

COMUNICA

Informativo eletrônico destinado aos servidores

uff
Universidade
Federal
Fluminense

Professora da UFF alerta sobre os cuidados com o sono em tempos de pandemia



Relaxar nos últimos meses tem sido uma tarefa bem difícil devido às incertezas provocadas pelo novo coronavírus. Mesmo após um ano de pandemia, o cenário continua alarmante em todo o mundo. Especialmente aqui no Brasil, os altos índices de infectados, o aumento do número de óbitos e as novas restrições em diferentes municípios têm aumentado a ansiedade de muitas pessoas, refletindo em noites mal dormidas.

Por isso, a pauta de hoje é sobre a importância de uma boa noite de sono para a sua saúde física e mental. O estresse e as preocupações do dia a dia têm sido causadores da famosa insônia, impactando no humor, na qualidade de vida e até no desempenho no trabalho. Esclareça abaixo as suas dúvidas

sobre o tema com a professora Priscilla Bomfim, do Instituto de Biologia, e pesquisadora do Núcleo de Pesquisa, Ensino, Divulgação e Extensão em Neurociências (NuPEDEN).

1) Quais são as principais atitudes no dia a dia, especialmente para quem está no sistema de trabalho remoto, que refletem na qualidade do sono?

Primeiro respeitar a necessidade de sono para a faixa etária, desde o bebê até o idoso, isso é importante já que o metabolismo muda de acordo com as fases da vida, e o sono acompanha esse processo também. Estar atento às diferentes questões que possam promover uma alteração significativa da qualidade do sono, aprendendo a detectar sinais que possam nos alertar para isso é muito importante. Uma das coisas que exige a nossa atenção é a criação de rotinas, especialmente para quem agora está no trabalho remoto, pois ele exige também um maior cuidado com a alimentação, cuidados com o ambiente doméstico, com crianças que ainda não retornaram ao ambiente escolar. E quando eu falo em criar rotinas me refiro ao período desde a hora que você acorda até a que vai dormir, ou seja, estabelecer horários para as refeições, um momento de repouso (mas, preferencialmente, não para dormir durante o dia, porque isso também afetará a noite de sono), um horário para a atividade física (mas que não seja a noite), estabelecer um horário de trabalho em frente às telas. E super importante: manter-se afastado delas enquanto não estiver trabalhando. Trabalhos científicos mostram que o excesso de exposição às telas podem alterar o nosso estado de humor (até pelo tipo de buscas que fazemos) e até mesmo a produção de hormônios importantes para nos induzir ao sono, como a melatonina.

2) Quais as consequências para a saúde física e mental de noites mal dormidas?

Vou citar alguns exemplos que mostram, cientificamente, que dormir bem é fundamental: para que haja a remoção de metabólitos produzidos pela atividade das células; regulação hormonal; capacidade do nosso organismo em restaurar tecidos celulares; consolidação do aprendizado sob a forma de memória. Para tudo isso é necessário o período do sono. Dormir mal traz inúmeros prejuízos a nossa saúde e bem-estar tais como: promove prejuízos na nossa memória (e também na capacidade de aprendizado), altera o nosso estado de humor refletindo, diretamente, no nosso estado emocional e em como nos relacionamos com os demais. Além disso, se considerado crônico, como por quem sofre com a insônia, pode induzir ao estresse

crônico, envolvendo alterações na produção de moléculas que governam a atividade do nosso eixo neuro-imuno-endócrino, impactando na capacidade do nosso sistema imunológico em combater doenças e até mesmo promovendo alterações hormonais. Pode ser relatado ainda pelo indivíduo dores de cabeça causadas pelo tensionamento muscular, por exemplo, sobrepeso em função de uma dieta também irregular, e até mesmo alterações cardiovasculares, como alterações da pressão arterial, frequência cardíaca, dentre outras condições.

3) Quais impactos de um longo período de insônia na produtividade no trabalho?

A insônia traz riscos em potencial se não devidamente tratada, podendo causar acidentes graves e até fatais pela falta de atenção que o indivíduo experimenta porque não dorme bem, especialmente por aqueles que operam máquinas, dirigem ou lidam com o ser humano, por exemplo. A falta de descanso apropriado impacta a nossa saúde mental, podendo funcionar como o gatilho para o surgimento (ou o agravamento) de condições tais como a ansiedade e a depressão, que são umas das maiores causas de afastamento do local de trabalho hoje em dia em muitos países, impactando não só o sistema de saúde, mas também a economia.

