



DORMIR BEM PARA VIVER MELHOR!

Dentista Cláudia Bastos Valbão



INTRODUÇÃO

Dormir bem para viver melhor!



Dormir bem é um dos maiores prazeres da vida — e, ao mesmo tempo, um sonho para muitos! Um estudo da Fiocruz indicou que 72% dos brasileiros sofrem com “alterações no sono”, entre elas a insônia.¹

O sono não é apenas um momento de “desligar”, mas sim um processo poderoso que renova o corpo e a mente, preparando a gente para viver melhor no dia seguinte.

Neste e-book, você vai descobrir o que realmente acontece enquanto dormimos e por que o sono é tão essencial para a saúde. Vamos falar sobre os estágios do sono — desde o momento em que começamos a relaxar até aquele sono profundo que repara tudo — e entender como cada fase tem sua importância.

Serão apresentadas técnicas simples de relaxamento, hábitos e até ajustes no ambiente que podem transformar a qualidade do seu descanso. Tudo de um jeito leve e prático para que você consiga implementar e realizar o sonho de dormir bem!



¹ Site gov.br Seção de Notícias de 2023:
«Você já teve insônia? Saiba que 72% dos brasileiros sofrem com alterações no sono»



O sono acontece em ciclos de 90 a 120 minutos, divididos em fases (leve, profundo e REM)

O sono profundo é o mais restaurador: fortalece a imunidade e promove reparos celulares



Adultos precisam de 7 a 9 horas por noite; jovens de 8 a 10; idosos de 6 a 8

A qualidade do sono é mais importante que apenas a quantidade



Cada pessoa tem um relógio biológico único (matutino ou noturno)



O ambiente do quarto (colchão, silêncio, temperatura e etc.) influencia diretamente na qualidade do sono



Cochilos curtos (até 30 minutos) ajudam; cochilos longos atrapalham



Há uma especialização na Odontologia que trata dos distúrbios respiratórios do sono, como ronco e apneia obstrutiva do sono, além do bruxismo



Ritmo circadiano (vem do latim: *circa* = cerca de e *diem* = dia), também chamado popularmente de relógio biológico, é o ritmo interno de aproximadamente 24 horas que regula as funções do corpo, como sono e vigília, temperatura, metabolismo e liberação de hormônios.

O nosso relógio biológico é influenciado principalmente pela luz do sol e a escuridão da noite, que sinalizam ao cérebro quando é hora de despertar e quando é hora de dormir.

A importância do Ritmo circadiano:

- Regulação do sono: Garante os ciclos de alerta e sonolência;
- Processos fisiológicos: Regula funções importantes como metabolismo, liberação de hormônios, digestão e temperatura corporal;
- Saúde mental e física: Um ritmo circadiano desregulado está ligado a problemas de saúde, como alterações metabólicas.

Fatores que atrapalham o Relógio Biológico:



A exposição à luz, especialmente à luz azul de telas (há apps que ajustam essa luz)



Falta de Rotina: A regularidade de horários de sono e vigília é crucial



Temperatura, hábitos alimentares e exercícios físicos de alto impacto de noite



O Ciclo do Sono é dividido em 4 fases: REM (Rapid Eye Movement) e as outras três são sono não-REM divididas em N1, N2 e N3. Cada fase tem a sua característica e são essenciais para a saúde do corpo, da mente, no controle hormonal e no desenvolvimento cognitivo.



Ao longo da noite o sono total é composto de várias rodadas dessas fases do sono. Abaixo, as características de cada ciclo:

N1 - Entre a vigília e o sono. Os batimentos cardíacos, e respiração ficam lentos e os músculos relaxam podendo haver espasmos;

N2 - Fase intermediária antes de um sono mais profundo;

N3 - Aqui acontece o sono profundo que é importante para o hormônio de crescimento, a criatividade e imunidade.

REM - Em adultos, o sono REM ocorre depois de 90 minutos dormindo, e se repete ao longo da noite. A respiração fica rápida e irregular, e a frequência cardíaca e a pressão arterial aumentam. O sono REM é fundamental para a cognição, memória, criatividade e a capacidade de aprender, além de proporcionar bem-estar.

Mitos e Verdades sobre o Sono



Dormir muito compensa noites mal dormidas

FALSO

O sono perdido não é totalmente recuperado

Cada pessoa tem um relógio biológico próprio

VERDADEIRO

Alguns funcionam melhor pela manhã, outros à noite



Um cochilo estraga o sono da noite

MEIA VERDADE

Cochilos curtos ajudam, longos atrapalham.

