



Dormir e comer bem: pequenas mudanças, grandes impactos na vida acadêmica.

Um caderno educativo
elaborado por acadêmicos,
para acadêmicos



Esta cartilha foi desenvolvida para apoiar estudantes universitários na construção de hábitos saudáveis de sono e alimentação. Ao integrar conhecimento científico, práticas simples e orientações aplicáveis à rotina acadêmica, o material busca reduzir os impactos do estresse, da privação de sono e de escolhas alimentares inadequadas no desempenho intelectual. Esperamos que estas páginas sirvam como guia seguro para que o estudante se conheça, cuide da própria saúde e potencialize a aprendizagem.

Criado por Discentes do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Tocantins – UFT como produto da disciplina:
“Felicidade e bem-estar acadêmico”

Alana Alves Rodrigues
Ana Victória Freire Coelho
Adriana Moraes Barros Soares
John Lennon Santos
Kannanda Martins Lopes
Naffitaly Alves Ramos
Rayane Lira Rodrigues Araújo

Orientação: Profa. Dra. Erika da Silva Maciel
Profa. Dra. Eloíse Schott



Copyright © 2025 – Universidade Federal do Tocantins – Todos direitos reservados

Universidade Federal do Tocantins (UFT) | Câmpus de Palmas
Avenida NS 15, Quadra 109 Norte | Plano Diretor Norte
Bloco IV, Reitoria
Palmas/TO | 77001-090



Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins (SISBIB)

- U58d** Universidade Federal do Tocantins
Dormir e comer bem: pequenas mudanças, grandes impactos na vida acadêmica. Um caderno educativo elaborado por acadêmicos, para acadêmicos. / Alana Alves Rodrigues (et al.). – Palmas, TO, 2025.
13p.
- Curso de Nutrição da Universidade Federal do Tocantins - UFT produto da disciplina: "Felicidade e bem-estar acadêmico".
Orientadoras: Profa. Dra. Erika da Silva Maciel e Profa. Dra. Eloíse Schott
ISBN:978-85-87246-87-1.
1. Sono. 2. Fisiologia Humana. 3. Alimentação. I. Rodrigues, Alana Alves. II. Coelho, Ana Victória Freire. III. Soares, Adriana Moraes Barros. IV. Santos, John Lennon. V. Lopes, Kannanda Martins. VI. Ramos, Naffitaly Alves. VIII. Araújo, Rayane Lira Rodrigues. VIX. Maciel, Erika da Silva. X. Schott, Eloíse. XI. Título.

CDD 612.821

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte.

DESCUBRA SEU CRONOTIPO

Cada pessoa tem um ritmo natural que define em quais momentos do dia tende a ter mais energia, foco e disposição — isso é o cronotipo. Conhecê-lo ajuda a organizar melhor os horários de estudo, descanso e sono, tornando sua rotina mais eficiente e saudável.

Faça a leitura do QR code abaixo para descobrir seu cronotipo e entender como ajustar seu dia de acordo com o funcionamento do seu próprio corpo. Assim, você poderá aproveitar melhor seu tempo e melhorar seu desempenho acadêmico.



<https://institutodosono.com/teste-de-cronotipo/>

Matutino

Acordam cedo e têm mais energia pela manhã. Se sentem mais produtivos durante o dia.

Vespertino

Têm mais energia à noite e preferem se deitar mais tarde.

Intermediário

Se encaixam entre os dois extremos, com flexibilidade para se adaptar a diferentes horários.

Sumário

Introdução	04
Estágios do Sono	05
Hora de acordar e dormir	06
Alimentação e sono	07
Técnicas para indução do sono	09
Técnicas de respiração e	09
Atividade física	
Aromoterapia	10
Conclusões	11



Introdução



Sobre o sono e sua importância

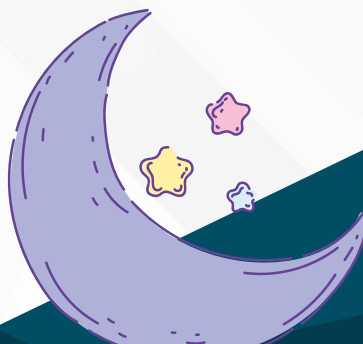
O sono é uma **necessidade biológica** fundamental, que é essencial para a saúde integral do ser humano. É durante o sono que processos fisiológicos como: regulação hormonal, consolidação da memória, reposição de energia, fortalecimento do sistema imunológico e muitos outros acontecem. A falta de sono ou sua fragmentação está associada a consequências negativas a curto e longo prazo, como prejuízo cognitivo, alterações de humor, ativação excessiva do sistema de estresse e risco de doenças cardiovasculares, metabólicas e até mortalidade aumentada (WALKER, 2009; MEDIC et. al, 2017).