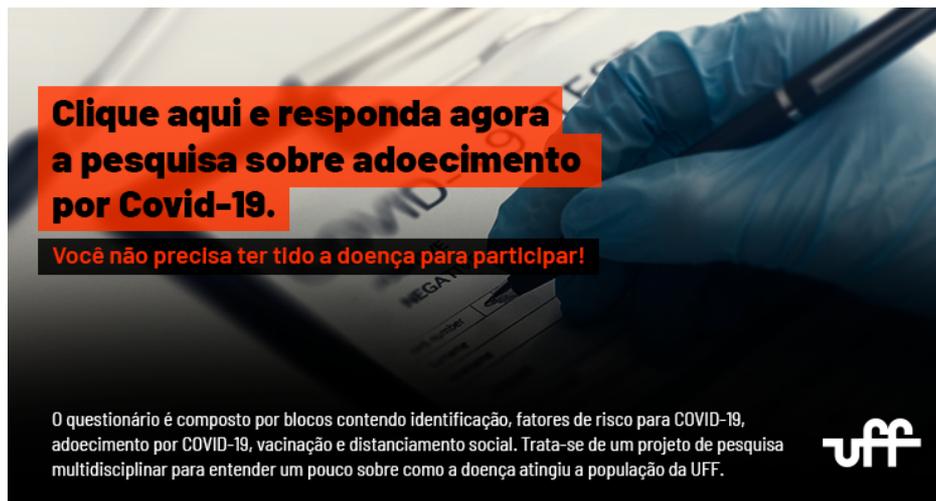
4) O que fazer, sobretudo no atual momento, para melhorar a qualidade do sono?

Como eu disse anteriormente, é necessária a manutenção de uma rotina que funcione para cada um, especificamente. Cada pessoa tem seu próprio relógio biológico e necessidades individuais. Logo, não tem como estabelecer uma regra que valha para todos. Uma questão muito importante é o autoconhecimento, ou seja, entender a sua necessidade individual preservando a sua rotina de trabalho e respeitando a sua necessidade de descanso. Uma dica que tem funcionado é se afastar das redes sociais e das notícias que tragam preocupação extra. Se não agrega valor ao momento, deixe de lado, porque se insistir trará mais estresse e a questão vai virando uma bola de neve, afetando a produtividade no trabalho, as relações interpessoais e familiares. Uma outra dica é evitar aquela cafeína que a gente tanto gosta, do cafezinho, do mate depois do jantar, que age como estimulante do sistema nervoso e assim, pode prejudicar a indução do sono, além de álcool e nicotina. Uma boa dica também é, se possível, especialmente para quem tem a possibilidade, é a de estar em contato com a natureza, cumprindo obviamente todas as medidas sanitárias

imprescindíveis (até mesmo por quem já está vacinado), tais como o uso de máscaras e o distanciamento social. Trabalhos recentes apontam que a interação com a natureza reduz o estresse, melhora o bem-estar, a saúde de forma geral e impacta também na qualidade do sono. E é crucial criar um ambiente favorável para dormir, com pouca luminosidade e confortável, ventilado, para dormir bem. E, sobretudo, se acordar durante a noite e não conseguir voltar a dormir, não vá para o computador trabalhar, se não esta passa a ser a sua rotina, nosso cérebro se adapta rápido as novas condições que apresentamos à ele, nesse caso nos prejudicando ainda mais.

**5) Quando é preciso procurar ajuda profissional para tratar do sono?
Quais sinais devem ser observados?**

É muito importante estar atento quanto a algumas questões, tais como se a pessoa tem estado mais sonolenta durante o dia do que o habitual, mais irritada, com maior dificuldade de lembrar das coisas ou de aprendizado (alterações cognitivas) e até mesmo se percebe que tudo isso tem afetado a sua produtividade. Se for uma pessoa que já tenha outra condição clínica como histórico de transtorno mental prévio, obesidade, alterações cardiovasculares, por exemplo, é muito importante que busque acompanhamento médico especializado. A intervenção de uma equipe multidisciplinar pode ajudar a contornar a questão propiciando o acolhimento das necessidades do indivíduo, orientando-o a organizar a sua rotina, as demandas diárias, aprendendo a separar o “joio do trigo”, ou seja, a lidar com o que é essencial ou prioritário num determinado momento. Tudo isso vai ajudá-lo a lidar com as questões que impactam na qualidade do seu sono, ofertando uma melhor qualidade de vida para o indivíduo e uma relação interpessoal saudável com os demais com quem ele se relaciona, sem falar da melhora do seu rendimento profissional.



