

# SONO E SAÚDE MENTAL

**O sono trata-se de "um estado circadiano caracterizado pela suspensão parcial ou total da consciência, inibição dos músculos voluntários e relativa insensibilidade a estímulos"**

(APA Dictionary of Psychology, 2018 como citado em Oliveira, 2024)

**É um estado do corpo humano no qual este repõe a energia consumida ao longo do dia** (Oliveira, 2024).

## Uma boa higiene de sono é essencial para:

- Manter o equilíbrio do corpo e regeneração física;
- Memória e desempenho cognitivo;
- Gestão emocional e redução do stress;
- Decisões mais assertivas e produtividade;
- Bem-estar social e autorregulação.

(Ferreira, 2024; Ferreira, 2023)



**Estudantes universitários são uma população vulnerável a uma má qualidade do sono. É importante cuidares da tua rotina de sono para alcançares um bom desempenho académico e um maior bem-estar.**

(Hershner, 2020; Sivertsen, Vedaa, et al., 2019 como citado em Bjørnnes et al., 2021).

## O impacto da falta de sono:

- Dificuldade de concentração, memória fraca, sonolência (Ferreira, 2023);
- Modificações neurológicas e fisiológicas (Ferreira, 2023);
- Maior risco de problemas psicológicos (stress, ansiedade, depressão, burnout) (Ferreira, 2024);
- Problemas físicos (dores de cabeça, fadiga, hipertensão, obesidade) (Ferreira, 2023);
- Aumento de comportamentos de risco (Oliveira, 2024);
- Dificuldades interpessoais e menor qualidade de vida (Ferreira, 2023).

## Hábitos a adotar:

- Manter um horário de sono regular;
- Criar uma rotina relaxante antes de dormir;
- Praticar exercício físico regularmente;
- Garantir que o quarto esteja escuro, silencioso e com temperatura confortável;
- Definir de forma clara o espaço para dormir;
- Evitar preocupações com o sono (se não conseguires dormir, levanta-te e faz algo relaxante).

## Hábitos a evitar:

- Cafeína, álcool ou refeições pesadas nas horas que antecedem o sono;
- Automedicação para dormir;
- Uso de ecrãs pelo menos 1 hora antes de dormir;
- Sestas longas durante o dia;
- Adiar o despertador pela manhã;
- Horários irregulares e mudanças bruscas na rotina de sono.

(APA, 2008; OPP, 2024.)

**Se os teus problemas de sono persistirem, não hesites em procurar ajuda profissional de forma a identificar as causas e encontrar as melhores estratégias para voltares a dormir bem!**