Nesse sentido, em contextos acadêmicos, esses processos tornam-se ainda mais importantes, já que o aprendizado eficiente, a concentração, o desempenho acadêmico e até a saúde mental dos discentes dependem diretamente do adicional: qualidade de sono.

Assim como uma máquina precisa de combustível adequado e descanso para funcionar, nosso corpo necessita de nutrientes equilibrados e sono reparador para consolidar a memória, regular emoções e manter a energia. Durante o sono, ocorre o fortalecimento das conexões neurais relacionadas a aprendizagem, por meio de processos como a reorganização sináptica e a consolidação das memórias declarativas (Rasch & Born, 2013). No mesmo sentido, padrões alimentares adequados — ricos em nutrientes, fibras e compostos bioativos — estão associados a melhor desempenho cognitivo e menor risco de fadiga mental (Gómez-Pinilla, 2008; Benton & Young, 2015).

A relação entre sono e alimentação é bidirecional: o que comemos influencia a qualidade do sono, e a forma como dormimos interfere diretamente nas escolhas alimentares. Noites mal dormidas alteram hormônios reguladores da fome, como grelina e leptina, aumentando o desejo por alimentos calóricos, açucarados e de rápida absorção. Esse padrão alimentar, por sua vez, prejudica o funcionamento cerebral, favorece picos glicêmicos, reduz a estabilidade da atenção e dificulta ainda mais o ciclo do sono. Da mesma forma, refeições ricas em gorduras pesadas, excesso de cafeína ou consumo alimentar muito próximo do horário de dormir podem comprometer o adormecimento e diminuir a profundidade do sono, impactando negativamente o dia seguinte.

Ao longo deste Caderno Educativo você encontrará orientações práticas e baseadas em evidências sobre como alinhar hábitos de sono e alimentação de maneira simples, respeitando a rotina real do estudante. O objetivo não é alcançar perfeição, mas construir um cuidado integrado: adotar horários regulares para dormir, equilibrar a composição das refeições, evitar estimulantes antes do descanso e reconhecer sinais de sobrecarga.





Estágios do Sono

▶ Recomendações

A National Sleep Foundation recomenda que adultos durmam entre 7 e 9 horas por noite. Para idosos, a recomendação é um pouco menor, variando de 7 a 8 horas por noite. Já crianças e adolescentes precisam de mais horas de sono, conforme a faixa etária:

- Crianças de 1 a 2 anos: 11 a 14 horas por dia (incluindo cochilos);
- Crianças de 3 a 5 anos: 10 a 13 horas por dia (incluindo cochilos);
- Crianças de 6 a 12 anos: 9 a 12 horas por dia;
- Adolescentes de 13 a 18 anos: 8 a 10 horas por dia.



▶ Sono REM e não-REM

Um sono de qualidade é caracterizado por ciclos completos e equilibrados entre as fases do sono não-REM (NREM) e REM (movimento rápido dos olhos). Durante a noite, o corpo passa por várias dessas fases, cada uma com funções específicas essenciais para a saúde física e mental. Sendo assim, o sono é dividido em duas fases principais: sono REM (Rapid Eye Movements – movimentos rápidos dos olhos) e sono não-REM, que por sua vez é subdividido em três estágios: N1, N2 e N3.

Segundo Silva (1986), os estágios do sono podem ser descritos da seguinte forma:

- Vigília: estado de alerta, com atividade muscular tônica e movimentos oculares rápidos;
- Estágio N1: fase inicial do sono, marcada por transições entre vigília e sono leve, com movimentos oculares lentos;
- Estágio N2: sono leve, sem movimentos oculares, representa cerca de 50% do tempo total de sono;
- Estágio N3: sono profundo, com ausência de movimentos dos olhos, redução da atividade muscular e difícil despertar;
- Sono REM: caracterizado por movimentos oculares rápidos, atonia muscular (relaxamento dos músculos) e atividade cerebral intensa — é a fase onde ocorrem os sonhos mais vívidos.



