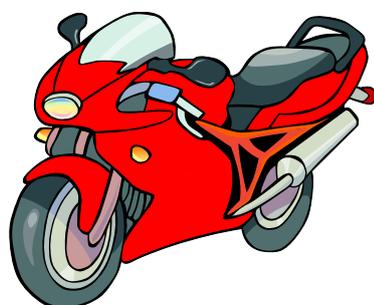
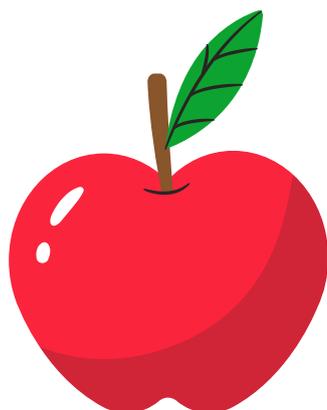
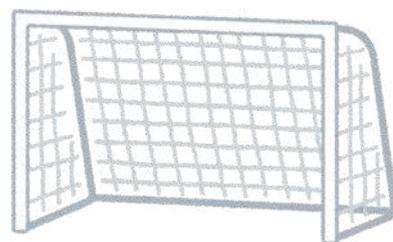


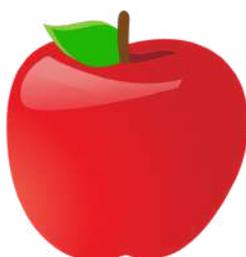
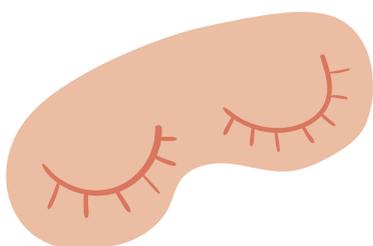
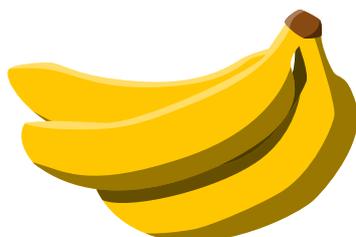
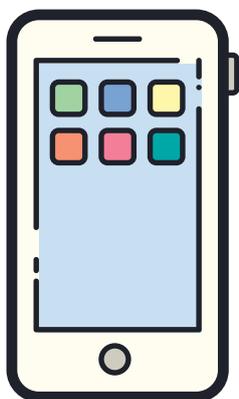
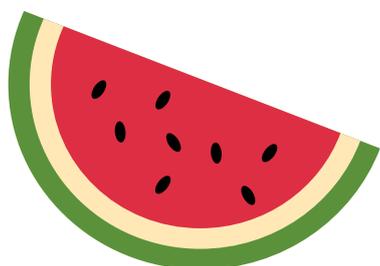
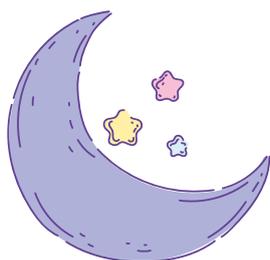
CAMINHOS CRUZADOS

Ligue cada figura a seu par correspondente sem
cruzar as linhas.



