



ROTINA DO SONO E REPOUSO

**Universidade Federal de Pernambuco
Centro de Ciências da Saúde
Departamento de Terapia Ocupacional**

Recife, 2020

**Elaboração: Aneide Rabelo
e Marina Rosas
Docentes do Departamento
de Terapia Ocupacional**

**Diagramação: Manuela
Martins
Discente em Terapia
Ocupacional**

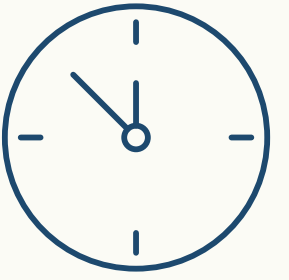


ROTINA DO SONO E REPOUSO



A atividade humana relacionada ao sono e repouso são essenciais para a manutenção do estado de saúde do indivíduo. Durante a pandemia do COVID-19, alterações do estado de sono e vigília são queixas frequentes, gerando um impacto negativo no desempenho das atividades cotidianas. Como forma de minimizar esse prejuízo, seguem algumas estratégias que podem ser utilizadas para melhor estruturar o sono.

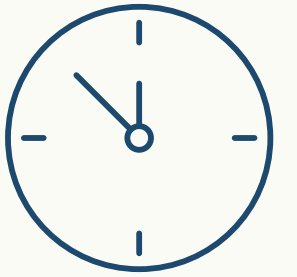
ROTINA DO SONO E REPOUSO



Regras básicas / Estratégias para a higienização do sono:

- 1. Valorizar o seu sono;**
- 2. Estabelecer horários para dormir e acordar, mesmo nos fins de semana, favorecendo o seu relógio biológico;**
- 3. Criar um ritual de preparação para o sono, avisando ao seu corpo/mente que vai dormir:**
 - Tomar, banho, fazer uma massagem nos pés, passar creme no corpo, escutar uma música que lhe acalma, ler um livro, relaxar, meditar, orar, ...**

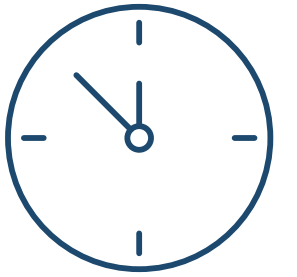
ROTINA DO SONO E REPOUSO



Regras básicas / Estratégias para a higienização do sono:

- 4. Preparar um ambiente agradável, com uma boa ventilação e com baixa luminosidade/ruídos;**
 - 5. Manter material de trabalho longe do seu alcance, quando for deitar;**
 - 6. Evitar o uso de equipamentos eletrônicos ao deitar:**
 - O mesmo deve acontecer se você acordar durante a noite, procure não saber que horas são ou as mensagens que chegaram;**
- ATENÇÃO: luz LED influencia negativamente na qualidade do sono.**

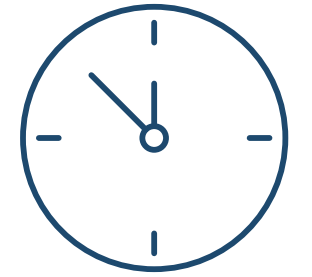
ROTINA DO SONO E REPOUSO



Regras básicas / Estratégias para a higienização do sono:

- 7. Manter um intervalo entre o jantar e a hora de dormir, dando tempo para a digestão;**
- 8. Evitar refeições pesadas antes de dormir, facilitando o funcionamento do seu organismo:**
 - Reduzir também o consumo de líquidos ao deitar;**
- 9. Evitar atividades que aumentem o seu estado de alerta hora antes de dormir:**
 - Controlar as atividades intensas, que lhe excitam, de acordo com o seu ritmo;**
 - Filtrar as informações recebidas.**

ROTINA DO SONO E REPOUSO



Regras básicas / Estratégias para a higienização do sono:

10. Reduzir o volume de estudo/trabalho hora antes de se preparar para dormir, desligando o corpo/mente gradativamente, desacelerando...

11. Avaliar a qualidade do seu colchão/travesseiro e prepará-los para o uso noturno

- Trocar a roupa de cama com maior frequência (até porque ela vem sendo utilizada por mais tempo), perfumá-las, ...

ROTINA DO SONO E REPOUSO

Durante
o dia:

Organizar uma rotina semanal, respeitando os finais de semana, além da diferenciação entre o dia/noite

Evitar os cochilos diários prolongados, pela manhã ou tarde

Fazer do seu quarto o local para dormir, procurando limitar o espaço destinado para o escritório.

MATERIAIS CONSULTADOS

American Occupational Therapy Association A. Estrutura da prática da Terapia Ocupacional: domínio & processo - 3a ed. traduzida. Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo (Online) [Internet]. 24abr.2015];26(esp):1-9. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rto/article/view/97496> Acesso em 30 Maio 2020

CREFITO 1. A Atuação do terapeuta ocupacional na área de saúde mental. Disponível em: <http://www.crefito1.org.br/noticias/6296/a-atuacao-do-terapeuta-ocupacional-na-area-da-saude-mental-em-tempos-de-coronavirus>. Acesso em 01 Jun 2020

EBSERH, Equipe de Terapia Ocupacional do Hospital Universitário da Universidade Federal do Maranhão- HU/UFMA. Rotina em época de pandemia - EBSEH. Disponível em: http://www2.ebserh.gov.br/documents/16424/5229609/Cartilha_da_Terapia_Ocupacional.pdf/6baada98-fa48-49d6-a19e-192adee713f1. Acesso em 30 Maio 2020

Mynard, L. Normal life has been disrupted – managing the disruption caused by COVID-19. Occupational Therapy Austrália. <https://otaus.com.au/member-resources/covid-19> . Acesso em 22 de Maio de 2020.