



SONO EM FOCO:

Educação sobre Sono para Profissionais de Saúde.



SONO **EM FOCO:**

Educação sobre Sono para Profissionais de Saúde.



UNIVERSIDADE
FEDERAL
DE PERNAMBUCO

dEF

Departamento
de Educação Física

PPGEF

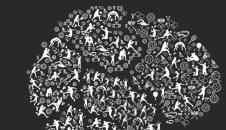
Programa de Pós Graduação
em Educação Física

Inepeesp

Núcleo de Ensino, Pesquisa e Extensão em Esportes

FACEPE

Fundação de Amparo à Ciência
e Tecnologia do Estado de Pernambuco



Grupo de Pesquisa em Neurociência
e Desempenho Esportivo
GPNEDES

COMISSÃO EDITORIAL

Organização

Bruno Teixeira Barbosa

Supervisão

Lucas Luan de Oliveira Franca

Autores

Alice Maria Souza da Silva

Ana Karollina Alves Pereira

Bruna Xavier da Cruz

Evellen da Silva Ferreira

Evellin Vitoria Fidelis da Silva

Lucas Luan de Oliveira Franca

Lucas Pessoa de Brito Alves Maciel

Mirelli Camilli Pereira de Souza

Raimundo Camilo de Almeida

Sarah Gonçalves da Silva

Bruno Teixeira Barbosa

Revisão Geral

Bruno Teixeira Barbosa

Lucas Luan de Oliveira Franca

Diagramação e Design

Evellen da Silva Ferreira

Lucas Pessoa de Brito Alves Maciel

Mirelli Camilli Pereira de Souza

Realização



Núcleo de Ensino, Pesquisa e Extensão em Esportes



Grupo de Pesquisa em Neurociência
e Desempenho Esportivo

GPNEDESP

ISBN: 978-65-01-86374-0 (e-book – PDF)

© 2025 – Os autores

Licença Creative Commons Atribuição–Não Comercial 4.0 Internacional (CC BY-NC 4.0)

SONO **EM FOCO:**

Educação sobre Sono para Profissionais de Saúde.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Sono em foco [livro eletrônico] : educação sobre sono para profissionais de saúde / organização Bruno Teixeira Barbosa. -- 1. ed. -- Recife, PE : Ed. dos Autores, 2025.
PDF

Vários autores.
Bibliografia.
ISBN 978-65-01-86374-0

1. Ciências da saúde 2. Educação em saúde
3. Profissionais da saúde 4. Sono - Aspectos fisiológicos
5. Sono - Distúrbios - Diagnóstico
6. Sono - Distúrbios - Tratamento I. Barbosa,
Bruno Teixeira.

CDD-616.8498

NLM-WM-188

25-326218.0

Índices para catálogo sistemático:

1. Sono : Distúrbios : Medicina 616.8498

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

APRESENTAÇÃO

Este e-book é resultado de uma produção coletiva construída no contexto da articulação entre ensino, pesquisa e extensão universitária, envolvendo estudantes de graduação e pós-graduação da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). Participaram de sua elaboração alunos extensionistas dos cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física, bem como um discente do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da UFPE.

A obra integra ações desenvolvidas no âmbito do Núcleo de Ensino, Pesquisa e Extensão em Esportes (NEPEESP) e do Grupo de Pesquisa em Neurociência e Desempenho Esportivo (GPNEDESP), reafirmando o compromisso com a formação acadêmica integrada e com a socialização do conhecimento científico. Trata-se de uma produção sem fins lucrativos, destinada à comunidade acadêmica e a demais interessados, com o propósito de ampliar o acesso a informações qualificadas sobre a temática do sono.

O e-book *Sono em Foco: Educação sobre o Sono para Profissionais de Saúde* surgiu a partir da experiência extensionista homônima, desenvolvida com foco na educação em saúde e na divulgação de conhecimentos básicos e aplicados sobre o sono para profissionais de saúde do Hospital das Clínicas da UFPE. Esse projeto de extensão está vinculado a um projeto de pesquisa contemplado no Edital nº 18/2024 – APQ-Universal, da Fundação de Amparo à Ciência e Tecnologia do Estado de Pernambuco (FACEPE), processo APQ-1491-4.09/24, cujo objetivo é avaliar os efeitos da privação do sono no desempenho percepto-cognitivo de profissionais de saúde.

Espera-se que esta obra possa servir como material de apoio para estudantes, professores e profissionais da área da saúde, contribuindo para a sensibilização e a reflexão sobre a importância do sono no contexto da formação acadêmica e da atuação profissional.

