

Sono

Dicas para ter um Bom Dia após uma Boa Noite...



Progep
Pró-Reitoria de
Gestão de Pessoas

Dasp
Departamento de Admissão,
Saúde e Desenvolvimento de
Pessoas

Casst
Coordenação de Atenção à
Saúde e Segurança do Trabalho

CASST
✉ casst-progep@ufrj.br
f @casstufrj

O Sono



- O sono é função essencial para manutenção da boa saúde. Esta função orgânica é regida pela exposição à luz, que estimula os fotoreceptores presentes na retina ativando o Sistema Nervoso Central (SNC) que coordena ciclo do despertar e adormecer.
- Este ciclo é denominado de ciclo Circadiano, sendo responsável pela manutenção do relógio biológico (relação claro/dia e escuro/noite: atividade /relaxamento e ingestão de alimentos/jejum) e por ser um maestro para o funcionamento dos mais diferentes órgãos do corpo.
- Sendo assim, uma boa noite de sono melhora a glicemia, influencia o positivamente no gasto energético, equilibra os hormônios corporais, diminui questões relacionadas ao estresse, favorece a imunidade e memória.



Progep
Pró-Reitoria de
Gestão de Pessoas

Dasp
Departamento de Admissão,
Saúde e Desenvolvimento de
Pessoas

Casst
Coordenação de Atenção à
Saúde e Segurança do Trabalho

CASST

✉ casst-progep@ufrj.br
f @casstufrrj

Consequências para privação de sono:

- Irritabilidade, cansaço, problemas na capacidade de concentração, memória, depressão, acidentes de trabalho e trânsito, obesidade e diabetes, envelhecimento precoce, por exemplo. Logo, há propensão ao adoecimento e alteração da imunidade.
- Recomenda-se dormir uma média de 6h a 7h por dia. Há pesquisas que comprovam que pessoas que dormem menos de 4h dia têm maior probabilidade de desenvolver várias doenças como cardiometabólicas.



Progep
Pró-Reitoria de
Gestão de Pessoas

Dasp
Departamento de Admissão,
Saúde e Desenvolvimento de
Pessoas

Casst
Coordenação de Atenção à
Saúde e Segurança do Trabalho

CASST
✉ casst-progep@ufrj.br
f @casstufrj

Dicas para uma boa noite de sono:

Pré-sono:

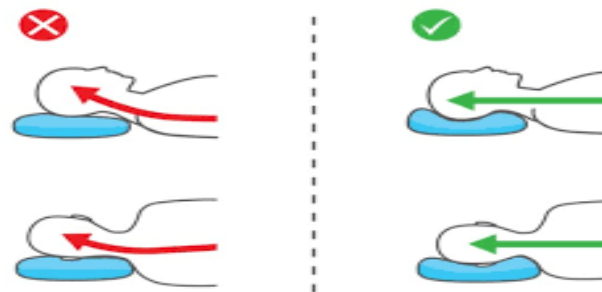
- 1) Evitar ingerir álcool (se fizer, de 3 a 4 horas antes de dormir);
- 2) Diminuir luzes (evitar TV, computadores, tabletes e jogos eletrônicos);
- 3) Não levar trabalho para o quarto, muito menos para a cama;
- 4) Dormir antes das 23 horas de preferência;
- 5) Tornar a temperatura do quarto agradável (temperatura ideal 18° a 22° C);



Dicas para uma boa noite de sono:

Pré-sono:

- 6) Tomar banho morno para se sentir mais relaxado;
- 7) Preferir pijamas e roupa de cama confortáveis, como as de algodão;
- 8) Observar o estado do colchão (densidade adequada para massa corporal e se está na validade, que normalmente é de 7anos);
- 9) O travesseiro deve ser fino para pessoas que dormem de bruços ou de barriga para cima, e um pouco mais alto para quem costuma dormir de lado, sendo importante manter um bom alinhamento de toda coluna;



Dicas para uma boa noite de sono:

Pré-sono:

10) Há alguns aromas suaves que podem ajudar a relaxar, como lavanda;

11) Existem plantas que contribuem para purificar o ar e podem ficar no quarto (atuando na prevenção de gripes e alergias, são elas: Hera, Aloe- vera, Lírio-da-paz, Lavanda, Palmeira de jardim, Jasmim, Espada de São Jorge e Gérbera;

12) O ambiente deve ser limpo/organizado, silencioso e aconchegante (não dormir com celular ou rádio relógio próximo a cabeceira).



Na hora de
dormir: é hora
de relaxar.
Logo, tente
“desligar a
mente”



Para contribuir neste mecanismo de desligar a mente pode-se adotar o seguinte procedimento:

- 1) Anote em um caderno ou agenda seus afazeres para o próximo dia;
- 2) “Não se conecte” a redes sociais via computador ou celular e evite ligar a TV, pois a luz azul emitida por estes dispositivos atrapalham o sono. Prefira, se for o caso, ler para ajudar a “pegar no sono”.

E BOA NOITE!



Progep
Pró-Reitoria de
Gestão de Pessoas

Dasp
Departamento de Admissão,
Saúde e Desenvolvimento de
Pessoas

Casst
Coordenação de Atenção à
Saúde e Segurança do Trabalho

CASST
✉ casst-progep@ufrj.br
f @casstufrj

Referências:

- BLUME, C.; GARBAZZA, C.; SPITSCHAN, M. **Effectes of light on human circadian rhythms, sleep and mood. Somnologie**, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11818-019-00215-x> . Acesso em 30 de abril de 2020
- MALONE, S. K.; MENDOZA, M. A.; PATTERSON, F. **Sleep and Health: Social Jetlag, circadian disruption, and cardiometabolic disease risk**. Elsevier, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-815373-4.00018-6>. Acesso em 30 de abril de 2020
- SALGADO, A. S. I. **Fisioterapia Integrativa: como ter saúde em um mundo doente**. Londrina: Midiograf, 2019.



Fale com a CASST

Somos uma equipe multidisciplinar
de atenção à Saúde e Segurança
dos trabalhadores da UFRRJ

Estamos em trabalho remoto e disponíveis
em nossos meios eletrônicos aos
trabalhadores da UFRRJ.

Caso tenham dúvidas ou sugestões entrem
em contato pelo e-mail:

casst-progep@ufrj.br



Progep
Pró-Reitoria de
Gestão de Pessoas

Dasp
Departamento de Admissão,
Saúde e Desenvolvimento de
Pessoas

Casst
Coordenação de Atenção à
Saúde e Segurança do Trabalho

CASST
✉ casst-progep@ufrj.br
f @casstufrj