DORMIR E DECIDIR

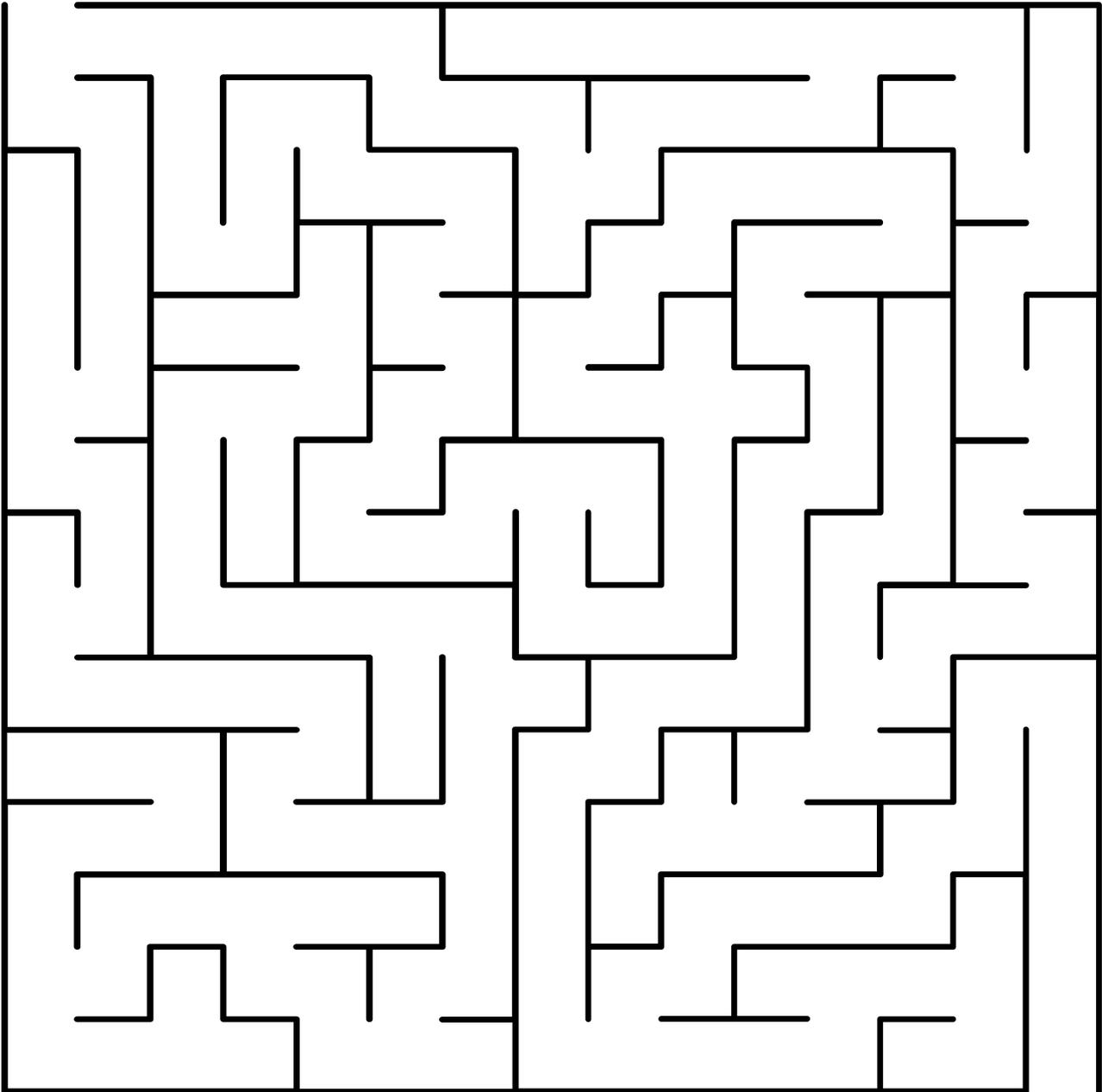
Quais desses itens podem atrapalhar o seu sono?