Dr. Bruno Teixeira Barbosa
Professor do DEF/CCS/UFPE

PREFÁCIO

Com muita alegria, ao final de 2025, recebi o convite do dileto, cooperativo, fraterno e competente docente e colega de departamento Prof. Dr. Bruno Teixeira Barbosa que, juntamente com um igualmente dileto coletivo discente, sob sua qualificada orientação, convidou-me para prefaciar um qualitativo produto acadêmico, de livre acesso à população, intitulado “Sono em Foco: Educação sobre Sono para Profissionais de Saúde”.

Trata-se de uma obra signatária da indissociabilidade ensino-pesquisa-extensão, do protagonismo discente (graduação e pós-graduação do Departamento de Educação Física – CCS/UFPE) e de outras diretrizes extensionistas que se ampliam com o abrigo institucional do Núcleo de Ensino, Pesquisa e Extensão em Esportes (NEPEESP).

Podemos, inclusive brincando com a própria temática, afirmar que, preocupados com a qualidade do sono, os sujeitos signatários desta obra acordam de um sonho agora realizado, viabilizado por política pública de fomento à ciência, a partir do vínculo com projeto de pesquisa contemplado no Edital nº 18/2024 – APQ Universal, da Fundação de Amparo à Ciência e Tecnologia do Estado de Pernambuco (FACEPE), processo APQ-1491-4.09/24. Trata-se de investimento público que se materializa em produção de conhecimento, formação discente e subsídios concretos para intervenções profissionais e educativas, reafirmando a relevância do sono em contextos interdependentes, socialmente relevantes e comprometidos com o bem comum.

A obra provoca com ética e responde com comprometimento social à demanda a que se propõe atender. Destaco, de forma especial, a estética acessível, leve e humanizada (cores, imagens, organização visual), o texto – igualmente leve, porém teoricamente fundamentado – e o contexto da obra, que apresenta encaminhamentos explícitos, reafirmados de maneira agradável no caça-palavras enquanto estratégia de revisão conceitual. Trata-se de um convite permanente a ações, reflexões e novas ações em prol da qualidade de vida e da educação para o cuidado de si, em seu sentido mais amplo.

Enquanto docente apaixonado pela extensão universitária, registro que temos aqui um produto de impacto social significativo, que pode e deve ser estendido a diferentes públicos, considerando que o direito ao descanso de qualidade é fundamental para inúmeras melhorias na tríade relacional social: consigo, com as outras pessoas e com o meio.

O Prof. Bruno Teixeira Barbosa, na organização, o Prof. Lucas Luan de Oliveira Franca, mestrandos do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da UFPE, na supervisão, e o coletivo discente – Alice Silva, Ana Pereira, Bruna Cruz, Evellen Ferreira, Evellin Silva, Lucas Maciel, Mirelli Souza, Raimundo Almeida e Sarah Silva – despertam coletivamente para o compromisso acadêmico, político e pedagógico de permitir-nos dormir melhor e, consequentemente, sermos melhores. E, para além de sonharmos mais a partir de um cuidadoso adormecer, que possamos acordar bem e realizar coisas boas, dentre elas o compartilhamento do conhecimento socialmente relevante e academicamente comprometido com, na e para a transformação social, a exemplo desta obra sonhada coletivamente e agora concretizada.

Prof. Dr. Henrique Gerson Kohl
Professor do DEF/CCS/UFPE

SUMÁRIO

O que é nosso E-Book do Sono.....	8
Higiene do Sono.....	9
Distúrbios do Sono.....	12
Síndrome das Pernas Inquietas.....	13
Insônia.....	15
Apneia Obstrutiva do Sono.....	17
Caça-Palavras.....	19
Mais diversão para você aprender.....	24
Referências.....	25

O QUE É O NOSSO E-BOOK DO SONO

Já parou para pensar em como a qualidade do sono afeta o seu dia a dia?

A falta de um sono adequado pode causar

Irritabilidade e estresse
Dificuldade de concentração
Aumento do risco de obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardíovasculares

Nosso e-Book do sono é uma forma de aprender como hábitos simples de higiene do sono podem transformar suas noites e mudar esse quadro.

Não subestime o poder de uma boa noite de sono.

HIGIENE DO SONO

O QUE É



A higiene do sono é um conjunto de práticas e comportamentos que têm como objetivo melhorar a qualidade do sono.

PARA QUE SERVE ?

Serve para garantir que o sono seja o mais restaurador possível, o que impacta diretamente na nossa saúde física e mental.

A seguir, descubra como fazer a sua higiene do sono.

