



# APROXIMAÇÕES DURANTE O DISTANCIAMENTO: REFLEXÕES SOBRE A PANDEMIIA DA COVID-19

[www.ufrgs.br/levi](http://www.ufrgs.br/levi)

LABORATÓRIO DE ENSINO VIRTUAL EM ENFERMAGEM

LEVI

## **ORGANIZADORAS**

CECÍLIA DREBES PEDRON  
ALESSANDRA VACCARI  
ANA KARINA ROCHA TANAKA  
ANNE MARIE WEISSHEIMER  
AMANDA DE ABREU GULARTE



Data de publicação: 01/09/2020

## Distúrbios do sono em tempos de pandemia

*Dra. Ana Karina Tanaka*

*Rafaela Linck Davi*

*Ana Clara Cruz*

*André Cadernal*

*Camila Maiato*

*Ester Kiefer*

*Luciano Barroso*

*Manoela Maffei*

*Roberta Sofia*

<https://www.ufrgs.br/levi/ana-karina-adultoii-disturbios-do-sono-em-tempos-de-pandemia/#page-content>

O sono é uma necessidade fisiológica que proporciona sensação de bem-estar, descanso físico e mental, sendo capaz de interferir em diversos fatores como, recuperação energética do nosso corpo, consolidação do aprendizado, o aumento da defesa imunológica, eliminação de radicais livres e da saúde mental. Contudo, a privação do sono pode causar um impacto negativo na saúde física e mental do indivíduo, causando prejuízos à qualidade de vida (TEIXEIRA, 2020).

Uma ou mais noites mal dormidas podem provocar deficiências na prática de atividades cotidianas comuns, interações sociais, atenção, habilidades de reflexo, funções cognitivas e psicológicas. A ausência ou a má qualidade de sono são fatores associados a patologias, como obesidade, distúrbios mentais, hipertensão arterial e diabetes (GAUDIOSO, 2020). Essa ausência muitas vezes se dá por problemas pessoais, estresse, em geral patologias, e dentre elas, podemos destacar a insônia.

A insônia é o distúrbio de sono mais prevalente na população geral e é conhecida como "dificuldade para dormir", no entanto ela também é caracterizada pelo impedimento de permanecer dormindo ou até mesmo pela compreensão de um sono efetivo, que resulta em fadiga excessiva durante o dia, estresse e alteração de humor. A insônia varia quanto a gravidade, frequência e duração e tem classificação primária, quando não é causada por medicamentos, condição psiquiátrica ou de saúde, e secundária quando for pelas origens descritas acima (LOPES, 2017).

Desde o fim de 2019, o mundo conheceu um novo medo, o medo de se contaminar com o COVID-19 e desde março iniciamos mudanças radicais no nosso cotidiano, essas mudanças acabam impondo um estresse aos indivíduos, prejudicando nossa saúde mental.

Com todas essas modificações a insônia parece estar afetando mais pessoas durante a pandemia do COVID-19. Os níveis de estresse também aumentaram, devido a preocupações com a saúde e complicações financeiras. O cansaço físico reduzido e a exibição ao sol, assim como o aumento do uso de aparelhos eletrônicos, também podem prejudicar a homeostase do sono. O isolamento social é importante para proteger a nossa saúde física, impedindo o contágio pelo vírus. Mas, por outro lado, quanto mais tempo se mantiver a população em confinamento social maiores serão os riscos para o aparecimento de doenças psiquiátricas. (REYNOLDS, 2008).

No contexto da pandemia, determinadas populações têm maior risco de desenvolver distúrbios do sono, como as pessoas chefes de família que têm um papel provedor financeiro, mulheres, jovens e pessoas com distúrbios mentais. Além disso, trabalhadores da saúde também podem ser considerados uma população de alto risco devido ao nível de estresse constante que experimentam no ambiente de trabalho durante uma crise de saúde (YADAV et al, 2020). Estudos da Itália também demonstram que pessoas com depressão, ansiedade e *stress* são as pessoas com mais prejudicadas pela diminuição da qualidade do sono, o que é um padrão preocupante contando também com a maior incidência de sensação de expansão do tempo para essas pessoas.