LABIRINTO DO PESADELO

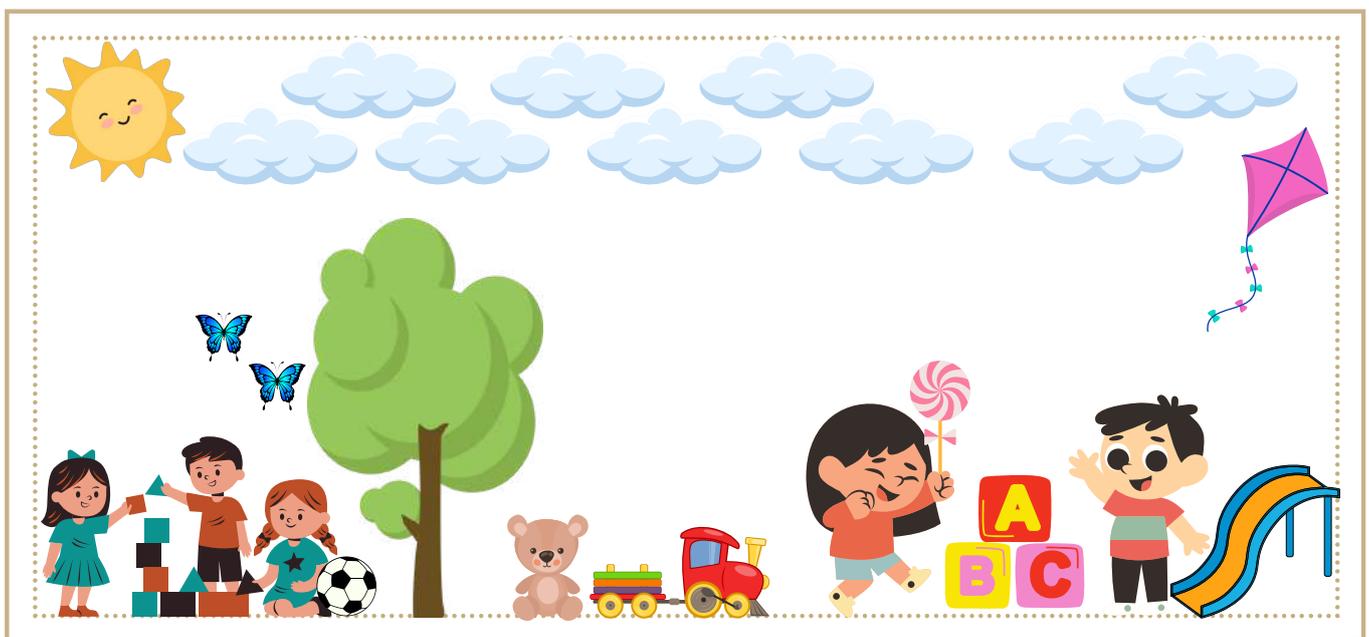
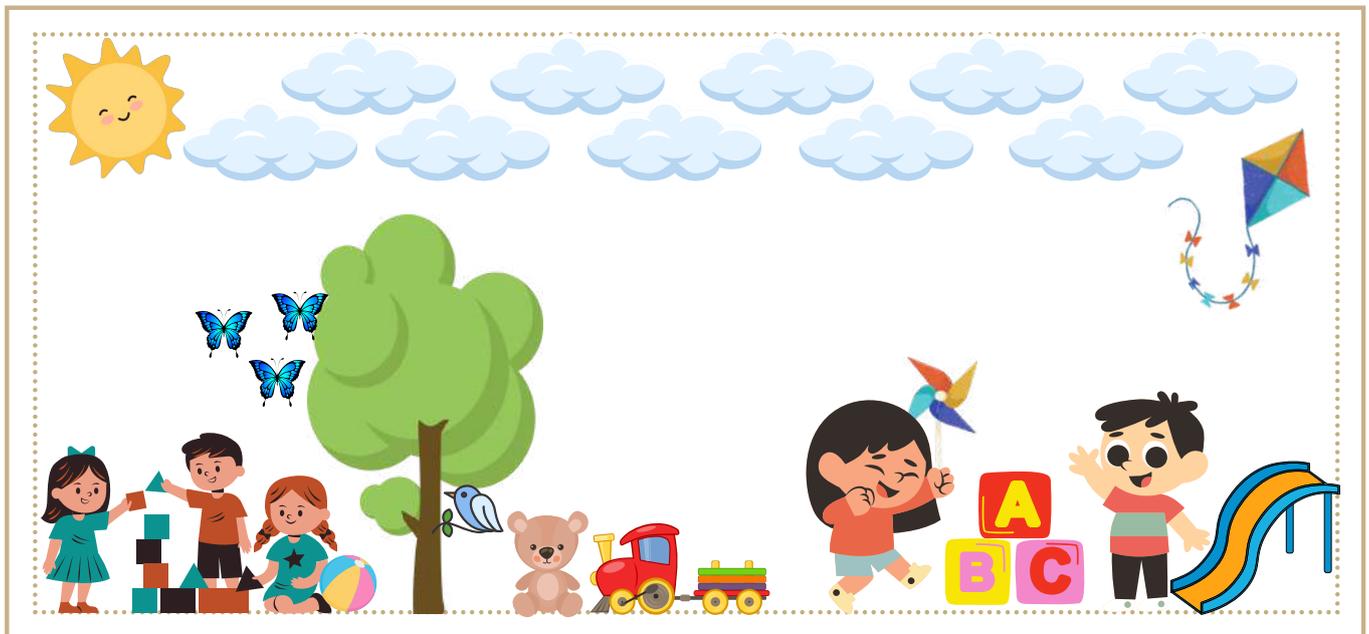


fuja do pesadelo!



EXPLORANDO OS DETALHES

Encontre onde estão os 7 erros!





Brincar



Para ter um bom sono é importante brincar durante o dia?



SIM OU NÃO



Brincar



A brincadeira é uma ferramenta mágica que, de forma lúdica e natural, prepara a mente e o corpo das crianças para um sono tranquilo e restaurador. Cada dia é uma nova aventura, e cada noite é um merecido descanso para começar tudo de novo.

Brincadeira é uma atividade que gasta energia, isto é, Adenosina Trifosfato (ATP). Logo, a ATP é metabolizada e gera moléculas de adenosina, que se liga aos vários receptores no encéfalo. Assim, inibe sua atividade, gerando sono.



Horários Consistentes

Manter horários regulares para as atividades diárias ajuda a regular o sono?



SIM OU NÃO



Horários Consistentes

É um plano mágico que guia o corpo e a mente, garantindo que esteja sempre pronto para dormir na hora certa e acordar renovado.

O hipotálamo (relógio biológico), auxilia na organização das atividades diárias, como acordar, comer, brincar e dormir. Ao manter horários consistentes para essas atividades, é possível garantir que esse "relógio interno" funcione de maneira ideal.



Refeições Equilibradas

A alimentação durante o dia
interfere na qualidade do
sono?



SIM OU NÃO



Refeições Equilibradas

Uma alimentação equilibrada mantém os níveis de energia estáveis durante o dia. Isso evita variações bruscas de açúcar no sangue, ajudando o corpo a relaxar e se preparar para o sono à noite.

Nutrientes como o triptofano, presente em alimentos como chocolate, leite e bananas, são essenciais para produzir melatonina e serotonina, hormônios importantes para o sono.



Luz do Dia



A exposição à luz natural do dia ajuda a ter uma boa noite de sono?



SIM OU NÃO



Luz do Dia



Passar tempo ao ar livre durante o dia, com exposição à luz do sol, pode melhorar a qualidade do sono à noite.

