

PSICOLOGIA E TRABALHO

Uma Publicação AGP/NAIS em parceria com o Laboratório de Saúde Coletiva

HIGIENE DO SONO E SUA IMPORTÂNCIA PARA O DESEMPENHO NO AMBIENTE DE TRABALHO

Quando temos uma noite de pouco sono, sono inadequado ou insônia, com certeza vamos apresentar desgaste, falta de concentração ou sono durante o horário do labor. O sono é uma das necessidades básicas da vida humana. O ritmo biológico envolve a vigília (os momentos de alerta, tais como pensar, estudar, trabalhar, sentir-se bem e realizar atividades de lazer, se alimentar, se deslocar) e a hora do sono, momento de descanso, reposição energética e metabólica, bem como assimilação e acomodação cognitiva. O desequilíbrio destes processos acarreta uma disfunção da qualidade do sono, expresso por queda no rendimento das atividades da vida diária e, a médio prazo, interfere na saúde ocupacional, aumentando o risco de acidentes e doenças no espaço profissional.

COMPROMETIMENTO DAS NOITES MAL DORMIDAS PARA A SAÚDE

- Sonolência
- Atraso puberal
- Ansiedade
- Depressão
- Baixa autoestima
- Lentidão de raciocínio
- Mau desempenho acadêmico
- Diminui relacionamento interpessoal
- Predisposição a acidentes e traumas
- Dificuldades em acumular conhecimentos
- Alterações do humor
- Comprometimento de criatividade e atenção
- Comprometimento da memória e equilíbrio



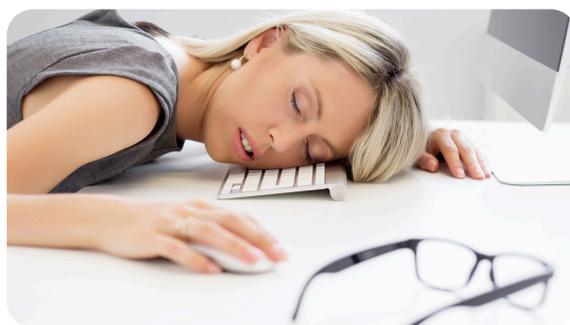
HIGIENE DO SONO: QUE NEGÓCIO É ESSE?

A higiene do sono constitui-se como um procedimento preventivo para manutenção de um estado confortável e necessário para dormir efetivamente, envolvendo mudança de atitudes e melhoria de fatores ambientais relacionados a necessidade fisiológica de dormir.

COMO TER UMA BOA NOITE DE SONO?

- Primeiramente, entender que, enquanto seres de relações, somos todos diferentes, com necessidades diferentes. Por isso, devemos respeitar o nosso corpo e seus limites.

- A noite deve adentrar na sua casa como um convite expresso de redução da intensidade de atividades laborais, familiares e sociais. É o momento de recolher-se aos poucos, de forma a reconfigurar o momento de descanso e sono.
- Para definir uma rotina de sono procure dormir sempre no mesmo horário, independente das demandas do dia-a-dia. Acordar sempre no mesmo horário também faz com que o seu corpo se habitue com essa rotina.
- Mobilizar toda a família para respeitar um horário de dormir, sem brigas ou discussões, sem violência e com muita paciência e acolhimento.
- Entender de uma vez por todas que o quarto é o cômodo da casa destinado a dormir.
- Estabelecer que o uso da TV e de telas diversas, tais como tablets e celulares, deve ser realizado na sala, em horários cada vez mais reduzidos, de forma a facilitar o dormir. A luz intensa dificulta a produção do hormônio do sono: melatonina. Manter uma iluminação mais suave por, pelo menos, duas horas antes de dormir.
- Não deixar nenhum aparelho eletrônico ligado no quarto. A luz proveniente do stand by dos aparelhos interfere na qualidade do sono.
- Evitar a consumo de produtos que interferem no sono, por pelo menos 04 hora antes da hora de dormir, tais como: bebidas alcoólicas, fumo, cafeína, chá-mate, chá preto, chocolate e refrigerantes (guaranás e colas).
- Um lanche leve com frutas, leite ou iogurte, bolo simples, pão ou queijo branco pode ser benéfico na hora de dormir, pois estão relacionados com o metabolismo de melatonina e serotonina, hormônios relacionados ao processo de dormir e bem-estar.
- Manter o quarto o mais escuro possível, em uma temperatura confortável.



OUTROS FATORES RELACIONADOS À QUALIDADE DO SONO

- Dormir de sete a oito horas é o ideal para um sono reparador. Portanto re programe-se!
- Pratique atividades físicas até quatro horas antes de dormir.
- Música, incenso e chás podem ser recursos que podem favorecer o estado do sono.
- Um banho morno é relaxante e pode preparar o corpo para dormir.
- Realizar uma alimentação leve e de fácil digestão antes de dormir (ceia) por, pelo menos, uma hora antes de deitar-se.
- Ter cuidado com a qualidade do colchão e do travesseiro, pois os dois apresentam especificações quanto à altura, peso e prazo de validade da espuma utilizada.
- Controlar o peso corporal. A obesidade é um dos principais fatores que afetam o sono, favorecendo o surgimento da insônia.
- A solução da insônia é quase sempre sem remédios. O uso de medicamentos deve ser indicado apenas em último caso e por profissional competente. Evite a automedicação.



MATERIAL DE APOIO

- SESI. A importância do sono de qualidade no mundo do trabalho. Disponível em: https://www.sesissbta.com.br/artigos/import_qualidade_sono_trabalho
- INSTITUTO DO SONO. Higiene do Sono: tudo o que você precisa saber sobre essa prática. Disponível em: <https://institutosono.com/artigos-noticias/higiene-do-sono-tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-essa-pratica/>

Expediente

Autores: Antônio Carlos Santos Silva, Roney Cleber Santos Silva, Angélica Meira dos Santos, Bruna Sena Lopes, Ruthe Micaela Rosa Santana dos Santos Macário, Samara Mendes Pedroso, Muryllo de Oliveira Costa, Grupo de Estudos e Pesquisa em Saúde e Qualidade de Vida

Edição: Jaqueline Barreto, Ana Clara Orrico e Lara Costa
Contato: nais@uesb.edu.br



AGP
Assessoria Especial de
Gestão de Pessoas

NAIS
Núcleo de Atenção
Integral ao Servidor

Referências

Rozeira, C. H. B. et al. Entre travesseiros e sinapses: O impacto do sono na arquitetura da memória. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 6(3), 333–348, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n3p333-348>