

SONO E SAÚDE



MED•RIO  **CHECK-UP**
SEMPRE À FRENTE

SONO É QUALIDADE DE VIDA

Uma noite mal dormida significa redução do desempenho, agressão ao metabolismo, desmotivação, irritação e aumento do risco de acidentes.

Todo executivo, nos dias de hoje, sente um aumento contínuo da demanda por resultados. Isso gera um estado de estresse crônico, que pode impactar na qualidade do sono.

Por que é importante dormir bem



Noites mal dormidas não estão relacionadas somente à insônia.

Às vezes, a sonolência pode ser intensa em algumas horas do dia e isso também indica que algo está errado. Há pessoas que, apesar de dormirem muito, dormem mal.

Geralmente, muitos acreditam que é só resolver uma situação pontual para voltar a dormir bem, e com isso se automedicam, o que só agrava o problema.

Além disso, é importante se atentar para a importância do sono, que ocorre na fase mais profunda do sono.

Quem não sonha em longo prazo tem lapsos de memória importantes. Aí fica um alerta. Hoje, com o avanço da medicina, é possível diagnosticar alterações do sono, tratá-las e até preveni-las.

O segredo é não esperar o problema avançar.

Em mais de 100 mil avaliações realizadas pela Med-Rio Check-up, constatou-se que 25% das pessoas examinadas convivem com insônia.

O sono e o aumento da produtividade



A primeira atitude a tomar, e a mais difícil, alertam especialistas em sono, é aceitar e reconhecer que você não dorme bem. Não adianta apresentar as tradicionais justificativas de ordem profissional, econômica e pessoal.

É preciso assumir quando o sono não está bom e enfrentar essa questão. Noites mal dormidas, ao longo do tempo, alteram o metabolismo. O cortisol, gerado pelo sono ruim, aumenta o ganho de peso corporal, eleva a pressão arterial e aumenta a glicose circulante.

Os sintomas?

Mais cansaço que o normal, irritação excessiva, necessidade de trabalhar mais para apresentar igual desempenho. Em longo prazo, as consequências são graves: estresse, ansiedade e implicações gerais que podem levar a um quadro de problemas cardiovasculares.

As pessoas precisam aprender a se desligarem em alguns momentos do dia e nos fins de semana, e antes de tudo, se permitirem dormir. Uma dica para ajudar a dormir melhor é praticar atividades físicas com regularidade.

O mundo corporativo assimilou a importância da realização periódica de check-ups médicos e gestão do estresse. Noites de insônia ou sono interrompido - uma realidade para muitos executivos pressionados por cobrança de resultados e pelo clima de competitividade - também têm que ser combatidos.

Cada pessoa tem um ritmo biológico diferente

A média ideal de sono é entre 6 e 9 horas diárias

Para saber qual é a quantidade de sono é ideal para você, basta prestar atenção se você acorda bem, rende o dia todo e produz de forma adequada com a quantidade de horas que tem dormido. Claro que existem outras variáveis, mas preste atenção a esses detalhes.



Quanto mais alto o cargo, maior o risco

De acordo com uma pesquisa da Med-Rio Check-up, executivos que ocupam cargos mais altos são acometidos por um estresse insuportável. O profissional assume um cargo de muita responsabilidade com grande ânimo e motivação. Ao longo do tempo, porém, o organismo começa a reclamar. Sente-se cansado, não consegue relaxar e, para ajudar, não tira férias.

O sono reparador torna-se raro. Não há outra solução a não ser reconhecer que o sono é de má qualidade.

O travesseiro é o melhor termômetro!

Melhorando a qualidade do seu sono:

- Estabeleça um horário para deitar e acordar;
- Se for fumante, pare de fumar 2 horas antes de se deitar;
- Faça sua última refeição pelo menos 3 horas antes de dormir;
- Pratique uma atividade física regular, por cerca de 30 minutos, todos os dias, pela manhã ou final da tarde;

Como ocorre o sono



Ele é composto de ciclos ao longo dos quais se sucedem o sono leve, o profundo e o paradoxal (período em que ocorre atividade cerebral intensa, onde os sonhos estão inseridos), em uma proporção que muda durante a noite.

No começo da noite até 3-4h da manhã, o sono profundo é mais intenso. Em contrapartida, a segunda parte da noite até o acordar, o sono é mais rico em sono leve e em sono paradoxal.

O sono profundo - aquele que acontece nas primeiras horas após adormecermos - é o mais reparador. É nesse período que produzimos o hormônio do crescimento, essencial à recuperação de todo o organismo. E ainda fabricamos a melatonina, que zela pelas células e dá corda no relógio biológico.



Mas se você é mais notívago e costuma dormir tarde, o sono recuperador virá depois, ou seja, após a meia-noite.

Melhorando a qualidade do seu sono:

- Evite a automedicação;
- Sexo: o homem que dorme mal tem risco três vezes maior de apresentar disfunção erétil. Ele tem desejo, mas não tem a função erétil adequada. A privação de sono reduz a testosterona, o hormônio sexual masculino. Para ter uma vida sexual normal é fundamental ter boas noites de sono e praticar atividade física;

Como avaliar sua necessidade de sono

Escolha um período de férias de mais de uma semana. Durante um dia "normal", deite-se quando estiver cansado, nas mesmas condições que costuma fazer (luz, barulho etc.) e quando acordar (sem despertador) e levantar, confira quanto tempo dormiu.

Faça essa experiência várias vezes.



O que prejudica uma boa noite de sono?