HIGIENE DO SONO

Guia prático

LIMITE O CONSUMO DE CAFEÍNA

Evite cafeína 6 horas antes de dormir. Isso ajuda a melhorar a qualidade do sono, evitando que a substância interfira no seu descanso.



EVITE O USO DE TELAS

A luz azul emitida por celulares, computadores e televisões interfere na produção de melatonina, o hormônio do sono, dificultando o adormecer.

ALIMENTAÇÃO NOTURNA LEVE

Comer alimentos pesados ou muito condimentados perto da hora de dormir pode causar desconforto e atrapalhar o sono.



HIGIENE DO SONO

Guia prático

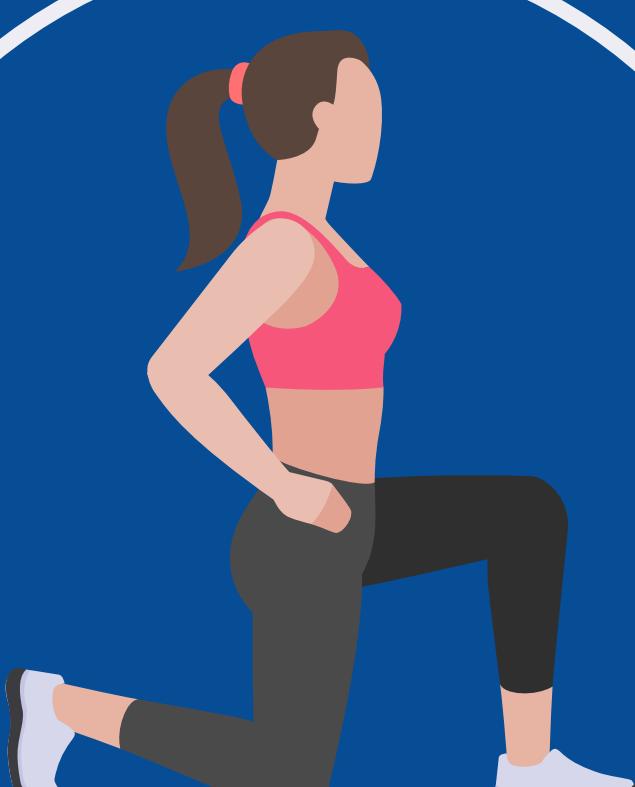
AMBIENTE IDEAL PARA DORMIR

O ambiente onde você dorme tem grande impacto na qualidade do sono. Ruídos, luz excessiva e temperatura inadequada podem interferir na sua capacidade de descansar



PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS

O exercício regular ajuda a regular o ciclo de sono e a reduzir a ansiedade, melhorando a qualidade do sono.





DISTÚRBIOS DO SONO

O QUE SÃO ?

Os distúrbios do sono são condições que afetam o sono de forma direta, causando problemas na sua qualidade, duração ou no comportamento durante o descanso.

NAS PÁGINAS SEGUINTE

Conheça mais sobre três dos distúrbios do sono:

Insônia

Síndrome das pernas inquietas

Apneia obstrutiva dos sono

Entenda suas definições, sintomas e formas de diminuir seus efeitos.



SÍNDROME DAS PERNAS INQUIETAS

É um distúrbio sensório-motor comum que afeta predominantemente, mas não exclusivamente, as pernas.

SINTOMAS

Urgência para movimentar as pernas, muitas vezes acompanhada de desconforto nas pernas

O descanso piora a vontade de se movimentar

Levantar -se e movimentar-se melhora a vontade



SÍNDROME DAS PERNAS INQUIETAS

COMO REDUZIR OS EFEITOS EM CASOS MAIS LEVES

Atividades de alerta mental, como palavras cruzadas, em momentos de descanso ou tédio

Exercício regular moderado

Teste de abstinência de cafeína e álcool

Caminhar, andar de bicicleta, massagear as pernas para alívio sintomático



INSÔNIA

É definida como uma dificuldade persistente em iniciar ou manter o sono, ou um relato de sono não restaurador, acompanhado de comprometimento diurno relacionado.

SINTOMAS

Dificuldade em iniciar o sono, dificuldade em manter o sono ou acordar muito cedo

Dificuldades para dormir apesar das oportunidades e circunstâncias adequadas para dormir

Comprometimento diurno que pode ser atribuído às dificuldades de sono



INSÔNIA

COMO REDUZIR SEUS EFEITOS

Exercícios físicos exclusivamente durante a manhã ou nas primeiras horas da tarde

Comer uma refeição leve acompanhada de ingestão de água limitada durante o jantar

Evitar a nicotina, álcool e as bebidas que contenham cafeína



APNÉIA OBSTRUTIVA DO SONO

É caracterizada pela obstrução periódica completa ou parcial das vias aéreas superiores durante o sono, causando cessações intermitentes da respiração (apneias) ou reduções no fluxo de ar (hipopneias) apesar do esforço respiratório contínuo.