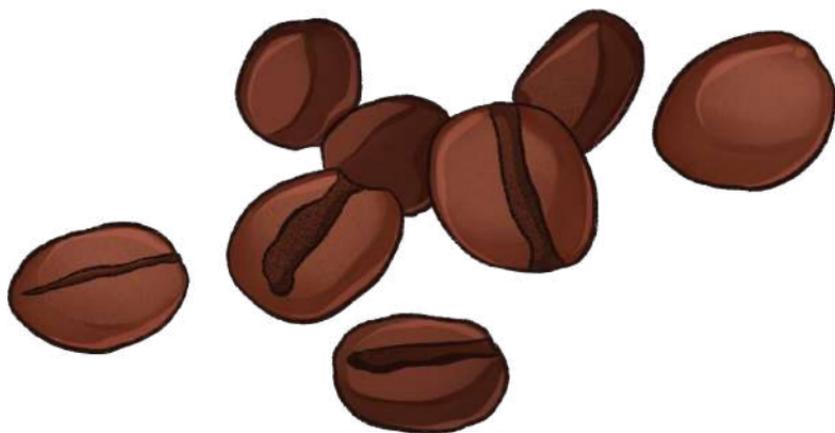
A luz natural ajusta o ritmo circadiano de sono e vigília ao ciclo dia e noite. A luz do dia indica ao corpo que é hora de estar desperto, aumentando a produção de hormônios como o cortisol, que nos mantém alertas.



Café



Tomar café próximo ao horário de dormir ajuda a ter uma boa noite de sono?



SIM OU NÃO

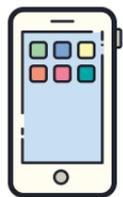


Café



Consumir café, especialmente nas horas próximas ao horário de dormir, pode dificultar o adormecimento e reduzir a qualidade do sono.

A adenosina, uma substância metabolizada pelo corpo, se liga a receptores no encéfalo, diminuindo sua atividade e induzindo ao sono. Por outro lado, a cafeína atua como um bloqueador desses receptores de adenosina, assim, impedindo temporariamente o sono.



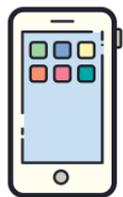
Uso de Telas



Usar celular, tablet, televisão ou computador no horário de dormir ajuda a ter um sono restaurador?



SIM OU NÃO



Uso de Telas



Interagir com conteúdo nas telas, como redes sociais, jogos ou programas de TV, pode estimular a mente, aumentando a atividade cerebral e dificultando o relaxamento necessário para adormecer.

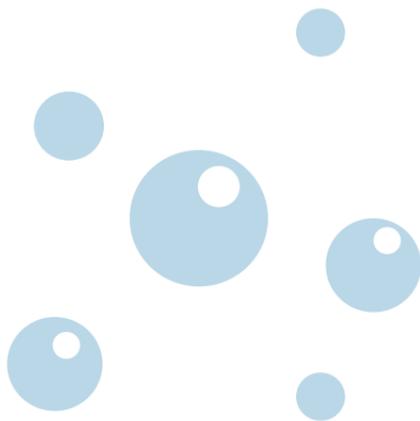
Uso de dispositivos eletrônicos causa exposição à luz. Esta luz pode suprimir a produção de melatonina, o hormônio que regula o sono, tornando mais difícil adormecer.



Rotina pré-sono



A ausência de uma rotina antes de dormir é benéfica para a qualidade do sono?



SIM OU NÃO



Rotina pré-sono



Uma rotina consistente sinaliza ao corpo que é hora de relaxar e se preparar para dormir, facilitando a transição para o sono.

Manter uma rotina antes de dormir, como escovar os dentes, tomar banho e ler um livro, é fundamental para o bom funcionamento do ritmo circadiano gerado pelo Núcleo supraquiasmático do hipotálamo (Relógio biológico).



Ritual Calmante



Atividades como brincar de pega-pega, jogar videogames ou correr na hora de dormir ajudam a ter um bom sono?



SIM OU NÃO



Ritual Calmante

Antes de dormir, atividades relaxantes como ler histórias ou ouvir música suave podem ajudar a criança a relaxar. É importante evitar atividades muito estimulantes à noite para promover um sono tranquilo.

Rituais calmantes reduzem o estresse e a ansiedade, sincroniza o ciclo vigília-sono com uma rotina regular e evita estímulos excessivos que possam sobrecarregar o encéfalo, criando um ambiente propício ao sono.



Crescer



O sono influencia o processo de desenvolvimento e crescimento infantil?



SIM OU NÃO

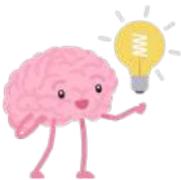


Crescer



O sono é crucial para o desenvolvimento e crescimento infantil, pois permite a recuperação física e a manutenção da homeostase, ajudando o corpo a se restaurar e crescer de forma adequada.