Indicativos de um sono de qualidade incluem a presença de ciclos completos de sono, com transições suaves entre as fases NREM e REM, e a sensação de descanso ao acordar, sem sonolência excessiva durante o dia. Além disso, a continuidade do sono, sem interrupções frequentes, é essencial para a manutenção de um padrão saudável de sono (SLEEP FOUNDATION, 2025).



A que horas você precisa dormir para acordar com energia?

Hora de acordar	Que horas precisa dormir	Hora de acordar	Que horas precisa dormir
04:00	19:00 - 21:00	07:00	22:00 - 00:00
04:30	19:30 - 21:30	07:30	22:30 - 00:30
05:00	20:00 - 22:00	08:00	23:00 - 01:00
05:30	20:30 - 22:30	08:30	23:30 - 01:30
06:00	21:00 - 23:00	09:00	00:00 - 02:00
06:30	21:30 - 23:30	09:30	00:30 - 02:30

Fonte: National Sleep Foundation.



Alimentação

para uma boa noite de sono



Alimentos que ajudam no sono

Alimentos	Nutrientes	Como ajuda no sono
Leite e derivados	Triptofano, cálcio	Triptofano → serotonina e melatonina; cálcio ajuda na regulação do sono
Banana	Magnésio, triptofano, potássio	Relaxamento muscular, indução do sono
Aveia	Triptofano, magnésio, carboidratos complexos	Favorece produção de serotonina e sensação de saciedade, induzindo sono
Castanhas e nozes	Magnésio, triptofano, gorduras saudáveis	Relaxamento muscular e neurológico, induzindo sono
Kiwi	Vitamina C, antioxidantes	Presença de antioxidantes, minerais como magnésio e potássio, que contribuem para o relaxamento, regulação do ritmo circadiano
Chás calmantes (camomila, erva-doce, melissa, maracujá)	Apigenina, flavonoides	Promovem relaxamento e induzem sono
Verduras escuras (espinafre, couve, acelga)	Magnésio, vitamina B6, folato	Relaxamento muscular, regulação de neurotransmissores (GABA, serotonina)



Alimentos que atrapalham o sono

Alimento/Hábito	Efeito sobre o sono
Cafeína (café, chá preto, chá mate, energéticos, refrigerantes de cola, chocolate)	Estimula o sistema nervoso, aumenta o tempo para pegar no sono e diminui a qualidade do sono
Álcool	Pode causar sonolência inicial, mas prejudica o sono profundo e fragmenta o descanso
Açúcares e ultraprocessados	Excesso de açúcar e gorduras saturadas associado a sono fragmentado e menor qualidade do sono
Refeições pesadas e gordurosas à noite	Dificultam a digestão e aumentam o risco de despertares noturnos
Refeições pesadas muito próximas do horário de dormir	Aumenta chances de interrupções no sono e desconforto digestivo



Estratégias para induzir ao sono



Técnicas de Respiração e Atividade Física

A prática de atividade física é um grande aliado na melhoria da qualidade do sono. Na maioria dos problemas que estão relacionados com a má qualidade do sono estão relacionados a doenças psíquicas, como estresse, depressão e ansiedade; doenças respiratórias e cardiovasculares, dores musculares e excesso de peso. Portanto, a prática de exercícios físicos auxilia na diminuição dos sintomas dessas doenças, o que acaba melhorando qualidade do sono e da qualidade de vida (Brasil, 2022).

Técnicas de respiração

Respiração quadrada

- (Respire e inspire pelo nariz)
- Comece respirando lentamente;
- Inspire contando até 4;
- Continue inspirando e expirando no 4 e vá aumentando essa contagem.

Contagem de três em três

- Comece inspirando contando até 3
- Faça isso segurando o ar nos pulmões por 3 segundos;
- Em seguida solte o ar na mesma contagem;
- Repita isso até se sentir mais relaxado.