SINTOMAS

Ronco habitual

Apneia testemunhada

Respiração ofegante

Engasgamento durante o sono

Hipertensão diagnosticada



APNÉIA OBSTRUTIVA DO SONO

COMO REDUZIR SEUS EFEITOS

Higiene de sono

Evitar a privação de sono

Evitar dormir em decúbito dorsal horizontal

Perda de peso

Abstinência de álcool no período noturno

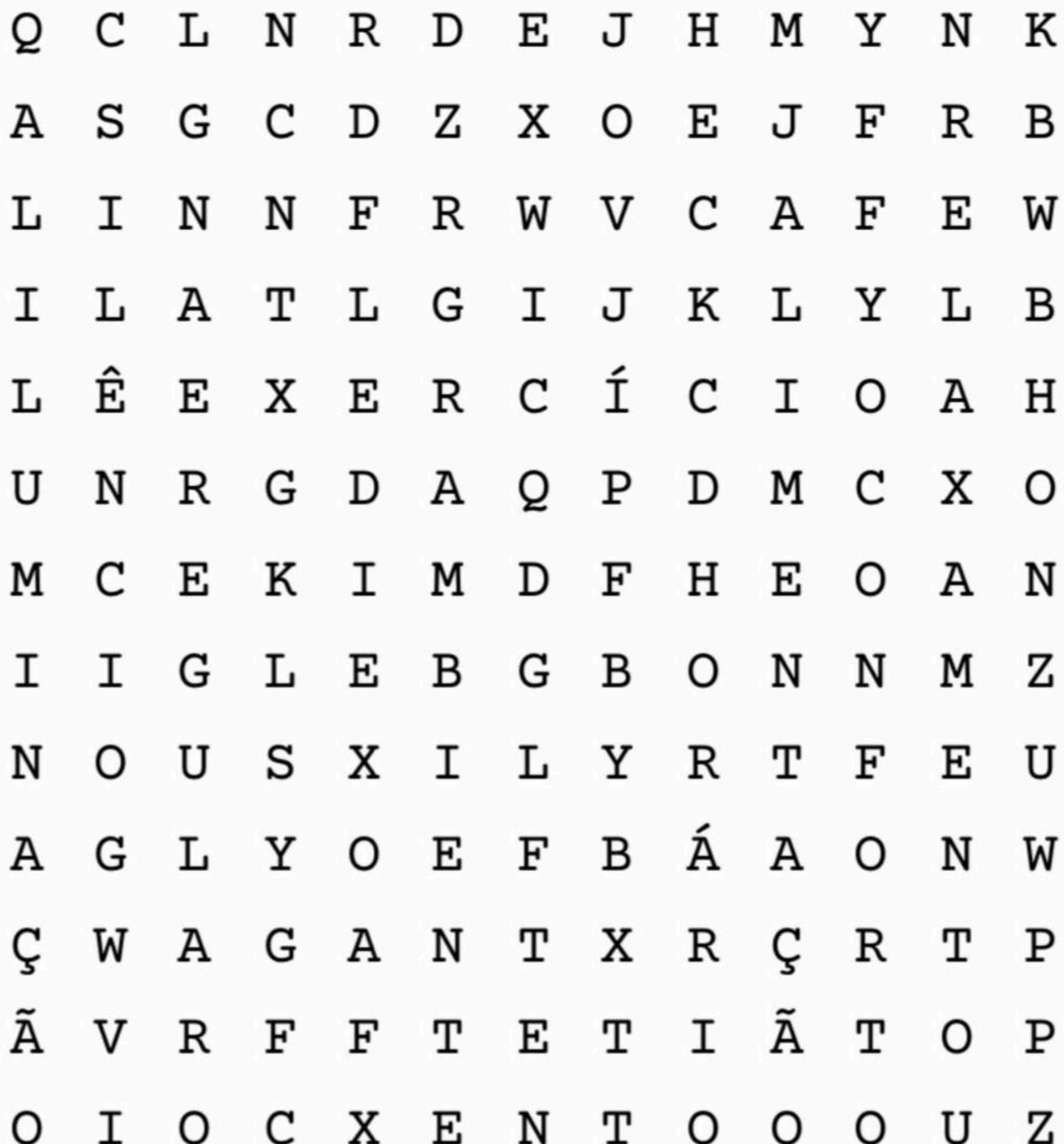
Suspensão do uso de sedativos

CAÇA PALAVRAS

Higiene do sono

GAME

Identifique as palavras que representam hábitos essenciais para uma boa higiene do sono