*Solidão, intolerância à incerteza, depressão, preocupação relacionada ao COVID-19 são fatores preditivos para insônia (VOITSIDIS et al. 2019). Esse distúrbio pode ser tratado com medicamentos (sob orientação médica).*

No entanto, algumas medidas mais simples podem ser empregadas para a regularização e melhora da qualidade do sono. Sobre o tema acrescenta Liliane Teixeira (2020, p.6):



Mantenha horários regulares para deitar-se e acordar.



Descubra o melhor horário para dormir.



Evite cochilar durante o dia; se necessário, limite o tempo de sono para um único cochilo com duração menor que 30 minutos, e não cochile depois das 15 horas.



Use seu quarto somente para dormir.



Antes de dormir, evite leitura ou filmes com conteúdo estimulante (suspense ou terror).



Evite ir dormir com fome ou alimentado em excesso; procure fazer uma refeição leve antes de dormir, contendo leite e seus derivados.



Evite tomar café, chá preto, refrigerantes, chocolates e medicamentos que contenham cafeína quatro (4) horas antes de ir dormir.



Evite o consumo de bebidas alcoólicas à noite, de quatro (4) a seis (6) horas antes de ir dormir (pode prejudicar a qualidade do sono e piorar sintomas de depressão na manhã seguinte).



Evite fumar no quarto ou durante a noite.



Durma apenas o tempo suficiente para sentir-se bem (ou quanto você puder). Vá deitar-se apenas no momento em que estiver com sono; se não conseguir sentir sono ou dormir, saia do quarto e

dedique-se a uma atividade tranquila. Retorne ao quarto quando, e somente quando, estiver com sono. Repita esse processo frequentemente; se necessário, durante todas as noites.



Atividades relaxantes em torno do horário de dormir podem diminuir a tensão e facilitar o sono. Ex: exercícios relaxantes, respiração profunda, meditação etc.



Para auxiliar a redução do estresse e a ansiedade durante a noite, anote pensamentos e ideias antes de ir para a cama.



Pratique exercícios físicos regularmente até seis (6) horas antes de ir dormir.



Mantenha-se física e mentalmente ativo.



Se for acordar mais tarde no final de semana, levante-se no máximo uma ou duas horas após o habitual; caso contrário, a sonolência será maior quando precisar retomar seu horário habitual.



Evite luz intensa durante a noite. Entretanto, exponha-se à luz do dia pela manhã, pois ela pode ajudar a regular seu início do sono à noite.



Diminua o uso de aparelhos eletrônicos duas (2) horas antes de dormir.



Se levantar durante a noite, procure usar lâmpadas de baixa intensidade luminosa, evitando luz branca ou azul.



Se após quatro (4) a seis (6) semanas, os problemas de sono persistirem, não use medicações para o sono, e sim procure orientação médica.

Para algumas populações em específico é difícil retomar a rotina de sono, como por exemplo em casas com crianças. Nesse sentido também existem estratégias para reorganizar o ciclo do sono das crianças e dos pais, colaborando para um melhor enfrentamento do isolamento social durante a pandemia.

#### **Algumas delas são:**

- dividir responsabilidades entre os parceiros;
- manter a mesma hora de sono entre as crianças e os responsáveis;
- engajar as crianças em atividades calmas e de relaxamento pelo menos 1 hora antes do sono;
- evitar que as crianças usem tablets ou smartphones na cama;
- evite dividir a cama com a criança e dê suporte emocional.

#### **As crianças também sofrem os efeitos emocionais do isolamento (YADAV et al, 2020).**

Manter-se ocupado durante o dia pode garantir uma boa noite de sono, desta forma, os aplicativos gratuitos são uma ótima alternativa para aprender algo novo durante a pandemia e manter seu dia produtivo.



