

# Folheto Informativo sobre Descanso e Sono:



RÉFÉRENCES

## Um Guia para Estudantes

De acordo com o Departamento Demográfico de Estatísticas do Canadá (em inglês: Statistics Canada), cerca de um terço dos canadenses dormem menos de 7 horas por noite. Além disso, 66,8% dos canadenses relataram apresentar indícios de má qualidade de sono, enquanto 39,2% informaram sofrer de insônia clínica durante a pandemia da Covid-19. A vida estudantil frequentemente se caracteriza por prazos apertados, adaptação a diferentes fusos horários e altos níveis de estresse, o que pode levar a dificuldades para dormir e descansar. Dados da pesquisa realizada na Avaliação Nacional de Saúde Universitária da primavera de 2019 revelam que 29% dos estudantes enfrentam dificuldades para dormir, o que acaba prejudicando seu desempenho acadêmico. Neste folheto informativo, você aprenderá sobre os diferentes tipos de sono e descanso essenciais para a saúde mental.

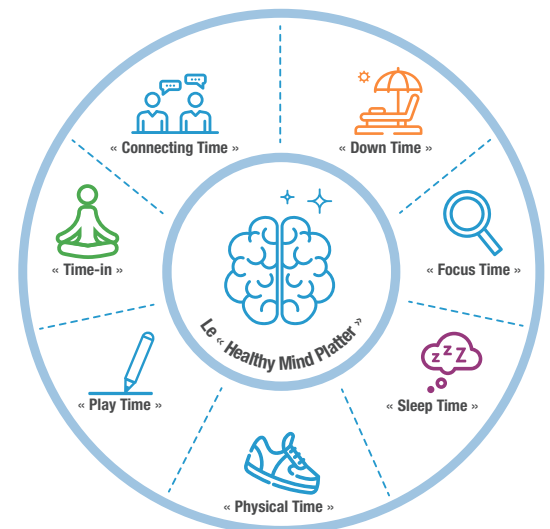
## O Gráfico Mente Saudável de Dan Siegel:

O gráfico, desenvolvido pelo Dr. Dan Siegel, funciona de maneira semelhante ao Guia Alimentar do Canadá. No entanto, em vez de abordar alimentos, ele oferece orientações sobre os tipos de atividades que devem ser incorporadas ao seu dia para manter uma mente saudável. Essas orientações ajudarão você, como estudante, a obter um melhor descanso.

**Tempo de Meditação** Refere-se ao tempo gasto em reflexão interna silenciosa, o que inclui todas as formas de meditação e oração.

**Tempo de Inatividade** Refere-se ao tempo gasto permitindo que sua mente divague sem um objetivo específico.

**Tempo de Sono** Refere-se ao tempo que você passa dormindo, seja cochilando ou durante o sono noturno.



## Tempo de Meditação

**La méditation avec attention ouverte:** observez les sensations qui vous parviennent, qu'il s'agisse de sons, d'images, d'odeurs, de votre posture ou de vos pensées et sentiments internes, et permettez à ces sensations de passer sans attachement, ni jugement.

**La méditation avec attention focalisée :** maintenez une attention sans jugement sur un objet, une pensée ou une sensation particulière, comme la respiration, un mantra ou une partie du corps, et laissez passer toutes les autres pensées et sensations sans attachement.

**La méditation par le mouvement :** il s'agit d'une méditation que l'on pratique en bougeant intentionnellement. Cela peut inclure la marche, le yoga et le tai-chi. Dans ce type de méditation, vous vous concentrez sur les sensations à l'intérieur et à l'extérieur de votre corps.

**La pleine conscience :** prêter attention au moment présent, sans jugement.

**La méditation :** un type formalisé de pleine conscience.

## Les avantages de la méditation:

➤ Elle a un impact sur le cerveau et sur l'ensemble du corps en réduisant les marqueurs du stress, comme le cortisol, la pression artérielle et le rythme cardiaque.

➤ Elle peut vous rendre plus conscient, plus compatissant et vous donner un sentiment accru de bien-être psychologique.



## Tempo de Inatividade

Nossas mentes tendem a divagar cerca de 30 a 50% do nosso dia e ativam regiões específicas do cérebro quando o fazem. O sonho acordado é adaptável de várias maneiras:

- Permite planejar o futuro, organizando metas e trazendo-as à mente durante as atividades diárias.
- Estimula a criatividade.
- Envolvimento em um processo chamado ciclo de atenção, permitindo alternar entre diferentes fluxos de informações a que estamos expostos em determinados momentos.
- Proporciona pausas entre as tarefas, o que melhora a nossa capacidade de concentração.

## Tempo de Sono

A falta de sono adequado pode resultar em consequências graves, como:

- Baixa concentração
- Dificuldades na memorização
- Distúrbios emocionais
- Reações mais lentas
- Maior sensibilidade à dor

Pesquisas demonstraram que o impacto no desempenho após 20 a 25 horas de insônia é comparável ao desempenho de alguém com uma concentração de 0,10% de álcool no sangue.



## Dicas de Higiene do Sono

Essas dicas podem ajudá-lo a relaxar e a obter uma melhor qualidade de sono:

- ★ Mantenha uma rotina consistente para ir para a cama e acordar, mesmo nos finais de semana.
- ★ Associe a cama apenas ao ato de dormir, evitando realizar outras atividades na cama.
- ★ Reserve um tempo para relaxar no final do dia.
- ★ Planeje as mudanças de horário do “horário de verão” para uma transição mais suave quando os relógios mudarem no outono e no inverno.
- ★ Evite olhar para dispositivos eletrônicos antes de dormir ou ao acordar.
- ★ Se tiver dificuldade para dormir, não fique na cama por mais de 20 minutos; levante-se e faça algo relaxante, como ler um livro no sofá.
- ★ Certifique-se de receber luz solar durante o dia, ou considere o uso de lâmpadas solares projetadas para simular a luz solar.
- ★ Praticar exercícios regularmente pode ajudar a adormecer à noite.

Se os pensamentos acelerados o impedem de dormir, tente manter um diário ao lado da cama para anotar preocupações que possam surgir.