Encontre as palavras :

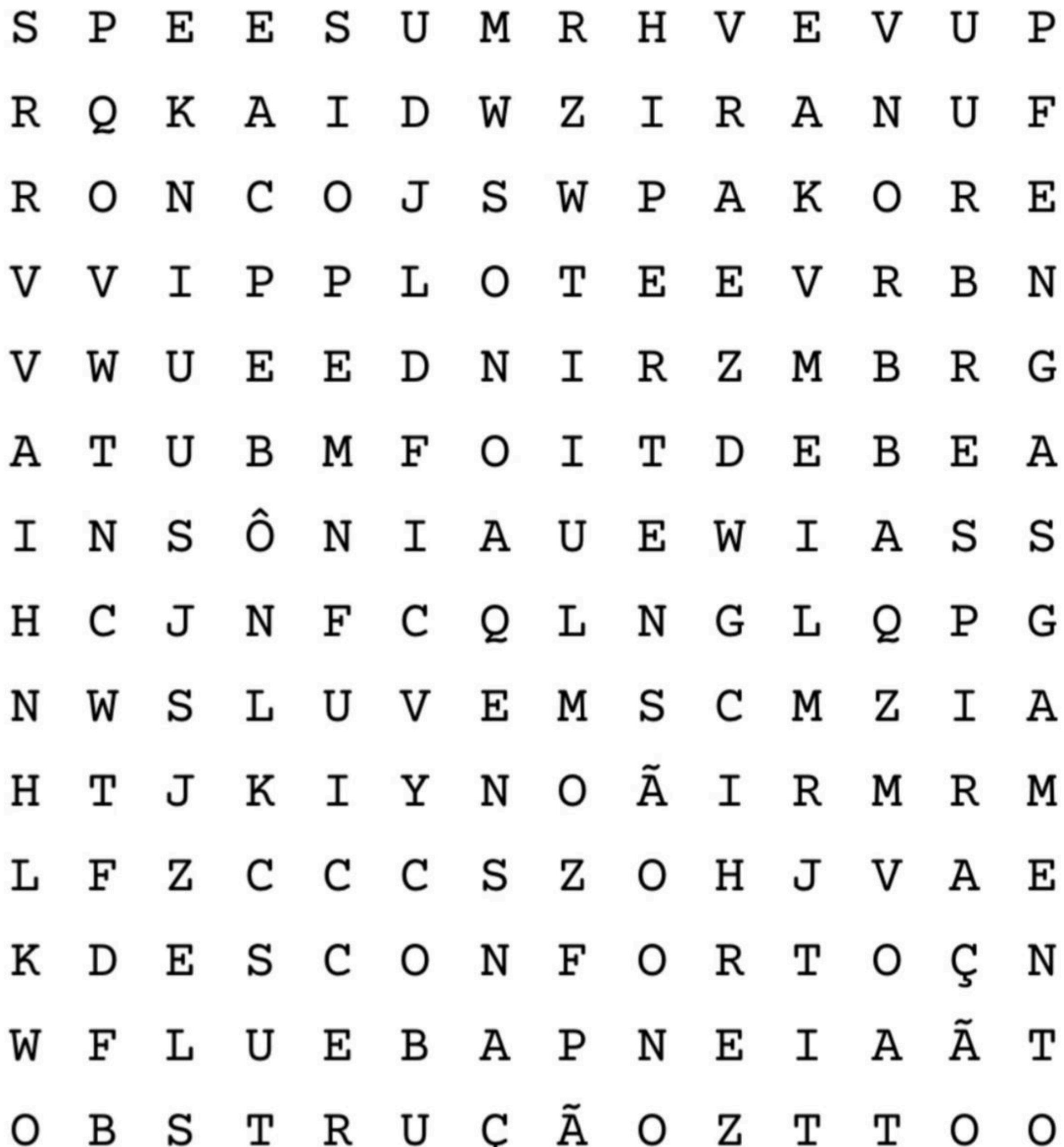
- Silêncio
- Iluminação
- Exercício
- Ambiente
- Alimentação
- Horário
- Conforto
- Relaxamento

CAÇA PALAVRAS

Distúrbios do sono

START

Identifique as palavras associadas aos distúrbios do sono



Encontre as palavras:



- Insônia
- Apneia
- Respiração
- Sono
- Hipertensão
- Desconforto
- Engasgamento
- Obstrução

CAÇA PALAVRAS

Higiene do sono

PLAY

Identifique os hábitos que devem ser evitados para garantir uma boa higiene do sono



Encontre as palavras:

- Celular
- Álcool
- Cafeína
- Estresse
- Telas
- Luz
- Barulho
- Desorganização

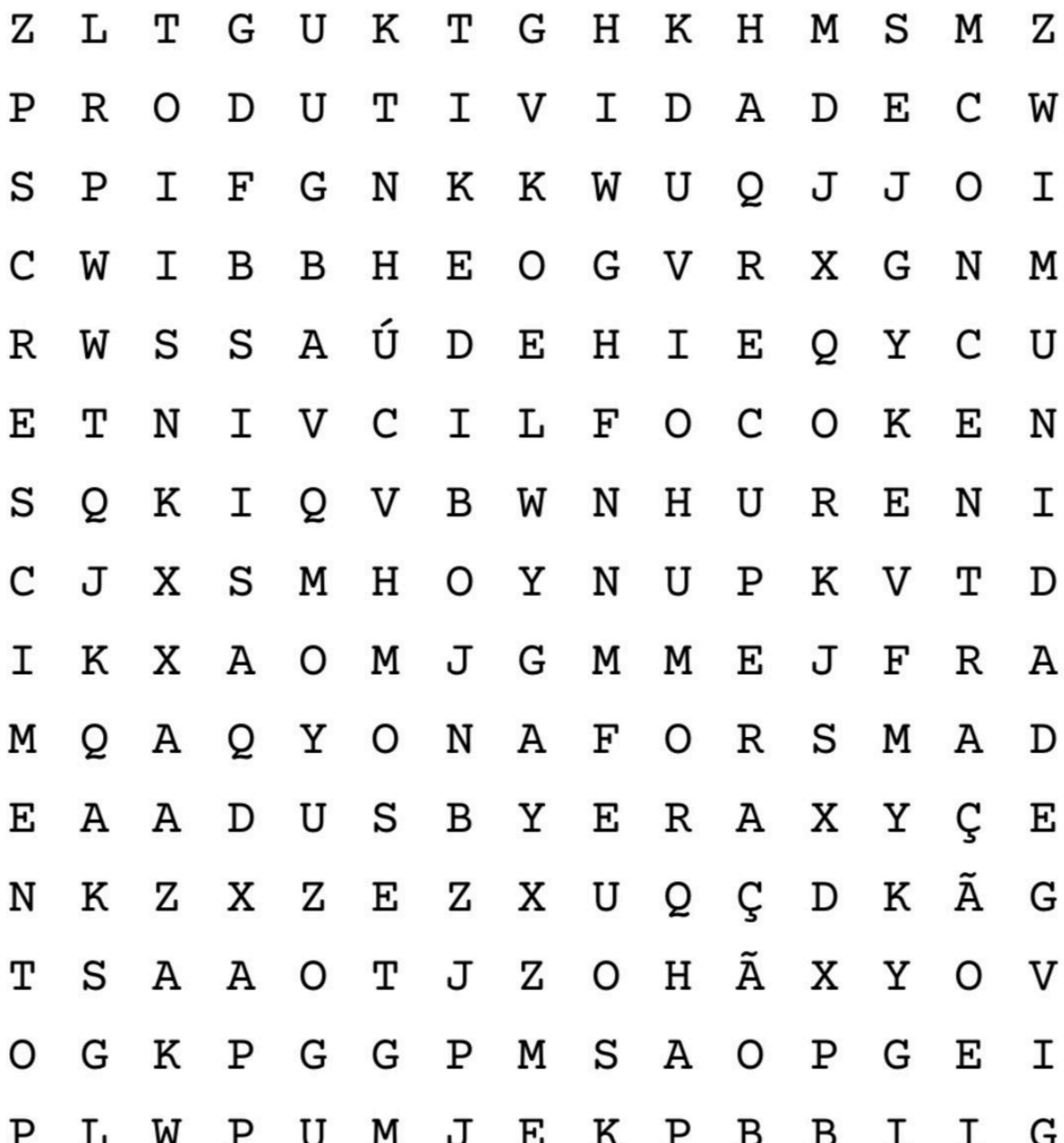
START

CAÇA PALAVRAS

Sono

START

Identifique os benefícios decorrentes de uma boa qualidade de sono



Encontre as palavras:

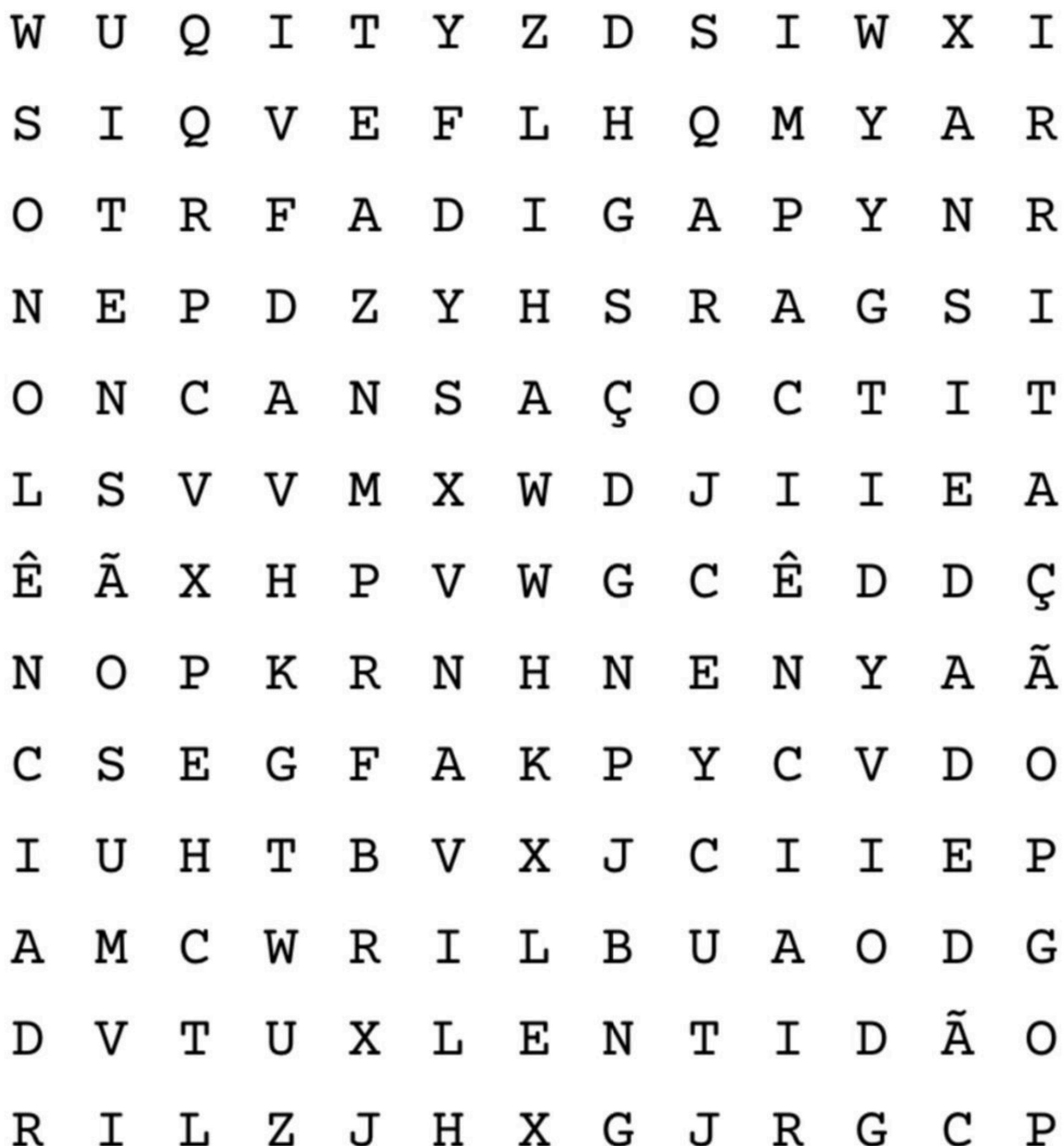
- Recuperação
- Imunidade
- Produtividade
- Humor
- Concentração
- Foco
- Saúde
- Crescimento

CAÇA PALAVRAS

Sono

PLAY

Identifique as consequências decorrentes de uma noite de sono inadequada.