Existe um colchão ideal para cada pessoa

VERDADEIRO

O conforto é determinante para a qualidade do sono



Álcool ajuda a dormir

FALSO

Pode induzir o sono, mas atrapalha as fases profundas e REM.

O Exercícios físicos à noite prejudicam o sono

FALSO

Não, desde que não sejam intensos e feitos 4 horas antes de dormir





Atualmente muitos artigos baseados em pesquisas científicas e análises de especialistas de instituições como Harvard e a Fundação Nacional do Sono (EUA), chegaram à conclusão principal de que as horas necessárias de sono são mais flexíveis e individuais do que se pensava.

O Fim do Mito das Oito Horas

Origem da Regra: a famosa "regra das oito horas" se consolidou durante a Revolução Industrial por questões de produtividade e padronização social, e não por evidências científicas robustas.

Novo Padrão: Pesquisas recentes sugerem que a duração de sono ideal para a maioria dos adultos saudáveis gira em torno de sete à nove horas por noite.

Qualidade e Regularidade

Consistência: Os especialistas destacam que a qualidade e a regularidade do sono são tão cruciais quanto a faixa ideal para adultos (7 a 9 horas). Manter horários fixos para dormir e acordar é essencial para a saúde.

Fatores Individuais: A necessidade de sono pode variar um pouco conforme características pessoais, idade e condições de saúde, devendo ser adaptada a cada fase da vida.



E como anda o sono do brasileiro? Algumas instituições trazem dados interessantes sobre este aspecto, confira abaixo:

ESTATÍSTICA	DESCRIÇÃO	FONTE
65% dos brasileiros relatam dormir mal / ter baixa qualidade de sono	Pesquisa “O Sono dos Brasileiros” (Ibope para Takeda): 65% da população	Ibope/Takeda, 2020
72% dos brasileiros sofrem de doenças relacionadas ao sono	Estudo da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) citado pelo Ministério da Saúde: 72% da população	Ministério da Saúde / Fiocruz, 2023
Média de duração do sono de 7,1 horas por noite no Brasil; brasileiros estão entre os mais “incomodados” com a falta de sono	Pesquisa global da ResMed (2024): Brasil média 7,1 horas; 50% relatam sonolência diurna; 38% consultaram profissional médico.	ResMed, 2024
Em estudo preliminar (SONAR-Brasil) com 821 adultos: ~66,3% relataram sono de qualidade ruim ou muito ruim	Estudo: 30% relataram latência > 30min, ~40% vários despertares noturnos, ~20% sonolência diurna excessiva.	SONAR-Brasil, 2022



“O sono é o canivete suíço da saúde. Quando o sono é deficiente, surgem doenças e enfermidades.”
Matthew Walker, neurocientista



Os tipos mais comuns de problemas do sono incluem insônia, apneia do sono, síndrome das pernas inquietas, sonambulismo e bruxismo. Esses distúrbios afetam a quantidade, qualidade e o tempo do sono e podem ser classificados de duas maneiras: Dissonias (distúrbios que afetam a quantidade e qualidade do sono) e Parassonias (Distúrbios comportamentais).

AS DISSONIAS

- Insônia: Dificuldade em iniciar ou manter o sono;
- Apneia do sono: Paradas respiratórias durante o sono, que podem ser obstrutivas (obstrução da via aérea) ou centrais (problemas no controle cerebral da respiração);
- Narcolepsia: Sonolência diurna excessiva e incontrolável, podendo apresentar outros sintomas como cataplexia (perda do tônus muscular) e paralisia do sono;
- Síndrome das pernas inquietas: Necessidade incontrolável de mover as pernas, geralmente acompanhada de sensações desconfortáveis;
- Síndrome do sono insuficiente: Privação crônica de sono;
- Distúrbios do ritmo circadiano: Desregulação do relógio biológico, como os causados pelo *jet lag* ou trabalho em turnos.

AS PARASSONIAS

- Sonambulismo: Levantar e andar durante o sono, sem estar totalmente acordado;
- Bruxismo: ranger ou apertar os dentes durante o sono;
- Terror noturno: Episódios de gritos e pavor durante o sono, sem que a pessoa se lembre deles ao acordar;
- Paralisia do sono: Incapacidade temporária de se mover ao adormecer ou ao acordar.





O sono ruim



Dormir mal não afeta apenas o humor ou a disposição: o sono de má qualidade pode comprometer profundamente o funcionamento do corpo e da mente. Durante o sono, o organismo realiza funções vitais de regeneração, equilíbrio hormonal, consolidação da memória e fortalecimento do sistema imunológico. Quando esse processo é interrompido ou insuficiente, o impacto é amplo e cumulativo, afetando a saúde física, mental e emocional.

