

DEPARTAMENTO DE ASSISTÊNCIA ESTUDANTIL

**Sono e vida
acadêmica:
implicações na
saúde mental dos
estudantes
universitários**



A importância do sono



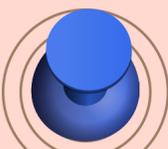
O sono é um processo fisiológico e comportamental reversível do desligamento do ser humano em relação ao ambiente que ocorre quando dormimos. O ciclo do sono respeita a um ritmo circadiano e sofre influências de fatores fisiológicos, psicológicos, sociais e ambientais.



O sono é essencial para a saúde e manutenção física, psicológica e cognitiva, porque é quando dormimos que o organismo se restaura e recupera do desgaste físico e mental vivenciado durante o dia.



Um bom descanso durante o sono oferece inúmeros benefícios ao organismo e ao estilo de vida das pessoas, tais como: desenvolvimento cognitivo; desempenho das funções biológicas, incluindo a saúde física e mental; melhores condições para realização das atividades cotidianas.



É apenas quando dormimos que conseguimos atuar na memorização e armazenamento, então os estudantes que dormem bem apresentam melhores desempenho acadêmico, ansiedade reduzida, pouca falta de atenção, possuem um raciocínio mais acelerado e mais disposição para execução de tarefas.



Sono e vida acadêmica

Segundo Certo (2016), 75% dos estudantes universitários apresentam problemas relacionados ao sono, como dificuldades em adormecer, distúrbios do sono e sonolência diurna em excesso.

MOTIVOS QUE LEVAM À PRIVAÇÃO DO SONO ENTRE OS UNIVERSITÁRIOS

- Carga horária excessiva de disciplinas obrigatórias;
- Realização de trabalho extra-sala;
- Participação em atividades de pesquisa, extensão e monitoria.

MOTIVOS QUE LEVAM À PRIVAÇÃO DO SONO ENTRE OS UNIVERSITÁRIOS

- Engajamento em estágios obrigatórios;
- Construção do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC);
- Realização de outras atividades e papéis além da Universidade, por exemplo, trabalhar no contra turno das aulas.

MOTIVOS QUE LEVAM À PRIVAÇÃO DO SONO ENTRE OS UNIVERSITÁRIOS

- Intensa exposição a aulas onlines;
- Frequente exigência por alto conhecimento e coeficiente acadêmico;
- Ficar várias horas acordado no período da noite se dedicando às inúmeras atividades acadêmicas.

Fatores negativos que influenciam o Sono



Luminosidade excessiva no ambiente onde dorme;



Uso de aparelhos eletrônicos nos minutos próximos ao preparo para o sono;



Ruídos e barulhos no momento de preparo para o sono;



Consumo de bebidas estimulantes antes de dormir;



Má postura ao se deitar, especialmente a posição do pescoço, provocando sintomas e dores musculares;

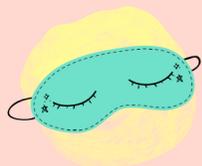
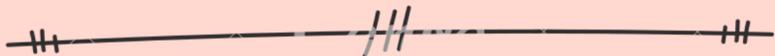


Falta de atividades e exercícios físicos.

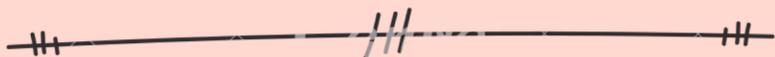
Fatores positivos que influenciam o Sono



Estabelecer horários para dormir;



Utilização de tampões no ouvido e nos olhos para dificultar os ruídos e a luminosidade;



Evite o uso de aparelhos tecnológicos ao menos uns 30 minutos antes de deitar-se para dormir;



Praticar atividades físicas. Experimentar técnicas de yoga, respiração e meditação;



Ingestão de chás, por exemplo, de camomila, melissa, erva-cidreira, erva-doce e maracujá;