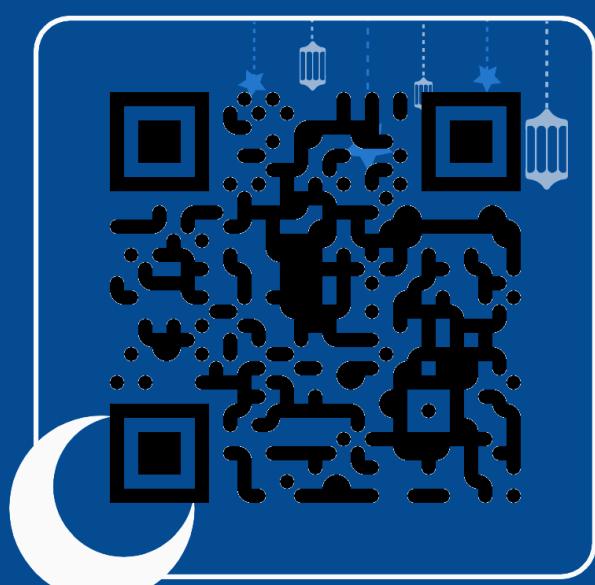
Encontre as palavras:

- Cansaço
- Tensão
- Sonolência
- Impaciência
- Fadiga
- Ansiedade
- Lentidão
- Irritação

MAIS DIVERSÃO

Para você aprender

Abaixo, disponibilizamos três joguinhos para você aprender um pouco mais sobre sono e higiene do sono. Escaneie o QRcode abaixo e se divirta.

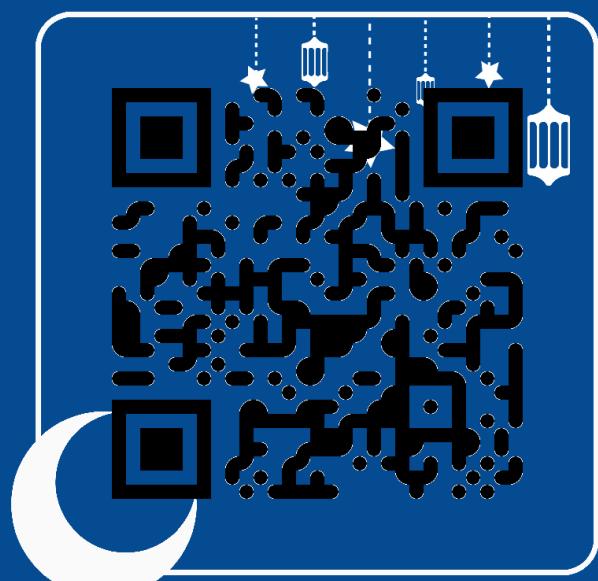
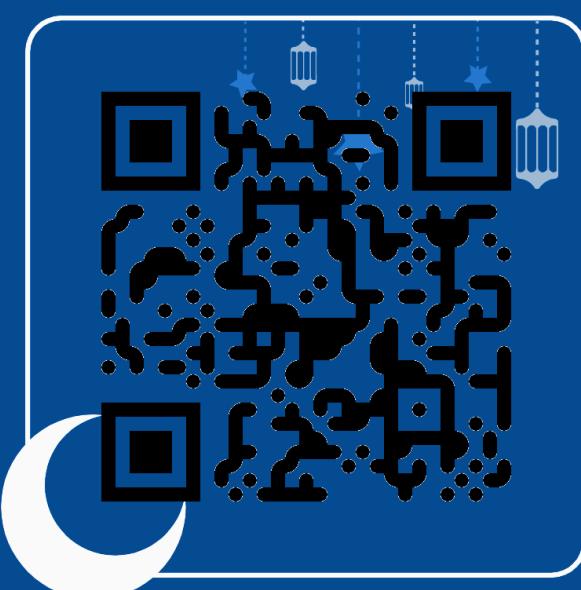


Jogo da Forca

Neste jogo, você verá uma palavra ou conceito representado por espaços em branco. Sua tarefa é tentar descobrir quais letras formam a resposta correta. A cada letra errada, parte do desenho da forca aparece, por isso é importante pensar bem antes de responder. O objetivo é completar a palavra antes que todas as tentativas se esgotem.

Jogo do Avião

Neste jogo, você controla um avião em movimento e precisa direcioná-lo até a resposta correta apresentada na tela. Ao longo do caminho, será necessário desviar das opções incorretas para continuar no jogo. A atividade exige concentração e agilidade, ajudando você a revisar os conteúdos de forma divertida e interativa.



Jogo do Pac-Man

Aqui, você controla o personagem Pac-Man e deve guiá-lo pelo cenário em busca das respostas corretas relacionadas ao conteúdo trabalhado. Durante o percurso, fique atento: escolher a alternativa errada ou tocar nos obstáculos pode encerrar o jogo. A ideia é responder corretamente e avançar, testando sua rapidez e atenção.

SONO EM FOCO:

Educação sobre Sono para Profissionais de Saúde.

REFERÊNCIAS