Respiração abdominal/diafragmática

- Comece colocando a mão sob o peito e outra sobre a barriga;
- Respire fundo sentindo o ar inflando o seu diafragma;
- Solte o ar pela boca, faça isso de seis a dez vezes lentamente





Estratégias para induzir ao sono



Aromoterapia

Entre as estratégias utilizadas para melhorar a qualidade do sono, a aromaterapia se destaca por atuar de forma direta no sistema nervoso através dos compostos voláteis das plantas. Quando inalados, esses compostos alcançam rapidamente áreas cerebrais relacionadas às emoções, ao relaxamento e à percepção de estresse. Óleos essenciais como lavanda, camomila-romana e bergamota apresentam evidências de efeito ansiolítico e calmante, contribuindo para a redução da atividade fisiológica antes de dormir (BUCHBAUER et al., 1993; TILLET; AYRES, 2010).

Óleo essencial de lavanda

A lavanda, por exemplo, já foi amplamente estudada por seus efeitos sedativos leves, mostrando melhora na qualidade do sono em adultos — evidência importante para o uso seguro dessa técnica em contextos de saúde e bem-estar (BUCHBAUER et al., 1993).

Ambiente

- Luz baixa (amarela)
- quarto arrumado
- Ambiente fresco
- Difusor com oleoso essencial de lavanda ou tangerina

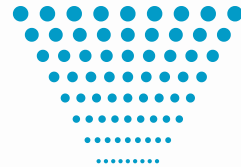
Ritual Noturno com Óleo Essencial

Antes de dormir, o uso do óleo essencial funciona como um pequeno ajuste no ritmo interno, preparando o corpo para a passagem do estado de vigília para o repouso. A aplicação pode seguir um ritual breve: escolha um óleo calmante, como lavanda ou bergamota, dilua uma gota em um veículo neutro e aplique suavemente nos pulsos e no centro do peito. A inalação feita em seguida permite que os compostos aromáticos alcancem o sistema límbico, região cerebral ligada às emoções e ao relaxamento.

Manter a respiração lenta enquanto o aroma se espalha pelo ambiente ajuda a reduzir a atividade fisiológica do final do dia. Essa rotina sensorial cria uma associação positiva com o horário de dormir, favorecendo a indução do sono e contribuindo para noites mais estáveis e reparadoras.



Conclusão

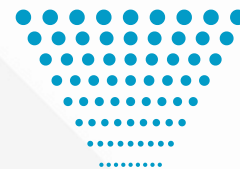


O sono é um pilar indispensável para a manutenção da saúde física, mental e emocional, desempenhando funções que vão desde a consolidação da memória até a regulação hormonal e imunológica. No contexto acadêmico, sua relevância torna-se ainda mais evidente, já que o aprendizado, a concentração e o desempenho dos estudantes dependem diretamente de noites bem dormidas.

Os estudos mostram que a qualidade do sono está relacionada não apenas à quantidade de horas dormidas, mas também ao equilíbrio entre os estágios do sono e à manutenção de ciclos completos. Além disso, hábitos de vida, como escolhas alimentares adequadas, prática regular de atividade física e técnicas de indução ao relaxamento, são fundamentais para garantir uma rotina de descanso reparadora. Recursos como a aromaterapia, a respiração consciente e a organização de horários fixos para dormir e acordar contribuem significativamente para esse processo.

Assim, promover a conscientização sobre a importância do sono e oferecer estratégias práticas para sua melhoria são medidas essenciais, principalmente entre estudantes universitários. Dormir bem não deve ser visto como perda de tempo, mas sim como investimento em saúde, produtividade e qualidade de vida. Com pequenas mudanças de hábitos e maior atenção ao autocuidado, é possível alcançar um equilíbrio entre as exigências acadêmicas e o bem-estar integral.

