

SETOR DE ATENÇÃO À SAÚDE DO TRABALHADOR - SAST

A Importância do Sono

COMO VOCÊ TEM DORMIDO?

Noites mal dormidas podem ser a causa de diversos problemas: irritabilidade, dificuldade para se concentrar, comprometimento da produtividade e até baixa na imunidade.

O sono é essencial para a saúde física e mental.



Durante o sono, além de descansar, o nosso corpo trabalha para manter o equilíbrio e fortalecimento do sistema imunológico, endócrino (hormonal), neurológico (consolida nossa memória) e de diversas outras funções. Por isso, o sono é tão importante para nossa saúde. Estudos mostram que a recomendação da duração do sono é entre 7 a 9 horas por dia.

POR QUE A QUALIDADE DO SONO É IMPORTANTE?

O sono influencia diversas funções do organismo como:

- memória e aprendizagem;
- regulação dos níveis de hormônios, como a serotonina e a melatonina, que são essenciais para a regulação do humor;
- regulação do apetite;
- reorganizar e processar as informações adquiridas durante o dia, o que permite uma melhor retenção e acesso às informações no futuro.



CONSEQUÊNCIAS DA RESTRIÇÃO CRÔNICA DE SONO:



Consequências da restrição crônica de sono:

- prejudica o controle da glicemia;
- altera o humor - pessoas que dormem menos de 6 horas/dia tem maior tendência à ansiedade e depressão;
- aumento de estresse e possível aumento da pressão arterial;
- aumenta o risco de acidentes;
- aumenta o risco de obesidade, de diabetes tipo II e de doenças cardiovasculares.

COMO MELHORAR A QUALIDADE DO SONO

Higiene do Sono

A higiene do sono é um conjunto de práticas e hábitos que ajudam a garantir uma boa noite e melhorar a qualidade do sono.

- estabelecer uma rotina de sono, mantendo uma hora regular de dormir e acordar;
- mantenha o ambiente com baixa iluminação para que o corpo entenda que não é mais dia e comece a produzir melatonina, hormônio regulador do sono;
- praticar técnicas de relaxamento, como yoga ou meditação, leitura de livro ou música suave
- evitar a cafeína e o álcool antes de dormir;
- exercitar-se regularmente, mas evitando exercícios intensos antes de dormir;
- deitar na cama quando já estiver com sono - não trabalhe, coma nem estude na cama;
- evitar a exposição à luz azul emitida por dispositivos eletrônicos, como smartphones e tablets, antes de dormir;
- não monitore o relógio - mantenha o celular ou seu relógio distante e evite olhar mesmo que acorde no meio da noite.

ATENÇÃO
O ESTILO DE VIDA
ACELERADO E AGITADO DA
NOSSA SOCIEDADE ATUA
NEGATIVAMENTE NA
DURAÇÃO E QUALIDADE
DO SONO



IMPORTANTE: Procure um profissional de saúde caso você sofra de insônia ou de outros distúrbios do sono.