### **Aprendendo a meditar e se sentir melhor com a Zen**

Alguns aplicativos e serviços online gratuitos podem nos ajudar a controlar a ansiedade, tristeza, solidão, depressão, incerteza e preocupações relacionadas ao COVID-19 que podem surgir com o isolamento social. Aqui destacamos o aplicativo Zen. Na lista da Apple como um dos melhores aplicativos de 2016, Zen oferece suporte voltado para: meditação guiada, melhoria do SONO, alívio da ansiedade, melhoria do humor, redução de stress, dentre outros. O serviço também disponibiliza áudios e vídeos de relaxamento, mantras diversos, mensagens motivacionais e um sistema de monitoramento que permite ao usuário acompanhar o seu status emocional. É um dos aplicativos mais baixados da App Store e sucesso entre os brasileiros. Vale a pena dar uma olhada! (TAVARES et al, 2020)

<https://app-zen.com/>



## Aprendendo com os cursos on-line da Udemy

A Udemy está oferecendo vários cursos online gratuitos durante a pandemia do Covid-19. É possível fazer cursos em áreas como fotografia, música, business, nutrição, finanças, design de interiores, uso de softwares, cuidados com pets, dentre muitos outros. A Udemy conta com mais de 100.000 cursos em vídeos online em diversos temas, níveis e idiomas. Além disso, há a possibilidade de virar instrutor (e ganhar \$) ao criar o seu próprio curso e o oferecer online na plataforma (TAVARES et al, 2020).

<https://www.udemy.com/>



## Aprendendo idiomas com a Duolingo

Gratuita e com aplicativos para iPhone e Android, a Duolingo é uma plataforma online para o aprendizado de idiomas. Para falantes de português, são oferecidos cursos de inglês, espanhol, francês, alemão, italiano e esperanto. A plataforma conta com testes, podcasts, exercícios escritos e orais e um sistema de recompensas bem dinâmico (TAVARES et al, 2020).

<https://www.duolingo.com/>

### REFERÊNCIAS:

1. CELLINE Nicola, et al. Changes in sleep pattern, sense of time, and digital media use during COVID-19 lockdown in Italy. *J. Sleep Res.* (2020).
2. GAUDIOSO, Carlos Eduardo Vilela. Hábitos e distúrbios do sono e sua relação com a qualidade de vida na população do Pantanal. 2020. 1 recurso online (113 p.) Tese (doutorado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas, Campinas, SP. Disponível em: <http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/338392>. Acesso em: 19 Jul. 2020.
3. LOPES, Johnnatas Mikael. Distúrbios do sono na população brasileira: análise dos fatores associados às queixas de redução da função reparadora do sono, insônia, sonolência e suas implicações em morte e eventos cardiovasculares. 2017. 143f. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) – Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2017.
4. PASSOS, S. G. et al. *Rev. Bras. Psiquiatr.* v.29, n.3. São Paulo. set. 2007.
5. TAVARES, Nayana Pinheiro; NASCIMENTO, Daniele M.Vieira. Atenção à Saúde da Pessoa Idosa e Covid-19: orientações para um enfrentamento saudável. Recife: EDUFRPE, 2020. 43 p.: il.
6. TEIXEIRA, Liliâne. Recomendações para melhorar a qualidade do sono em tempos de pandemia. Rio de Janeiro: Fiocruz/ENSP, 2020. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/41613/2/QualidadeSono.pdf> Acesso em: 19 jul. 2020.
7. VARELA, M. J. V.; CARVALHO, J. E. C.; VARELA, M.; POTASZ, C.; PRADO, L. B.; CARVALHO, L. B. C.; PRADO, G. F. DO. Insônia. *Revista Neurociências*, v. 13, n. 4, p. 183-189, 31 dez. 2005.
8. VOITSIDIS, P. et al. Insônia durante a pandemia de COVID-19 em uma população grega, v. 289. jul. 2020. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113076>
9. YADAV, Siddharth Raj *et al.* Sleepless in COVID-19: how not to lose sleep in lockdowns. **Monaldi Archives For Chest Disease**, [s.l.], v. 90, n. 2, p. 367-368, 12 jun. 2020. PAGEPress Publications. <http://dx.doi.org/10.4081/monaldi.2020.1364>. Disponível em: <https://www.monaldi-archives.org/index.php/macd/article/view/1364/1046>. Acesso em: 19 jul. 2020.
10. Reynolds DL, Garay JR, Deamond SL, Moran MK, Gold W, Styra R. Understanding, compliance and psychological impact of the SARS quarantine experience. *Epidemiol Infect.* 2008; 136:997-1007