Referências



- SILVA, R. S. D. Introdução ao estagiamento do sono humano. Braz J Epilepsy Clin Neurophysiol, v. 3, n. 2, p. 187-199, 1996.
- Hirshkowitz, M. et al. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. Sleep Health. Pubmed. v. 1, n. 1, p. 40-43, 2015. doi:10.1016/j.sleh.2014.12.010.
- Paruthi, S.; Brooks, L. J.; D'Ambrosio, C.; Hall, W. A.; Kotagal, S.; Lloyd, R. M.; Malow, B. A.; Maski, K.; Nichols, C.; Quan, S. F.; Rosen, C. L.; Troester, M. M.; Wise, M. S. Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine on the Recommended Amount of Sleep for Healthy Children: Methodology and Discussion. Journal of Clinical Sleep Medicine, v. 12, n. 11, p. 1549-1561, 15 nov. 2016. doi:10.5664/jcsm.6288
- Seoane HA, Moschetto L, Orliacq F, Orliacq J, Serrano E, Cazenave MI, Vigo DE, Perez-Lloret S. Sleep disruption in medicine students and its relationship with impaired academic performance: A systematic review and meta-analysis. Sleep Med Rev. 2020 Oct;53:101333. doi: 10.1016/j.smrv.2020.101333. Epub 2020 May 15. PMID: 32485517.
- AJEIGBE, S. B. Sleep quality and its association with academic performance amongst students in colleges of health technology, Akure, Ondo State. International Journal of Scientific Reports, [S. l.], v. 11, n. 3, p. 119-125, 2025. DOI: 10.18203/issn.2454-2156.IntJSciRep20250389. Disponível em: <https://www.scirep.com/index.php/scirep/article/view/1514>. Acesso em: 30 de set. 2025.
- Walker, M. P. The Role of Sleep in Cognition and Emotion. Annals of the New York Academy of Sciences, v. 1156, p. 168-197, 2009. DOI: 10.1111/j.1749-6632.2009.04416.x. Disponível em: https://walkerlab.berkeley.edu/reprints/Walker_NYAS_2009.pdf
- . Acesso em: 30 de set. 2025.
- Medic G, Wille M, Hemels ME. Short- and long-term health consequences of sleep disruption. Nat Sci Sleep. 2017 May 19;9:151-161. doi: 10.2147/NSS.S134864. PMID: 28579842; PMCID: PMC5449130. Acesso em: 30 de set. 2025.
- SLEEP FOUNDATION. Stages of Sleep: What Happens in a Normal Sleep Cycle? Disponível em: <https://www.sleepfoundation.org/stages-of-sleep>. Acesso em: 1 out. 2025.
- AGUIAR, R. A. et al. Efeito da ingestão de cafeína em diferentes parâmetros do sono. Revista Brasileira de Ciência e Esporte (RBCE), 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/pgDYj8SqhDJN4gZbGq4g5dx/?format=pdf>.
- COITINHO, Juliana Barbosa et al. Dieta rica em triptofano pode influenciar a qualidade do sono em diferentes fases da vida. Demetra, v. 15, e44327, 2020. DOI: 10.12957/demetra.2020.44327.
- FERNANDES, Rodrigo; PEREIRA, Ana Maria; FERNANDES, Antônio. Consumo de cafeína, índice de massa corporal e qualidade do sono. RevSALUS, v. 5, n. 2, 2023. DOI: 10.51126/revsalus.v5i2.490.
- FREITAS PEREIRA, W. M. et al. Qualidade do sono de universitários que utilizam cafeína. RBONE, 2025. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2797>.
- LIMA, Leonardo da Silva; SILVA, Carla Pequeno da. Triptofano no Sono: Uma Revisão Sistemática baseada no Método PRISMA. Id On Line – Revista Multidisciplinar, v. 12, n. 42 (supl. 1), p. 397-407, 2018.
- RSD – Research, Society and Development. Alimentação rica em melatonina e triptofano no combate à insônia. v. 12, n. 6, 2023. DOI: 10.33448/rsd-v12i6.42103.
- SILVA, G. H. et al. As influências provenientes do hábito de consumo de cafeína nos padrões e qualidade do sono dos estudantes de saúde. Brazilian Journal of Interdisciplinary Health Sciences (BJ IHS), 2024. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/1243>.
- UNIFESP. Efeitos do consumo de cafeína na avaliação subjetiva da qualidade do sono em adolescentes. São Paulo: Universidade Federal de São Paulo, 2023. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/items/bd49b83f-fcac-44c5-b823-00b349b7ff33>.
- Benton, D., & Young, H. A. (2015). Do small differences in diet influence academic performance and cognitive function? Proceedings of the Nutrition Society, 74(2), 209-218.
- Gómez-Pinilla, F. (2008). Brain foods: the effects of nutrients on brain function. Nature Reviews Neuroscience, 9(7), 568-578.
- Hershner, S., & Chervin, R. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. Nature and Science of Sleep, 6, 73-84.
- Rasch, B., & Born, J. (2013). About sleep's role in memory. Physiological Reviews, 93(2), 681-766.