Consequências de um sono ruim:

- ▶ Cansaço constante e falta de energia: o corpo não se recupera adequadamente, resultando em fadiga persistente e baixa produtividade;
- ▶ Dificuldades de concentração e memória: a privação do sono prejudica a consolidação da memória e a capacidade de raciocínio lógico;
- ▶ Alterações de humor: irritabilidade, ansiedade e até depressão podem surgir ou se agravar;
- ▶ Enfraquecimento do sistema imunológico: aumenta a vulnerabilidade a infecções e doenças;
- ▶ Desequilíbrio hormonal: o sono irregular afeta hormônios que regulam o apetite (como leptina e grelina), favorecendo o ganho de peso;
- ▶ Problemas cardiovasculares: eleva a pressão arterial e aumenta o risco de infarto e AVC;





- Envelhecimento precoce: a falta de sono reduz a produção de colágeno e acelera o aparecimento de rugas e olheiras;
- Diminuição da libido: a queda de energia e o desequilíbrio hormonal reduzem o desejo sexual;
- Aumento do risco de acidentes: a sonolência diurna afeta os reflexos e o tempo de reação, especialmente ao dirigir;
- Prejuízo no controle da glicose: o sono insuficiente interfere na ação da insulina, elevando o risco de diabetes tipo 2.

COMO SABER A QUALIDADE DO SEU SONO?



Saber se você está dormindo bem vai muito além de contar quantas horas passa na cama. A qualidade do sono depende de fatores como profundidade, regularidade e sensação de descanso ao acordar.

Veja alguns sinais práticos que ajudam a identificar se o seu sono está realmente saudável:





O sono ruim



VOCÊ ESTÁ DORMINDO BEM SE:

- ▶ Acorda sentindo-se descansado e com energia;
- ▶ Dorme entre 7 e 9 horas por noite (para a maioria dos adultos);
- ▶ Adormece em até 20 minutos após deitar;
- ▶ Mantém o sono contínuo, com poucos despertares;
- ▶ Raramente sente sono excessivo durante o dia;
- ▶ Consegue se concentrar, tem bom humor e disposição.



VOCÊ PODE ESTAR DORMINDO MAL SE:

- ▶ Demora muito para pegar no sono ou acorda várias vezes à noite;
- ▶ Sente-se cansado mesmo após dormir várias horas;
- ▶ Ronca alto ou tem pausas na respiração (pode indicar apneia do sono);
- ▶ Apresenta irritabilidade, lapsos de memória ou falta de foco;
- ▶ Depende de café ou estimulantes para funcionar durante o dia;
- ▶ Dorme demais nos fins de semana para “compensar” o cansaço acumulado .





O cirurgião-dentista com formação específica em Odontologia do Sono, uma área reconhecida pela Associação Brasileira do Sono (ABS) e pelo Conselho Federal de Odontologia (CFO), é focado em casos onde os problemas do sono têm origem ou consequências na boca e nas vias respiratórias.

Veja como ele pode ajudar você:

- ▶ Tratamento da apneia do sono e ronco: o dentista do sono utiliza aparelhos orais sob medida (chamados dispositivos intraorais) que mantêm as vias aéreas abertas durante o sono. Eles reposicionam suavemente a mandíbula e a língua, evitando o colapso que causa o ronco e as pausas respiratórias;
- ▶ Avaliação da respiração noturna: ele identifica alterações anatômicas na boca, mandíbula ou garganta que podem dificultar a respiração durante o sono;
- ▶ Bruxismo e tensão muscular: o dentista do sono avalia e trata o bruxismo noturno (ranger ou apertar os dentes durante o sono), que está frequentemente ligado ao estresse e a má qualidade do descanso;
- ▶ Trabalho conjunto com outros especialistas: ele atua em parceria com médicos do sono, otorrinos, psicólogos, psiquiatras, fonoaudiólogos fisioterapeutas, preparadores físicos, pneumologistas e neurologistas para montar um tratamento completo e personalizado;
- ▶ Melhora da qualidade de vida: com o tratamento adequado, o paciente passa a dormir melhor, tem mais energia, reduz a sonolência diurna, melhora o humor e até o desempenho cognitivo;



CHECKLIST ESTRATÉGICO PARA MELHORAR O SONO

- Praticar técnicas de relaxamento contra estresse e ansiedade (respiração, meditação);
- Praticar Mindfulness a atenção à respiração consciente e a observação sem julgamento dos pensamentos podem ser aplicadas para promover a tranquilidade e ajudar a dormir;
- Evitar cafeína após as 16h e optar por refeições leves à noite;
- Parar de usar telas ao menos 1h antes de dormir ou ativar filtros de luz azul;
- Expor-se à luz natural pela manhã por pelo menos 30 minutos;
- Diminuir a iluminação à noite (preferir luz amarelada);
- Manter o quarto totalmente escuro para dormir (blackout ou máscara de olhos);
- Evitar álcool e tabaco antes de dormir;
- Manter horários fixos para dormir e acordar;
- Consultar um médico antes de usar suplementação de melatonina.