O hormônio do crescimento e a testosterona atingem seu pico de secreção durante o sono Não-REM de ondas lentas. fragmentação do sono em crianças podem prejudicar o crescimento adequado.



Memória



O sono interfere no processo de memória e aprendizado?



SIM OU NÃO



Memória



O sono é crucial para consolidar memórias e facilitar o aprendizado.

Distúrbios do sono afetam, principalmente, as memórias procedurais, relacionadas a habilidades motoras.

Durante o sono, em estágios como o REM (movimento rápido dos olhos) e NREM (movimento não rápido dos olhos), o cérebro consolida memórias ao reorganizar as informações do dia, fortalecendo as importantes e eliminando as menos relevantes.



Sono Profundo

Ter um sono bem profundo e sem interrupções é importante?



SIM OU NÃO



Sono Profundo

O sono profundo é fundamental para a saúde física, o desenvolvimento adequado, a função cognitiva e o bem-estar geral. Garantir uma boa qualidade de sono é essencial para uma vida saudável e equilibrada.

Durante o sono Não REM, que é dividido em quatro fases, o estágio mais profundo (3/4) é crucial. Nele, o corpo realiza reparos físicos, libera hormônios essenciais e fortalece o sistema imunológico.



Pesadelos



Interrupções do sono durante a noite é prejudicial para a saúde e e para o bem-estar?



SIM OU NÃO



Pesadelos



A falta de sono adequado pode aumentar o estresse e a ansiedade, fatores que podem contribuir para a ocorrência de pesadelos.

Interrupções constantes do sono podem perturbar o ciclo natural do sono, especialmente durante o estágio REM, quando os sonhos mais vívidos ocorrem. Essas interrupções podem aumentar a atividade cerebral durante o sono REM, contribuindo para a ocorrência de pesadelos mais intensos e perturbadores.



Acordar de Primeira

Levantar imediatamente ao acordar contribui para uma rotina de sono regular e de qualidade?



SIM OU NÃO



Acordar de Primeira

Evitar o botão "soneca" no despertador ou evitar aquela vontade de ficar um pouquinho mais na cama é uma boa ideia.

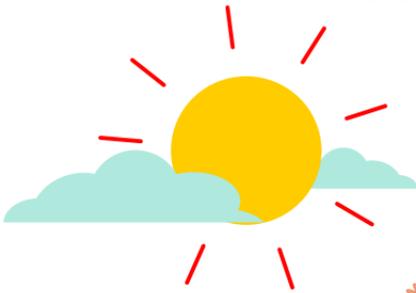
Levantar-se imediatamente ao acordar é benéfico porque auxilia o hipotálamo, o relógio biológico, a sincronizar o ciclo dia e noite com o ciclo vigília e sono. Transformar esse hábito em parte da rotina diária contribui para estabelecer um padrão de sono mais consistente.



Luz Solar



Expor-se à luz do sol logo ao acordar ajuda a regular o ciclo de sono?



SIM OU NÃO



Luz Solar



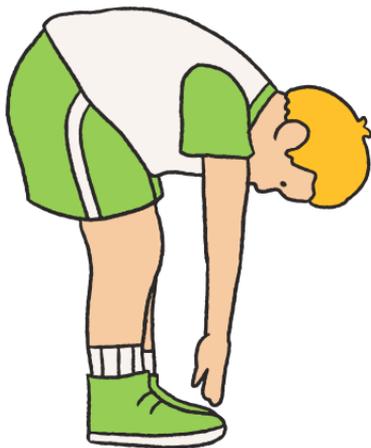
A luz natural ajuda a regular o ritmo circadiano, sinalizando ao corpo que é hora de estar desperto.

Os estímulos luminosos influenciam a glândula pineal, que secreta melatonina, um hormônio envolvido na regulação do ciclo sono-vigília que é liberado com a redução da luminosidade.



Despertar Físico

Fazer alongamentos simples ao acordar ajuda o corpo a despertar?



SIM OU NÃO



Despertar Físico

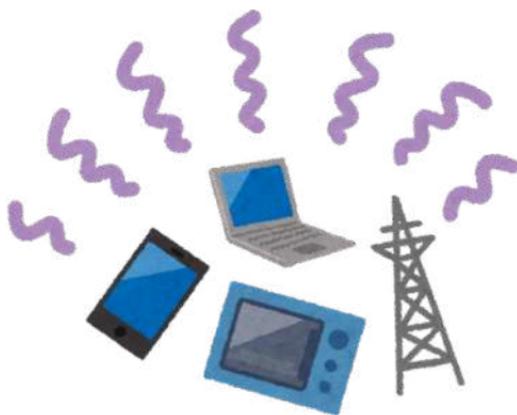
Realizar alongamentos suaves pode aumentar a circulação sanguínea e a flexibilidade, ajudando a despertar o corpo de maneira gradual e suave.

