

C A L E N D Á R I O
D A S A Ú D E

J
A
N
E
I
R
O

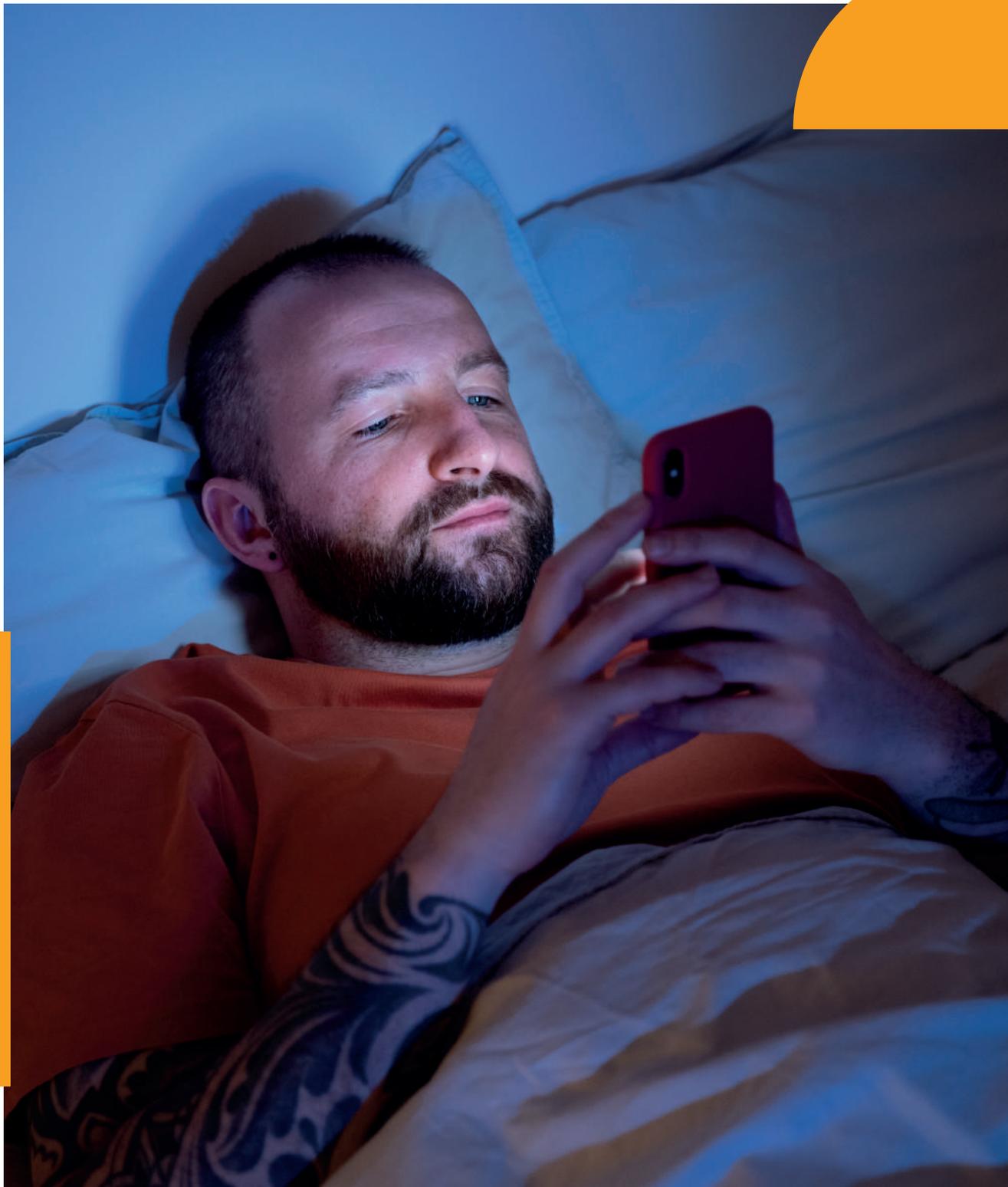


2
0
2
4

INSÔNIA

x produtividade

Se você tem dificuldade para
dormir, esta leitura é obrigatória



Vamos falar sobre

- Maus hábitos e insônia
- Tratamento para Insônia
- Dicas para melhorar a produtividade
- Impacto no trabalho
- Atividade Cerebral





O impacto da insônia na produtividade do trabalho

Responda aqui, somente entre nós: você dorme bem todas as noites? Parabéns, você está entre os cerca de 28% dos brasileiros que conseguem desfrutar de uma noite de sono verdadeiramente reparadora.