Clique aqui e responda agora a pesquisa sobre adoecimento por Covid-19.

Você não precisa ter tido a doença para participar!

O questionário é composto por blocos contendo identificação, fatores de risco para COVID-19, adoecimento por COVID-19, vacinação e distanciamento social. Trata-se de um projeto de pesquisa multidisciplinar para entender um pouco sobre como a doença atingiu a população da UFF.



#PraTodosVerem: Banner em tons preto e cinza com imagem ao fundo de profissional de saúde preenchendo um formulário. Box no canto esquerdo da tela nas cores vermelha e preta com a mensagem: "Clique aqui e responda agora a pesquisa sobre adoecimento por Covid-19. Você não precisa ter tido a doença para participar!" Na parte inferior do banner, tem um box na cor preta com a mensagem: "O questionário é composto por blocos contendo identificação, fatores de risco para COVID-19, adoecimento por COVID-19, vacinação e distanciamento social. Trata-se de um projeto de pesquisa multidisciplinar para entender um pouco sobre como a doença atingiu a população da UFF". Link para preenchimento do formulário: <https://bit.ly/3cqDPPY>

| De olho na UFF

ALERTA SEGURANÇA O Ministério da Economia divulgou algumas orientações de segurança importantes para proteger os dados pessoais dos servidores técnico-administrativos e docentes quanto ao uso do Sigepe, o Sistema de Gestão de Pessoas do Governo Federal.

Fique atento às dicas semanais que traremos por aqui e evite cair em golpes!

#Dica1: Não informe a senha do Sigepe e os seus dados pessoais em sites ou aplicativos que não sejam os do Ministério da Economia. Sempre que for acessar pela web, observe que esses sites terminam com o domínio gov.br.

Já os aplicativos, acessados via smartphone, são os seguintes: Sigepe mobile, Sigepe Gestor e Sigepe Banco de Talentos.

| Cursos e oportunidades

A Escola Nacional de Administração Pública está promovendo cursos gratuitos na modalidade EAD para você investir na sua capacitação profissional, servidor! Confira abaixo um dos cursos recomendado pela EGGP/Progepe:

- **Gestão da Estratégia com BSC - Fundamentos (20h)**: a proposta do curso é apresentar alguns elementos teórico-conceituais e instrumentais de planejamento estratégico e de gestão. A compreensão e a utilização de conhecimentos relacionados ao planejamento estratégico e ao método Balanced Scorecard (BSC) possibilitam a atuação em ambientes dinâmicos que exigem percepção de contexto e proatividade. Inscreva-se neste link: <https://www.escolavirtual.gov.br/curso/103>

| Informes

Nota Técnica do GT-COVID-19 UFF - Importância da vacinação contra Influenza no contexto da pandemia pela COVID 19

Relatório técnico-científico Edital FOPESQ 2020

Prorrogação do prazo para comprovação do pagamento de mensalidade do plano de saúde no ano de 2020 para benefício de ressarcimento: até 31/08/2021!

Comunicado sobre as Avaliações de Desempenho dos servidores técnico-administrativos relativas ao 2º trimestre de 2021

Prorrogação da suspensão de exigência da Prova de Vida dos Aposentados e Pensionistas - até 31 de maio de 2021!

[Veja todos os informes](#)

Agenda de lives

27º SEMINÁRIO DE ESTUDOS CLÁSSICOS - SEC/UFF

De 10/03 a 28/04

Programa de Preparação para Aposentadoria

Todas as segundas até 11/05, às 16h

VI Seminário Internacional do CEDE - Para além da pandemia: desigualdades, crise e desafios da política social

Até 14/04, com transmissão via Zoom e Youtube

Para além da cultura do controle?

Dia 13/04, às 19h, com transmissão pelo Youtube do Ineac

[Veja todas as lives](#)

Receba as novidades do site da UFF diretamente no seu e-mail.

Informativo eletrônico da Superintendência de Comunicação Social da UFF.

Dúvidas e sugestões de pauta: dms.scs@id.uff.br ou 2629-5249

Você está recebendo este email porque está cadastrado na lista de contatos

da Universidade Federal Fluminense

Caso não tenha recebido alguma edição, [visualize aqui](#)

