

SONO DE QUALIDADE

PARA UMA VIDA DE QUALIDADE



A IMPORTÂNCIA DO SONO

Dormir é essencial para a recuperação do corpo, para a consolidação da memória e para a regulação do sistema imunológico.

FUNÇÕES DO SONO

- **Recuperação física:** o corpo se regenera durante o sono.
- **Consolidação da memória:** o sono ajuda a fixar informações aprendidas durante o dia.
- **Regulação emocional:** dormir bem contribui para o equilíbrio emocional.
- **Função imunológica:** o sono fortalece o sistema imunológico, prevenindo doenças.

IMPACTO DA PRIVAÇÃO DE SONO

- **Saúde física:** aumento do risco de doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade.
- **Saúde mental:** maior propensão a ansiedade, a depressão e ao estresse.
- **Produtividade:** diminuição da concentração, da criatividade e aumento de erros no trabalho.

DISTÚRBIOS DO SONO E SEUS IMPACTOS

INSÔNIA

- Dificuldade para adormecer ou manter o sono, ou acordar precocemente (antes do horário habitual).
- Causas: estresse, ansiedade, mudanças de hábitos.
- Consequências: sonolência diurna, irritabilidade, prejuízos laborais e sociais.

APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO (AOS)

- Pausas na respiração durante o sono, causadas por bloqueio na garganta.
- Sintomas: ronco, engasgos, sonolência excessiva diurna, déficit de concentração e atenção, dentre outros.
- Riscos: desfechos cardiovasculares (arritmia, hipertensão, derrame cerebral, infarto), metabólicos (obesidade, diabetes), risco de acidente automobilístico e no trabalho, dentre outros.

RONCO

- Pode estar associado a apneia.
- Causas: vibração dos tecidos moles da via aérea superior.
- Impacto: fragmentação do sono e redução da qualidade de vida.

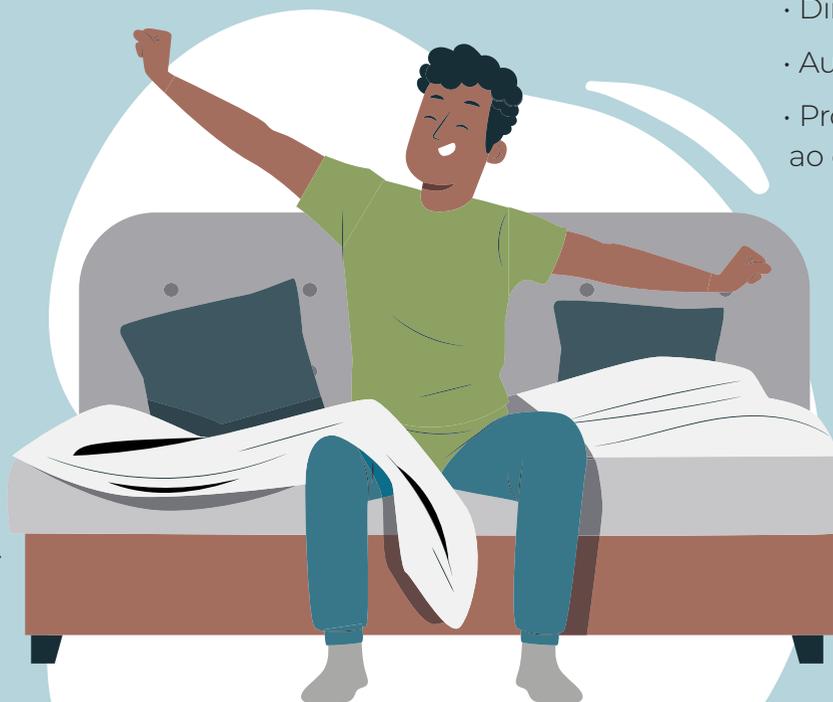
IMPACTO NO TRABALHO

- Diminuição da produtividade.
- Aumento de erros e acidentes.
- Problemas de saúde relacionados ao estresse e à fadiga.

HIGIENE DO SONO: DICAS PARA DORMIR MELHOR

ROTINA CONSISTENTE

- Estabeleça horários regulares para dormir e acordar, mesmo nos finais de semana.
- Evite cochilos longos durante o dia.



AMBIENTE PROPÍCIO

- Mantenha o quarto escuro, silencioso e com temperatura agradável.
- Evite a exposição a telas antes de dormir, tais como celular, *tablet*, computador e televisão.

HÁBITOS SAUDÁVEIS

- Pratique exercícios físicos regularmente, mas evite atividades intensas 3 horas antes de dormir.
- Evite consumir cafeína, álcool e refeições pesadas próximo ao horário de dormir.
- Não fume, especialmente antes de dormir.

ATIVIDADES RELAXANTES

- Leia um livro, medite ou tome um banho quente antes de dormir para relaxar.
- Evite discussões ou atividades estressantes à noite.

BUSQUE AJUDA PROFISSIONAL

- Se você ronca, tem apneia ou insônia, procure um médico especialista.
- Priorize o sono como parte essencial da sua saúde.



Organização: CIPA - Gestão 2024/2025

Conteúdo: Francine Bortagarai

Adaptação, organização de texto e diagramação: Lucio Pozzobon de Moraes

Revisão de texto: Jeniffer Streb da Silva

Apoio: Daniela Sanhotene Vaucher

Imagens: Freepik