

EXPERIÊNCIA IMERSIVA EM HIGIENE DO SONO E RELAXAMENTO INDUZIDO: RELATO DE UMA AÇÃO PRÁTICA

Suelen Marçal Nogueira¹
Amanda Vitória dos Santos²
Gabrielly Vieira Claudino²
Geovana Maciel de Moraes Assis²
Maria Juliana Ribeiro Tavares²
Pâmella Brenda Maia Silva²
Sara Albertina Miranda Pinto²
Vanessa Viana Machado²
Laís Tavares dos Santos³
Murilo Marques da Costa⁴

RESUMO

A higiene do sono compreende um conjunto de práticas e hábitos que buscam promover a melhoria da qualidade do sono, o que, consequentemente, favorece a saúde física e mental. Este estudo tem como objetivo relatar uma experiência imersiva de atividade prática sobre higiene do sono e relaxamento induzido, realizada em uma aula de Fisioterapia nos Distúrbios do Sono na Universidade Evangélica de Goiás Campus Ceres. O principal objetivo da ação foi conscientizar os participantes sobre a relevância do sono adequado para a saúde física e mental, além de explorar e aplicar técnicas de relaxamento induzido. Foi realizada uma introdução de práticas eficazes de higiene do sono, seguidas pela execução de atividades de relaxamento orientadas, como meditação guiada e exercícios respiratórios. A demonstração prática proporcionou um olhar sobre a qualidade do sono dos acadêmicos, além de promover conhecimento sobre práticas adequadas para melhorar o sono. Os participantes relataram que as técnicas aprendidas poderiam ser facilmente incorporadas às suas rotinas diárias. A experiência também evidenciou o impacto positivo dessas práticas na saúde mental e no bem-estar geral dos acadêmicos, reforçando a importância da integração dessas atividades no cotidiano. Conclui-se que o uso regular das técnicas de relaxamento induzido e higiene do sono pode contribuir para a prevenção de problemas relacionados ao estresse e à insônia, além de melhorar o desempenho acadêmico e a qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE:

Prática imersiva, Higiene do sono; Relaxamento; Saúde mental

INTRODUÇÃO

A higiene do sono compreende um conjunto de práticas e hábitos que buscam promover a melhoria da qualidade do sono, o que, consequentemente, favorece a saúde física e mental. Diversos estudos científicos destacam que a ausência de um sono reparador pode gerar problemas

¹ Docente, Curso de Fisioterapia, Universidade Evangélica de Goiás Campus Ceres, e-mail: suelen.nogueira@unievangelica.edu.br

² Acadêmica, Curso de Fisioterapia, Universidade Evangélica de Goiás Campus Ceres.

³ Docente, Curso de Fisioterapia, Universidade Evangélica de Goiás Campus Ceres, e-mail: laís.santos@unievangelica.edu.br

⁴ Docentes, Curso de Fisioterapia, Universidade Evangélica de Goiás Campus Ceres, e-mail: murilo.costa@unievangelica.edu.br

significativos, como distúrbios psicológicos, déficit de atenção e dificuldades de concentração, além de comprometer o desempenho acadêmico e profissional (Arora e Tahine, 2017).

O sono inadequado também está relacionado ao aumento de condições como estresse, ansiedade e fadiga crônica, fatores que prejudicam tanto a produtividade quanto o bem-estar geral (Dietrich *et al.*, 2016). O relaxamento induzido é uma técnica que visa reduzir a tensão física e mental através de práticas controladas que promovem um estado de tranquilidade. Essas técnicas incluem exercícios de respiração, meditação guiada e visualizações, que ajudam a diminuir os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, e ativar o sistema nervoso parassimpático, responsável pela sensação de calma e recuperação do corpo. Estudos indicam que essas práticas são eficazes na melhora da qualidade do sono, redução da ansiedade e melhora do bem-estar geral.