Os diversos estímulos sensoriais, como a sensação de estar em pé e o ambiente ao redor (visual, auditivo, olfativo, gustativo e vestibular), são transmitidos para o tálamo e córtex cerebral, auxiliando no estado de vigília.



Evitar Dispositivos

Evitar o uso de dispositivos eletrônicos logo ao acordar ajuda a começar o dia de forma mais tranquila?



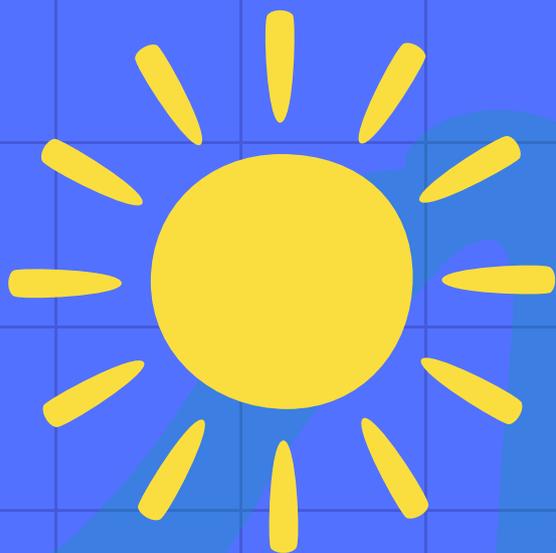
SIM OU NÃO



Evitar Dispositivos

Começar o dia verificando redes sociais ou notícias pode resultar em uma sobrecarga de informações e causar estresse logo de manhã.

Submeter o cérebro a muitos estímulos logo ao acordar pode causar sobrecarga cognitiva, aumentar o estresse, prejudicar a concentração, interferir no humor, dificultar a definição de prioridades e afetar negativamente o sono e os níveis de alerta.



ALÉM DA NOITE E DO DIA: A DANÇA DO SONO

MIGUEL DE SOUZA PIRES FILHO



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DO SUDOESTE DA BAHIA - UESB
DEPARTAMENTO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS - DFCH
COLÉGIADO DO CURSO DE PSICOLOGIA - CCPSI
NÚCLEO DE PRÁTICAS PSICOLÓGICAS - NUPPSI
LICENCIATURA EM PSICOLOGIA
ESTÁGIO ESPECÍFICO IV**

**AUTOR
MIGUEL DE SOUZA PIRES FILHO**

**SUPERVISORA
CARMEM VIRGÍNIA MORAES DA SILVA**

**MONITORA DE ENSINO
IASMIM DE SANTANA MEIRA DOS SANTOS**



VITÓRIA DA CONQUISTA - 2024

AUTORES



**Miguel de Souza
Pires Filho**

Graduando Bacharel em Psicologia pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Licenciando em Psicologia pela UESB. Possui interesse nas áreas de Neuropsicologia e Avaliação Psicológica.

Email: miguelpiresator@yahoo.com.br



**Carmem Virgínia
Moraes da Silva**

Psicóloga (UFMG); Mestre em Psicologia (UFRN); Doutora em Educação e Contemporaneidade (UNEB); PhD em Psicologia (USP). Professora Titular da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia - UESB; Coordenadora do Núcleo de Pesquisas e Estudos em Psicologia da UESB - NUPEP; Supervisora dos Estágios Supervisionados IV e V (Licenciatura em Psicologia). E-mail: carmem.virginia@uesb.edu.br



**Iasmim de Santana
Meira dos Santos**

Psicóloga (UESB); Monitora de Ensino no Estágio Supervisionado Específico IV da Licenciatura em Psicologia (UESB), Pós-graduada em Clínica Psicanalítica de Freud a Lacan; Integrante do Núcleo de Investigação em Psicanálise na Atualidade ligado ao Instituto de Psicanálise da Bahia em associação ao Instituto do Campo Freudiano de Paris e sob os auspícios da Escola Brasileira de Psicanálise - Seção Bahia. E-mail: iasmim.s.m.s@gmail.com



APRESENTAÇÃO

Além da Noite e do Dia: a dança do sono, surge como um produto da Oficina de Recursos de Ensino da Psicologia vinculado ao Estágio Específico Supervisionado IV do curso de Psicologia da UESB, sob a supervisão da professora Dra. Carmem Virgínia Moraes da Silva.

Pensou-se na construção deste instrumento mediante as altas demandas, relacionadas ao tema sono e aprendizagem, observadas nas práticas clínicas e educacionais ofertadas no Núcleo de Práticas Psicológicas da UESB (NUPPSI). Essas questões foram observadas tanto nas práticas com os responsáveis quanto nas práticas com as crianças que são usuárias dos serviços.

Diante disso, pensou-se em criar um instrumento que fosse capaz de alcançar de forma lúdica com as crianças sobre a importância de uma regulação saudável do sono, bem como utilizar deste mesmo instrumento com o intuito de orientar e psicoeducar os responsáveis sobre o papel do sono saudável no desenvolvimento e aprendizagem da criança.

