sono, como um banho que ajuda a relaxar.
2. O quarto é um local apenas para DORMIR, não use para comer ou assistir TV.
3. Associar o quarto às outras atividades da nossa vida é um erro comum e pode resultar em dificuldades de iniciar ou manter o sono.
4. Não use estimulantes antes de dormir, como cafeína e nicotina, nem eletrônicos;
5. Evite o álcool próximo ao horário de dormir;
6. Planeje o próximo dia;
7. Não fique na cama tentando dormir;
8. Busque o sol logo pela manhã;
9. Cuidado com o cochilo.

### PROJETO DE EXTENSÃO:

—Projeto BIASE —

## EDUCAÇÃO SOBRE SAÚDE E SONO NA UNIVERSIDADE

(UFPI—CSHNB)

PICOS - PIAUÍ

### Membros do Projeto

Prof RENATO MENDES

### Acadêmicos

EDVALDO LUCAS DA COSTA SILVA

ONILDO DE OLIVEIRA BOMFIM JUNIOR

EURIPEDES INACIO DE O. NETO

[www.absono.com.br](http://www.absono.com.br)

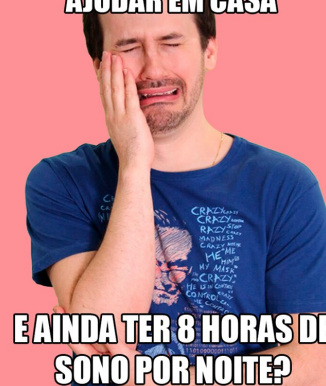


## COMO ENTENDER E MELHORAR...



## O SONO

COMO POSSO TRABALHAR, ESTUDAR,  
FICAR EM FORMA, SER SOCIAL,  
AJUDAR EM CASA



E AINDA TER 8 HORAS DE  
SONO POR NOITE?

**RESPEITE SEU SONO E  
SIGA SEU RITMO**



## IMPORTÂNCIA DO SONO

Ao longo da nossa vida, quanto tempo passamos dormindo? Fazendo um cálculo aproximado, passamos 1/3 da nossa vida dormindo, ou tentando dormir.

## O QUE É O SONO?

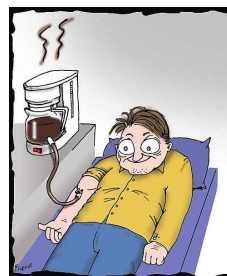
O sono é aquela fase do seu dia na qual você repousa e deixa de perceber o que está ocorrendo .

## O QUE NOS FAZ DORMIR ?

- Nosso tempo acordado;
- Substâncias reguladoras do ciclo circadiano: adenosina ( produzida de dia) e melatonina (produzida a noite).

## RELAÇÃO CAFÉ, COCHILHO E SONO

- I. O aumento de adenosina produz sono;
- II. O café atua bloqueando os efeitos da adenosina;
- III. O cochilo diminui a quantidade de adenosina.



## VANTAGENS DO SONO

1. Importante para o cérebro: memória, atenção e humor;
2. Essencial para o Coração;
3. Fundamental para a Imunidade;
4. Traz equilíbrio para os hormônios e controla a obesidade.

## O QUE É QUALIDADE DO SONO?

1. Do tempo total na cama, o indivíduo deve permanecer quase o tempo todo dormindo (ao menos 85%);
2. O tempo entre ir para a cama e dormir não deve passar de 30 minutos;
3. Não se deve acordar várias vezes durante a noite de sono;
4. Não se deve ficar mais que 20 minutos acordado durante a noite de sono. Apesar da qualidade de sono normalmente cair com o envelhecimento, não devemos encontrar valores muito diferentes destes para idosos.

Foto da última vez que eu tive uma noite de sono decente



## FASES DO SONO E VIGÍLIA