Técnicas como a respiração abdominal e a visualização de cenários tranquilos são frequentemente utilizadas em terapias de relaxamento induzido, mostrando efeitos positivos na saúde mental e emocional, auxiliando no gerenciamento do estresse e no tratamento de distúrbios do sono (Drotos e Meertens, 2021).

Portanto este resumo teve como objetivo relatar a experiência de uma ação imersiva que permite que os alunos adquiram conhecimento por meio de experiências práticas e contextualizadas, sobre higiene do sono e relaxamento induzido, realizada em uma aula de Fisioterapia nos Distúrbios do Sono na Universidade Evangélica de Goiás Campus Ceres. O principal objetivo da atividade foi conscientizar os participantes sobre a relevância do sono adequado para a saúde física e mental, além de explorar e aplicar técnicas de relaxamento induzido.

METODOLOGIA

A proposta da experiência imersiva visou fomentar o conhecimento sobre as boas práticas de higiene do sono, apresentar técnicas e estratégias para auxiliar na qualidade do sono; ao mesmo tempo em que incentivava a implementação de hábitos saudáveis entre os acadêmicos, com a promoção de mudanças comportamentais que favorecessem a adoção dessas práticas à longo prazo.

A atividade teve como foco principal conscientizar os participantes sobre a relevância de cuidar da saúde do sono e ensinar técnicas de relaxamento que poderiam ser facilmente aplicadas em suas rotinas diárias. Inicialmente os acadêmicos foram expostos a conceitos fundamentais de distúrbios do sono e higiene do sono, como a importância de criar um ambiente adequado para dormir, manter horários regulares para se deitar e acordar, e evitar o uso excessivo de dispositivos eletrônicos antes de dormir, uma vez que estes podem interferir nos padrões de sono. Além disso,

foram discutidas as implicações negativas da privação de sono, ressaltando-se o impacto dessa condição na saúde mental e no desempenho acadêmico dos alunos.

A ação incluiu também a imersão dos acadêmicos em um ambiente de simulação de um ambiente adequado para o sono e aplicação de técnicas práticas de relaxamento, como exercícios respiratórios e meditação guiada, que contribuíram para o entendimento dos alunos sobre como o relaxamento pode auxiliar na melhora da qualidade do sono. As atividades estruturadas proporcionaram um aprendizado abrangente sobre a higiene do sono e a aplicação de técnicas de relaxamento.

Inicialmente, foi apresentada uma introdução teórica sobre a importância da higiene do sono para a saúde física e mental, com foco nas recomendações mais adequadas para promover um sono reparador. Os principais pontos abordados incluíram a necessidade de manter um ambiente propício para dormir, que deve ser escuro, silencioso e com temperatura confortável, além de evitar a exposição a estímulos eletrônicos antes de deitar, como o uso de smartphones, que afetam negativamente o ciclo circadiano.

Posteriormente os alunos foram incentivados a compartilhar suas experiências e dificuldades relacionadas à qualidade do sono, através do Índice de qualidade do sono de Pittsburg que se trata de um questionário que avalia diversos aspectos do sono, incluindo a duração, a latência, a eficiência e a presença de distúrbios. O questionário consiste em uma ferramenta confiável e válida para identificar problemas relacionados à qualidade do sono. A aplicação deste questionário permite uma compreensão mais profunda das dificuldades enfrentadas pelos alunos, contribuindo para o desenvolvimento de intervenções personalizadas que visam melhorar a qualidade do sono e, consequentemente, a saúde e o bem-estar geral dos indivíduos (Buysse *et al.*, 1989).

RELATO DE EXPERIÊNCIA E RESULTADOS

Essa interação entre os participantes permitiu a construção de um entendimento mais profundo sobre como hábitos inadequados podem interferir na qualidade do sono. Acadêmicos relataram que, antes da aula, desconheciam o impacto de certos comportamentos no sono e demonstraram interesse em adotar as mudanças sugeridas para melhorar sua rotina noturna.