Destarte, surge este jogo de aventura psicoeducacional em que os jogadores embarcam em uma jornada através das atividades diárias com o objetivo de ajudar o personagem a ter uma boa noite de sono, garantindo que ele experimente diferentes estágios do sono para otimizar seu aprendizado e desenvolvimento.

SUMÁRIO

1.

CICLO VIGÍLIA-SONO:

6

2.

SOBRE O RECURSO

7

2.1

DESCRIÇÃO DO RECURSO

9

2.2

MODO DE USAR O RECURSO

10

3.

REFERÊNCIAS

11

CICLO VIGÍLIA-SONO

- O ciclo vigília-sono é a oscilação natural entre estar acordado e dormindo. Durante a vigília, exploramos o mundo e estamos receptivos a novas ideias, enquanto o sono é um período de renovação e processamento subconsciente.
- Neurônios hipotalâmicos do Sistema Ativador Ascendente regulam a transição, estimulando o cérebro durante a vigília e desativando-o próximo ao sono.
- O sono se divide em REM (Rapid Eye Movement) e não REM, sendo o primeiro associado à atividade cerebral intensa, incluindo sonhos, enquanto o último é um estado de repouso mais profundo.
- Pesquisas apontam que as memórias são consolidadas no sono REM.
- O hipotálamo desempenha um papel-chave nesse ciclo, sincronizando-o com o ciclo dia-noite. O ritmo desse ciclo é gerado e sincronizado no núcleo supraquiasmático.
- A melatonina, hormônio liberado pela glândula pineal ao entardecer, atua no núcleo supraquiasmático, fortalecendo o ciclo circadiano do corpo. Isso explica porque a luz dificulta o adormecer .



SOBRE O RECURSO

OBJETIVO DO JOGO

O objetivo final do jogo é garantir que o personagem tenha uma noite de sono restauradora, maximizando assim seu aprendizado e desenvolvimento. Os jogadores são incentivados a entender a importância do sono para a saúde mental e física, bem como para o sucesso acadêmico e profissional.

BENEFÍCIOS EDUCACIONAIS DO JOGO

- Conscientização sobre a importância do sono para o aprendizado e desenvolvimento.**
- Educação sobre os diferentes estágios do sono e sua função.**
- Reforço de conceitos educacionais através de mini-jogos e atividades durante o percurso trilhado no jogo.**
- Desenvolvimento de habilidades de resolução de problemas e gerenciamento de recursos.**



SOBRE O RECURSO

MECÂNICA DO JOGO

- **Exploração do Sono:** Os jogadores começam explorando atividades do cotidiano, que são representados por diferentes cenários e ambientes. Eles devem coletar elementos importantes para garantir um sono de qualidade.
- **Gerenciamento do Sono:** Os jogadores têm que equilibrar diferentes aspectos do sono, como uso de aparelhos eletrônicos, a qualidade da alimentação, a qualidade do sono (representada por eventos que ocorrem nos sonhos) e os processos relacionados aos estágios do sono (REM e não REM).
- **Desafios do Sono:** Durante a jornada, os jogadores enfrentam desafios que representam problemas comuns relacionados ao sono, como pesadelos, memória, aprendizado e distúrbios do sono. Eles precisam resolver esses desafios para garantir que o personagem tenha uma noite de sono tranquila.
- **Aprendizado durante o Sono:** À medida que o personagem trilha o caminho do sono, os jogadores têm a oportunidade de participar de mini-jogos e atividades educacionais dentro da jornada dele. Isso representa como o sono contribui para o processo de aprendizado e consolidação da memória.
- **Progressão e Desenvolvimento:** Conforme os jogadores avançam no jogo, eles desbloqueiam novas habilidades e conhecimentos para o personagem, refletindo os benefícios do sono adequado para o desenvolvimento cognitivo.



DESCRIÇÃO DO RECURSO

- Este recurso pode ser utilizado com crianças a partir de 6 anos, com os pais ou responsáveis e em ambientes educativos, com o objetivo de psicoeducar sobre a importância de estabelecer uma boa qualidade de sono.
- O jogo oferece uma variedade de elementos que podem ser utilizados tanto de forma completa, proporcionando uma experiência abrangente ao longo de todo o percurso, quanto de maneira seletiva, permitindo a utilização apenas dos elementos considerados necessários para a intervenção psicoeducativa planejada.

COMPOSIÇÃO DO JOGO

1 Manual

1 Tabuleiro

4 Cards (Reino do sol)

- Brincar; Horários consistentes; Refeições equilibradas; Luz do dia.

4 Cards (Sussurros da noite)

- Café; Uso de telas; Rotina pré-sono; Ritual calmante.

4 Cards (Floresta do sono)

- Crescer; Memória; Sono profundo; Pesadelos.

4 Cards (Despertar encantado)

- Acordar de primeira; Luz solar; Despertar físico; Evitar dispositivos.