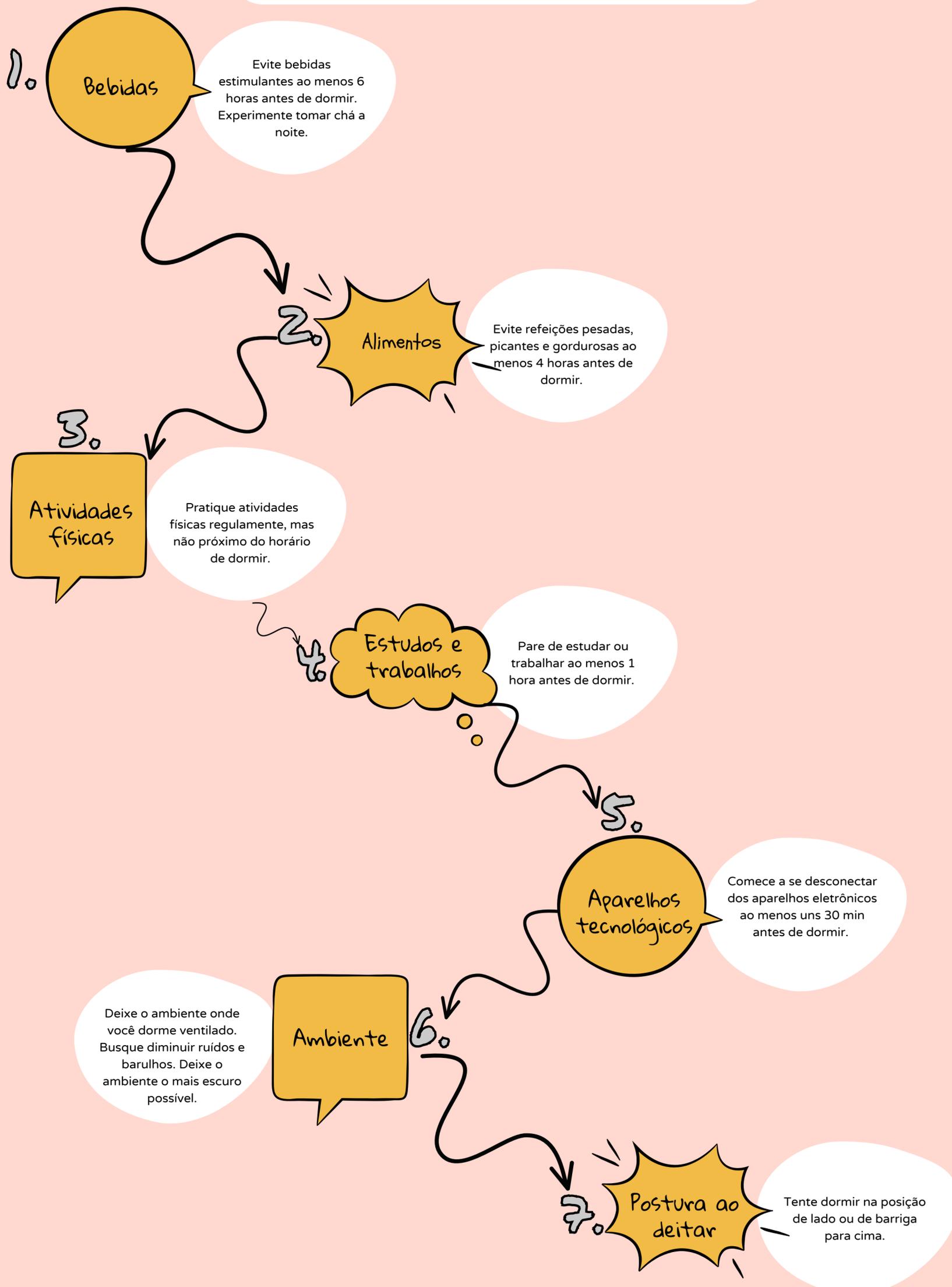


Ao se deitar na cama para dormir procure ficar na posição de lado ou de barriga para cima, apoiando as pernas com um travesseiro;



Caso você durma em rede, deite-se diagonalmente de barriga para cima, um pouco fora do centro para que o corpo fique em uma linha diagonal com a rede, apoie um pequeno travesseiro ou cobertor embaixo dos joelhos;

Sugestão de preparo para o sono



BOM SONO!!!



ELABORAÇÃO

Josiane de Souza Medeiros

Psicóloga do Departamento de Assistência Estudantil - DAEST

COLABORAÇÃO

Trabalhadores da Coordenação de Desenvolvimento
Estudantil - DAEST



REFERÊNCIAS

COELHO, P. S.; et al. Saúde mental e qualidade do sono entre estudantes universitários em tempos de pandemia da COVID-19: experiência de um programa de assistência estudantil. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 9, e943998074, 2020.

PORCIÚNCULA, E. R. C. Sono e vida acadêmica: implicações no cotidiano dos discentes. 2015. Monografia (Graduação) - Universidade Federal da Paraíba, UFPB, João Pessoa, 2015.

SANTOS, S. A influência da qualidade do sono no processo do ensino e aprendizado entre os acadêmicos do curso de Fisioterapia. 2020. TCC (Graduação) - Faculdade de Educação e Meio Ambiente, FAEMA, Ariquemes, 2020.