

Informativo

SONO



INSTITUTO FEDERAL
Rio de Janeiro

Coordenação de Saúde do Trabalhador



INSTITUTO FEDERAL

Rio de Janeiro



Para um dia produtivo de trabalho ou lazer, precisamos ter sono em quantidade e principalmente em qualidade. Uma noite bem dormida, além de nos dar disposição, mais energia e bom humor, nos ajuda a recuperar corpo e mente, bem como a sedimentar o conhecimento. É nesse momento que vários processos metabólicos ocorrem para o equilíbrio do organismo.

Eventualmente uma noite mal dormida pode ocorrer, entretanto, quando isso se torna comum, é possível que estejamos diante de alguma doença que, se não for tratada, pode ocasionar prejuízos na qualidade de vida e no trabalho.

Dentre os principais distúrbios do sono estão: apneia, insônia, bruxismo, distúrbios comportamentais do sono e narcolepsia.

A falta de sono costuma ser mais comum do que o excesso, principalmente entre adultos. As consequências dessa privação são muitas:



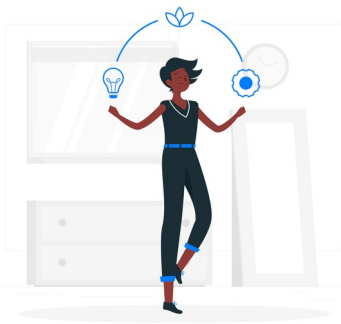
Dificuldades de atenção e reação.



Dificuldades psicossociais.



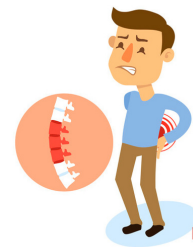
Ganho de peso.



Diminuição de memória e concentração.



Consumo aumentado de recursos de plano de saúde.



Incidência de dor.



Mau humor e depressão.



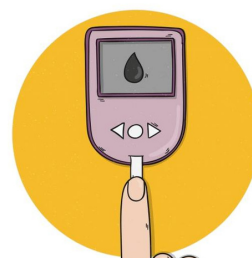
Doença cardiovascular.



Risco de lesões e quedas.



Dificuldade de conclusão de tarefas.



Diabetes.

DICAS PARA DORMIR MELHOR

Um sono de qualidade depende dos hábitos que praticamos durante o dia e antes de nos deitarmos. Neles constam o que chamamos de **higiene do sono**. Confira, a seguir, algumas dicas que podem auxiliar:

- ✓ Tenha uma rotina: mantenha o mesmo horário para dormir e para se levantar;
- ✓ Pratique atividades físicas pelo menos 3 vezes na semana e antes do anoitecer;
- ✓ Os cochilos diminuem a sonolência e melhoram o estado de alerta e o humor. Porém, se você tem problemas para dormir, cochile menos durante o dia;
- ✓ Hidrate-se: ingira, pelo menos, dois litros de água diariamente;
- ✓ Evite o consumo de bebidas alcoólicas e tabaco: a nicotina é ainda mais estimulante que a cafeína; o álcool inibe o sono reparador;
- ✓ Alimente-se bem: não coma em excesso antes de dormir, mas também não durma com fome;
- ✓ Relaxe: tente esquecer os problemas e as responsabilidades na hora de dormir. Tomar uma ducha, ler um livro ou ouvir uma boa música podem ajudar muito a conciliar o sono;
- ✓ Não assista à televisão nem utilize o celular cerca de uma hora antes de dormir, pois a luz das telas é estimulante;
- ✓ Só vá para a cama quando achar que vai dormir: associe a cama e o quarto ao sono;
- ✓ Procure dormir em ambientes silenciosos e escuros.



**Caso note alguma alteração,
procure um especialista em sono.**



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

portal.ifrj.edu.br