Por fim foram realizadas sequências de práticas como a meditação guiada, conduzida por um instrutor especializado, cujo objetivo principal era auxiliar os participantes a alcançar um estado de relaxamento profundo por meio da respiração controlada. Durante a meditação, os acadêmicos foram orientados a se concentrar na respiração lenta e profunda, enquanto visualizavam cenários tranquilos,

como paisagens naturais, que proporcionassem uma sensação de paz e serenidade. Esse exercício não apenas promoveu relaxamento físico, como também reduziu a ansiedade e o estresse acumulados, que são frequentemente responsáveis pela interrupção de uma boa noite de sono.

Em seguida, foi realizada a prática da respiração abdominal, uma técnica simples, mas eficaz, utilizada para controlar o ritmo da respiração e promover o relaxamento do corpo e da mente. A respiração abdominal consiste em inspirar profundamente pelo nariz, expandindo o abdômen, e expirar lentamente pela boca, permitindo que o corpo relaxe a cada expiração. Essa técnica permitiu uma redução imediata da tensão muscular e um estado de calma mental. Além disso, foi destacado pelos participantes que essa prática seria facilmente incorporada em suas rotinas, principalmente antes de dormir, para ajudar na transição do estado de alerta para o de descanso.

Alongamentos e mobilizações articulares foram também demonstrados, para promover diminuição da tensão muscular e reduzir os níveis de estresse e ansiedade. Muitos relataram que se sentiam significativamente mais relaxados ao término da aula e que haviam compreendido a importância de cultivar bons hábitos de sono para preservar a saúde mental e física.

Essa experiência imersiva não apenas contribuiu para o desenvolvimento de habilidades relacionadas à higiene do sono, como também gerou uma conscientização sobre a necessidade de adotar práticas saudáveis no dia a dia. A integração das técnicas aprendidas no cotidiano dos participantes pode trazer benefícios a longo prazo, impactando positivamente sua qualidade de vida e desempenho acadêmico. O sucesso da atividade evidenciou a eficácia da combinação de educação teórica e prática em um ambiente colaborativo e imersivo, oferecendo aos alunos ferramentas valiosas para melhorar sua saúde e bem-estar de forma contínua.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência da ação extensionista sobre higiene do sono e relaxamento induzido demonstrou através da combinação de uma abordagem teórica e atividades práticas, como a meditação guiada e a respiração abdominal constituem ferramentas valiosas para melhorar a qualidade do sono e reduzir o estresse e a ansiedade. Conclui-se que a adoção dessas técnicas pode promover melhorias significativas na qualidade de vida, principalmente em relação ao bem-estar mental e ao desempenho acadêmico. A continuidade e a ampliação de experiências desse tipo podem ser benéficas para estudantes e demais indivíduos que buscam um sono reparador e hábitos de vida mais saudáveis.

REFERÊNCIAS

ARORA T., TAHERI S. A educação sobre o sono é uma ferramenta eficaz para melhorar o sono e minimizar distúrbios metabólicos e obesidade em adolescentes? **Sleep Med. Rev.** 2017; v. 36, p:3–12. 2017.

DIETRICH K., FRANCIS M., KNIBBS D., UMALI L., TRUGLIO M. Eficácia dos programas de educação do sono para melhorar a higiene do sono e/ou a qualidade do sono em estudantes universitários: uma revisão sistemática. **JB1 Database Syst. Rev. Implement. Rep.** v. 14, p :108–134. 2016.

DROTONS, Elizabeth; MEERTENS, Ree. Sleep Health Promotion Interventions and Their Effectiveness: An Umbrella Review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 11, p. 5533, 2021.

BUYSSE, Daniel J.; REYNOLDS III, Charles F.; MONK, Thomas H.; BERMAN, Susan R.; KAPLAN, K. A. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. **Psychiatry Research**, v. 28, n. 2, p. 193-213, 1989.