

## E se o problema for o seu sono?



Você já teve a sensação de que seu sono nunca é o suficiente? Você já acorda cansado e passa o dia inteiro sonolento e sem energia? A edição do Comunica UFF Saúde do mês reúne dados sobre o tema e mostra como a UFF pode te ajudar, por meio da atuação da Coordenação de Atenção Integral à Saúde e Qualidade de Vida do Servidor (Casq/Progepe).

Esses sintomas aliados a problemas de concentração e memória, dores de cabeça pela manhã, mudanças de humor e irritabilidade e diminuição do desejo sexual podem ser indícios da síndrome da apneia obstrutiva do sono (SAOS). A SAOS é um distúrbio respiratório caracterizado por episódios repetitivos de obstrução parcial ou total das vias aéreas superiores. Ela atinge cerca de 1/3 da população adulta que nem mesmo desconfia passar por esse transtorno, uma vez que é difícil identificar seus sinais.

Algumas das repercussões durante o sono são roncos, pausas na respiração, queda do nível de oxigenação, despertar frequente com a sensação de sufocamento ou falta de ar e aumento da frequência cardíaca. A longo prazo, a SAOS, se não tratada, pode

desencadear outras doenças como o diabetes, refluxo gastroesofágico, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares (AVC, Arritmias, ICC e IAM).

O reconhecimento precoce desses transtornos impede a progressão e a evolução da doença. O exame que detecta a SAOS e o seu nível de gravidade é a polissonografia, que em muitos casos pode ser realizada na casa do paciente. Já o tratamento depende do número de obstruções por hora de sono, mas em geral inclui:

- Mudanças de hábitos de vida (como redução de peso, exercício físico, higiene do sono);
- Resolução de problemas anatômicos (como desvio de septo, pólipos nasais e mandíbula e maxilar curtos);
- Utilização do aparelho CPAP (continuous positive air pressure) que é o tratamento padrão-ouro, só que em muitos casos, como não é feito um trabalho adequado de adaptação a terapia, há um abandono do uso do equipamento.

Para orientações sobre a apnéia do sono, entre em contato com a equipe da Divisão de Promoção e Vigilância em Saúde (DPVS): [dpvs.casq.progepe@id.uff.br](mailto:dpvs.casq.progepe@id.uff.br)

## Mais saúde!

Começou mais uma turma do Programa UFF mais Leve. A proposta é possibilitar o emagrecimento para uma vida mais saudável. O grupo destina-se a servidoras da universidade com sobrepeso, com orientações feitas por nutricionistas e psicóloga.

Os encontros acontecem de forma online, todas as quartas-feiras das 14h às 16h, entre 12 de abril e 30 de maio. Fique de olho na abertura de inscrições para o próximo grupo!

## | De olho na UFF

Atenção! A isenção de pagamento de imposto de renda pode ser solicitada por aposentados e pensionistas por motivo de doenças específicas, como: alienação mental, esclerose múltipla, neoplasia maligna, cegueira, cardiopatia grave, doença de parkinson, espondiloartrose anquilosante, nefropatia grave, hepatopatia grave, estados avançados da doença de paget (osteíte deformante) mesmo que a doença tenha sido contraída depois da aposentadoria ou reforma, entre outras.

O interessado deve abrir um processo no SEI e a perícia é a responsável em avaliar o enquadramento da doença com a possibilidade de isenção do desconto do imposto de renda. Importante ressaltar que, de acordo com a legislação em vigor, uma vez concedido esse benefício ao servidor, não há necessidade de reavaliação. Caso tenha dúvidas mande e-mail para [psicossocial.dps@id.uff.br](mailto:psicossocial.dps@id.uff.br)

---

Hospital Universitário Antônio Pedro vai atender gestantes em grau de risco encaminhadas pela rede municipal de Saúde de Niterói. Convênio prevê a oferta de 32 leitos e intercâmbio de equipe médica multiprofissional da Fundação Municipal de Saúde composta por 186 profissionais. Expectativa é que o atendimento comece no início de maio. Confira a íntegra da notícia em <https://bit.ly/3GW5t6j>.

## | Informes

**Governo Federal anuncia repasse de 2,4 bilhões de reais para as instituições públicas de ensino superior**

**UFF oferece auxílio aos moradores de Volta Redonda para declaração de Imposto de Renda**

**UFF promove encontro de docentes com apresentação das Pró-Reitorias**

## | Acontece na UFF

**OSN Popular - Mona Vilardo e as Rainhas do Rádio**

Dias 19/04 e 20/04, às 19h. Ingressos à venda. **Mais informações.**

**Seminário de Turismo & Acessibilidade**

Dias 25/04 e 26/04, das 8h às 18h. **Mais informações.**

**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](mailto: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](#)