4 Atividades educativas

- Caminhos cruzados; Dormir e decidir; Labirinto do pesadelo; Explorando os detalhes.

1 Pino



MODO DE USAR O RECURSO

- O jogo é dividido em quatro etapas, cada uma correspondente a um momento do dia, com perguntas específicas para cada fase: Dia (Reino do Sol); Adormecer (Sussurros da Noite); Sono (Floresta do Sono); Acordar (Despertar Encantado). Em cada etapa, os jogadores devem responder a uma série de quatro perguntas relacionadas ao respectivo tema, avançando no jogo ao acertar as respostas.
- Ao final de cada etapa, o jogador deve realizar uma atividade específica: Reino do Sol: Caminhos Cruzados; Sussurros da Noite: Dormir e Decidir; Floresta do Sono: Labirinto do Pesadelo; Despertar Encantado: Explorando os Detalhes. Essas atividades são projetadas para complementar as perguntas respondidas, proporcionando uma experiência de jogo mais dinâmica e envolvente.

USO COM AS CRIANÇAS

O recurso é composto por cards ilustrativos com uma linguagem acessível e figuras lúdicas, facilitando a compreensão e o uso pelas crianças. Dessa forma, permite que elas aproveitem a experiência do jogo enquanto constroem novos conhecimentos sobre a importância de uma boa qualidade de sono.

USO COM RESPONSÁVEIS

Os cards que compõem este recurso contêm explicações científicas sobre a importância de diversas atividades para melhorar a qualidade do sono. Dessa forma, os cards podem ser usados separadamente para facilitar discussões e reflexões com pais ou responsáveis sobre a qualidade do sono de seus filhos.



REFERÊNCIAS

COSENZA, R. M. **Fundamentos da Neuroanatomia**. 4 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.

FERNANDES, R. M. F. O SONO NORMAL. **Medicina**, Ribeirão Preto, v. 39, n. 2, p. 157–168, 2006. DOI: 10.11606/issn.2176-7262.v39i2p157-168. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/372>. Acesso em: 5 jun. 2024.

FREITAS, C. C. M. et al. Relação entre uso do telefone celular antes de dormir, qualidade do sono e sonolência diurna. **Revista de Medicina**, São Paulo, v. 96, n. 1, p. 14–20, 2017. DOI: 10.11606/issn.1679-9836.v96i1p14-20. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/121890>. Acesso em: 5 jun. 2024.

FUENTES, D et al. **Neuropsicologia: teoria e prática**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2014

GRUPO DE TRABALHO SAÚDE NA ERA DIGITAL. #menos telas #mais saúde. **Sociedade Brasileira de Pediatria**, p. I-II, 2019.

KANDEL, E. R. et al. **Princípios de neurociências** [recursos eletrônicos]. 5 ed. Porto Alegre: AMGH, 2014.

MACHADO, A. **Neuroanatomia Funcional**. 4 ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 2022.

MARQUES, H. B. et al. Possíveis comorbidades associadas a interrupção do ciclo circadiano em decorrência do trabalho noturno: uma revisão sistemática. **Peer Review**, [S. l.], v. 6, n. 6, p. 281–295, 2024. DOI: 10.53660/PRW-2014-3711. Disponível em: <https://peerw.org/index.php/journals/article/view/2014>. Acesso em: 3 jun. 2024.

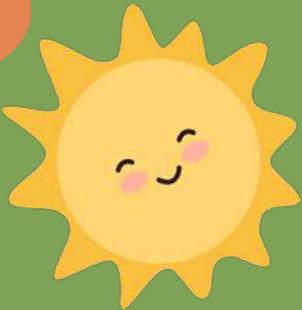
MARTIN, J. H. **Neuroanatomia**. 4 ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

MENESES, M, S. **Neuroanatomia Aplicada**. 3 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015.

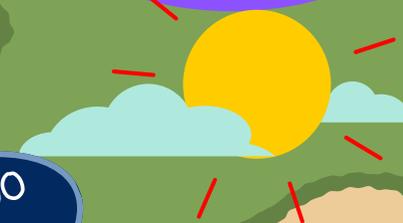
MORAIS, M. L. S. Brincadeira infantil: um lugar de saúde. **Boletim do Instituto de Saúde - BIS**, São Paulo, n. 32, p. 6–7, 2004. Disponível em: <https://periodicos.saude.sp.gov.br/bis/article/view/37947>. Acesso em: 3 jun. 2024.



Reino do Sol



Despertar Encantado



INÍCIO

PARABÉNS!
VOCÊ TEVE UMA BOA
ROTINA DE SONO

EXPLORANDO
OS DETALHES

16

15

14

13

LABIRINTO DO
PESADELO



12

11

10

Além do dia e da noite:
A dança do sono

01

02

03

04

09

DORMIR E
DECIDIR

08



CAMINHOS
CRUZADOS

07

05

06

Sussurros
da Noite

Floresta
do Sono