Faça uma rotina e siga com persistência e constância para criar um hábito saudável dos preparativos para dormir.

A seguir, técnicas de relaxamento para a prática diária.





CHÁS PARA DORMIR MELHOR:

Consumir chás calmantes (camomila, erva-cidreira, passiflora, mulungu) 30-40 minutos antes de deitar.

Chá de Camomila:

Reduz ansiedade, promove tranquilidade.

Ferva uma xícara de 240 ml e acrescente uma colher de sopa de folhas secas de camomila, dê preferência a elas ao invés dos tradicionais chá de saquinhos. Antes de começar a borbulhar forte, apague o fogo e acrescente a camomila, tampe a xícara deixando assim por uns 5 a 10 minutos, quanto mais tempo mais o sabor será acentuado.

O chá de camomila é contraindicado para grávidas e lactantes, pessoas alérgicas a plantas da família Asteraceae (como margaridas e crisântemos), e aqueles que tomam medicamentos anticoagulantes ou sedativos, pois pode potencializar seus efeitos e aumentar o risco de sangramento ou sedação. O consumo excessivo pode causar náuseas e vômitos.

Outros chás benéficos para o sono: Chá de Passiflora (consumir de noite), auxilia em ansiedade e insônia leve; Chá de Mulungu (consumir antes de deitar), relaxamento muscular, sono contínuo.

*Uma xícara de chá,
o silêncio da noite, um suspiro
profundo, relaxar e esquecer
do mundo.*





TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

Existem várias técnicas de relaxamento que ajudam o corpo e a mente a desacelerarem, favorecendo um sono mais rápido e profundo.

Abaixo estão as mais eficazes — muitas delas comprovadas cientificamente:

1. Respiração 4-7-8 : inspirar pelo nariz por 4 segundos, segurar o ar por 7 segundos e expirar lentamente pela boca por 8 segundos. Esse ritmo desacelera o batimento cardíaco e induz relaxamento;
2. Relaxamento muscular progressivo: contraia e relaxe grupos musculares, começando pelos pés e subindo até o rosto. Ajuda a eliminar tensões acumuladas e sinaliza ao corpo que é hora de descansar;
3. Meditação guiada ou mindfulness: siga uma meditação com voz guiada, ou pratique mindfulness que é a prática de ter atenção plena no momento presente, focando em sensações, pensamentos e emoções de forma consciente e sem julgamento;

Ter paz, felicidade e saúde é a minha definição de beleza. E você não pode ter nada disso sem dormir. — Beyoncé





4. Visualização tranquila: imagine um cenário calmo (praia, floresta, montanha) e envolva todos os sentidos — o som do mar, o vento, o cheiro — para mergulhar nessa sensação de paz;
5. Desconexão digital: afaste-se de telas pelo menos 1 hora antes de dormir. A luz azul inibe a produção de melatonina (hormônio do sono);
6. Sons relaxantes ou ruído branco: sons de chuva, mar, floresta ou música suave ajudam o cérebro a se desligar de preocupações;
7. Aromaterapia com lavanda: usar algumas gotas de óleo essencial de lavanda no travesseiro ou difusor estimula relaxamento físico e mental.

Escolha um conjunto destas práticas e estabeleça uma rotina que seja como uma espécie de ritual para o sono. É acordado que a gente adquire hábitos saudáveis e traça estratégias para uma noite de sono bem sucedida.



*Lei de Murphy :
Quem sempre ronca
dorme primeiro...*





O bom sono depende de vários fatores, alguns estão fora do nosso controle, por exemplo, apnéia do sono, e outros podem ser corrigidos com mudanças de hábitos e rotinas. Casos como a apnéia do sono precisam de ajuda especializada como a do Dentista do Sono, um profissional da área da Odontologia com especialização no tratamento dos transtornos do sono.

Espero ter contribuído para o seu conhecimento e estou à disposição para tirar dúvidas e fazer uma análise presencial.

Abraços e que os bons sonos nos tragam bons sonhos
e uma vida mais saudável!



DENTISTA CLÁUDIA BASTOS VALBÃO
Cirurgiã-dentista
Especialista em Ortodontia e Ortopedia Funcional dos Maxilares
e Capacitada em Odontologia do Sono

(11) 99751-4125



valbaoodontologia.com.br

