

SafeTips

DICAS DE SEGURANÇA

15 DE MARÇO

Dia Mundial do Sono

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) 40% da população mundial não dorme como gostaria. O sono é uma necessidade básica para a manutenção da vida, sendo um estado em que o organismo humano se reorganiza e recupera.

O sono não é tempo gasto, mas tempo adicionado de vida! É fundamental para o prolongamento da vida de uma pessoa e essencial para o processo de restauração orgânica e psíquica.

Embora nem todas as pessoas necessitem da mesma quantidade de sono, em média, é importante reservar cerca de 8 horas por dia para dormir para que se façam sentir os seus efeitos benéficos.



UMA BOA QUALIDADE DE SONO CONTRIBUI PARA:

- ▶ **O fortalecimento do sistema imunológico.**
- ▶ **A redução do risco de doença crónica** (como diabetes, doenças cardíacas e AVC).
- ▶ **Manutenção de um peso saudável:** A privação do sono pode levar ao aumento do apetite e do peso corporal.
- ▶ **Melhoria do desempenho físico:** O sono ajuda na recuperação muscular e no aumento da energia.
- ▶ **Rejuvenescimento da pele:** O sono ajuda a reduzir rugas e linhas finas.
- ▶ **Melhoria do humor:** Dormir bem pode ajudar a reduzir os sintomas de depressão e ansiedade.
- ▶ **Aumento da concentração e da memória:** O sono ajuda a consolidar as memórias e a melhorar a capacidade de aprendizagem.
- ▶ **Maior criatividade e produtividade:** O sono ajuda a aumentar a capacidade de pensar de forma clara e criativa.
- ▶ **Redução do stress:** O sono ajuda a relaxar o corpo e a mente.
- ▶ **Aumento da qualidade de vida:** Dormir bem pode ajudar a melhorar a qualidade de vida em todos os aspetos.
- ▶ **Maior segurança:** A privação do sono pode aumentar o risco de acidentes.

SINTOMAS DE DÉFICE DE SONO:

- ▶ Sonolência diurna excessiva.
- ▶ Dor de cabeça matinal.
- ▶ Dificuldade para dormir e em manter o sono (insónia).
- ▶ Dificuldade de concentração.
- ▶ Perda de produtividade.

E NO TRABALHO?

- ▶ Dificuldade em concentrar-se e manter a atenção.
- ▶ Aumento do número de erros.
- ▶ Lentidão no processamento de informações.
- ▶ Falta de criatividade e iniciativa.
- ▶ Dificuldade em tomar decisões.
- ▶ Risco de acidentes.

8 PASSOS PARA UM SONO SAUDÁVEL

- ▶ Criar uma rotina de sono regular - deitar e acordar à mesma hora todos os dias, mesmo nos fins de semana.
- ▶ Dormir num local escuro, silencioso, confortável e fresco.
- ▶ Praticar atividade física regular - evitar atividade física vigorosa uma hora antes de dormir.
- ▶ Evitar estimulantes antes de dormir - cafeína, chá, chocolate ou bebidas alcoólicas.
- ▶ Evitar refeições pesadas.
- ▶ Relaxar antes de dormir - ler um livro, tomar um banho quente ou ouvir música relaxante podem ajudar a preparar o corpo para o sono.
- ▶ Evitar o uso de écrans - a luz azul presente nos écrans dos smartphones, tablets e computadores interrompe os ritmos cardíacos naturais do sono pois trava a produção de melatonina, a hormona que nos faz dormir e ajuda a relaxar. Assim, deve evitar a sua utilização pelo menos meia hora antes de ir dormir.
- ▶ Desligar dos problemas - passe tempo de qualidade com a família e/ou amigos ou numa atividade que lhe traga bem-estar, como um hobby pós-laboral.

QUANTIDADE IDEAL DE SONO

- ▶ A quantidade ideal de sono varia de pessoa para pessoa, mas a maioria dos adultos precisa de entre 7 e 8 horas de sono por noite.
- ▶ Se tem problemas para dormir, consulte um médico.

RECURSOS ADICIONAIS

National Sleep Foundation
www.sleepfoundation.org

World Sleep Day
<https://worldsleepday.org>

CASO PRETENDA MAIS INFORMAÇÃO SOBRE COMO O PODEMOS AUXILIAR A PREVENIR OS RISCOS NA SUA EMPRESA, **CONTACTE-NOS.**

safemode.pt