O sono pode ser afetado por uma série de fatores ambientais, como o barulho, a luz, a temperatura ambiente, o colchão, o fato de dormir só ou não, etc.

Ruídos: algumas pessoas precisam do mais absoluto silêncio. No fim da noite, quando o sono é mais leve, um ruído pode acordar a pessoa, que depois tem dificuldade para voltar a dormir.

Beber café após às 18h e abusar de bebidas alcoólicas: o álcool pode provocar o sono rápido, mas prejudica o sono profundo.

Perturbadores do sono no quarto: telefone, televisão, aparelhos eletrônicos com barulho ou luz, porta barulhenta e janelas abertas.

Evite o uso do computador e de celulares pelo menos 1 hora antes de se deitar.

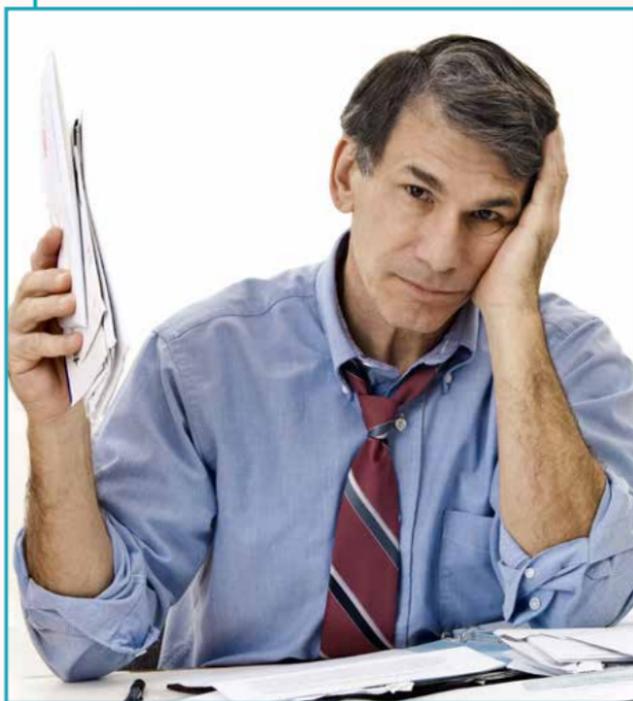
Melhorando a qualidade do seu sono:

- Para o casal: tente resolver os conflitos antes de se deitar, porque eles podem perturbar o sono, dando continuidade às brigas. Também o que se recomenda são dois colchões juntos, para um não atrapalhar o sono do outro;
- Tome um banho morno antes de dormir para diminuir a temperatura do corpo e facilitar o sono.

ALTERAÇÕES DO SONO

O inimigo do bom desempenho

Noites mal dormidas trazem sérias consequências à saúde



Quem fica mais de 18 horas consecutivas sem dormir tem afetados os reflexos, a memória a curto e longo prazos, a capacidade de concentração, a habilidade de tomar decisões, o processamento matemático, a velocidade cognitiva e a orientação espacial.

Se o número cair para 5 ou 6 horas por noites seguidas, tais efeitos negativos se intensificam. A falta de sono está na raiz de várias doenças, da pressão alta à obesidade.

Sono de má qualidade = saúde frágil

Entre os inimigos do sono dos executivos estão as viagens de negócios. As restrições sofridas em termos de movimento, assim como o fuso horário, geram desconforto e estresse, o que acaba levando à insônia e noites de sono de má qualidade. Quanto mais fusos horários a pessoa cruza, pior. Afinal, seu relógio biológico não bate com a hora local. Com isso, pode ocorrer fadiga, sonolência e diminuição da capacidade cognitiva.

Noites seguidas sem dormir bem, ao contrário do que muitos pensam, não podem ser compensadas em um fim de semana.

Para quem é notívago e pode acordar mais tarde no dia seguinte, não há problema em fazer essa alteração de horários. No entanto, quem trabalha à noite e precisa acordar cedo no outro dia, terá impactos negativo na saúde.

MED · RIO CHECK-UP

Há mais de 28 anos promovendo saúde com mais de 130 mil check-ups médicos realizados.

Entre em contato conosco!

Central de agendamento: 55 (21) 2546-3000
agenda@medrio.com.br

UNIDADE BOTAFOGO ◀

Rua Lauro Müller, 116 - 34º Andar
Torre Rio Sul • CEP 22290-160
Botafogo • Rio de Janeiro • RJ
Tel. (21) 2546-3000
medrio@medrio.com.br



▶ UNIDADE BARRA

Av. Afonso Arinos de Melo Franco, 222
5º andar • CEP 22631-455
Barra da Tijuca • Rio de Janeiro • RJ
Tel. (21) 3252-3000
medrio@medrio.com.br



MED · RIO



CHECK-UP

SEMPRE À FRENTE

medrio@medrio.com.br • www.medriochekup.com.br

[f/medriochekup](https://www.facebook.com/medriochekup)

[in/med-rio-check-up](https://www.linkedin.com/company/med-rio-check-up)

©2019 LatinMed Marketing e Editora Médica Ltda.
Todos os direitos reservados • www.latinmed.com.br



Reciclável



Não jogue este folheto em via pública.

Este folheto é um informativo. Em caso de dúvidas consulte um especialista. Proibida a reprodução integral ou parcial deste material em qualquer meio, inclusive internet, sem autorização expressa da LatinMed. Qualquer reprodução não autorizada está sujeita às penalidades da lei. Editora responsável: Dra. Elisabete F. Almeida (CRM 44.022) Supervisão editorial: Dr. Gilberto Ururahy