Para a grande maioria restante, o primeiro passo é parar de ignorar o problema e começar a tratá-lo. As consequências negativas são diversas e bastante devastadoras para a qualidade de vida.

A rotina de todas as suas relações é afetada. Falta energia, raciocínio afiado, memorização e disposição. A parte física é prejudicada, bem como a saúde de maneira geral. A imunidade, por exemplo, fica debilitada. Inclusive, a produtividade profissional sofre uma importante queda.

Como voltar a ter um dia pleno e produtivo? Venha entender como minimizar os impactos da insônia no dia a dia. Pare de viver desejando voltar para a cama desde o momento em que saiu dela!

O que caracteriza a insônia? Atenção: 3 fatores que acontecem isoladamente ou ao mesmo tempo ditam a insônia:

- Demora superior a 30 minutos para adormecer ao colocar a cabeça no travesseiro
- Dificuldade para permanecer dormindo ao longo da noite
- Frequentemente acordar mais cedo do que o previsto

Quantas vezes isso ocorreu com você apenas na última semana? Espero que poucas ou nenhuma. Agora, em caso positivo ou se convive com alguém que tem essas queixas, vamos aprender juntos como contornar este problema.

Diferença entre maus hábitos e insônia



Sabendo das características acima, fica mais claro apontar o que pode ser modificado com um pouco de disciplina. Muitos hábitos prejudiciais à saúde e ao sono podem desempenhar papel crucial para as noites de insônia:

- Alimentar-se precariamente e com horário próximo ao momento de ir se deitar
- Sedentarismo
- Rotina estressante, inclusive no trabalho, poucas ou nenhuma válvula de escape buscando o relaxamento
- Consumir substâncias estimulantes: café, álcool, chá preto, cigarros e outras
- Não se desligar das telas (celular, tablet, TV, notebook) ao menos 1 hora antes de dormir, a chamada higiene do sono e ainda trabalhar na cama
- Negligenciar a qualidade do colchão e travesseiro, devem ser confortáveis, adequados ao seu peso e constituição corporal (como eventuais problemas de coluna e condições ortopédicas)





Insônia X produtividade

Todos os hábitos descritos anteriormente não colaboram de fato para uma boa noite de sono. E a ansiedade, onde fica? Como um distúrbio emocional e mental, a ansiedade não é uma aliada que desejamos ter na hora de dormir.

Note que pode influenciar diretamente nas 3 principais marcas da insônia: demora para conseguir dormir, acordar muitas vezes e antes do horário.

Portanto, para se distanciar da insônia é indicado controlar a ansiedade. E aqui, voltamos aos bons hábitos, sempre eles.

Atividades físicas e relaxantes dão resultados significativos. Focar em uma tarefa por vez no trabalho e na vida pode ajudar na concretização de mais metas. Assim, diminuindo a ansiedade.

O sono e o trabalho

Quais são os impactos desta combinação? De saída, o cansaço e a falta de energia para concentrar-se e concluir tarefas são unanimidades.

Você pode citar quantos mais? Antes, vamos entender a situação do cérebro de uma pessoa com sono.





Mecanismo de sono no cérebro

Durante a noite de sono e seus diferentes estágios, a atividade cerebral e tantas outras funções são restauradas. É ali que são fixadas as informações na memória, aprendizagem e a capacidade mental é restabelecida.

Tudo isto favorece o entendimento, raciocínio afiado, a tomada de decisões e como se lida diante de desafios e obstáculos diversos. Estas são situações-chave na rotina diária no trabalho.

Quando há a deficiência de horas de sono e também de qualidade do descanso, vemos severas alterações cerebrais e hormonais em um indivíduo. Costumam afetar o humor podendo causar desequilíbrio no relacionamento com os colegas e até clientes e fornecedores e o apetite (no caso, a sua falta).

Já ouviu falar a expressão "Bêbado de sono"? Cientificamente falando, a privação de sono deprime a atividade dos neurônios. Isto ocasiona blecautes na cognição, ou seja, distorce o modo de percepção e reação ao nosso entorno, exatamente como faz também o álcool.

Com todos estes malefícios, as noites mal dormidas, sobretudo em sequência, causam sérios danos ao desempenho no trabalho, os pontos mais percebidos são:

- Produtividade - como funciona um dispositivo com a bateria fraca? As entregas perdem qualidade e passam a deixar de ser concretizadas.
- Absorção de informações - com a memória comprometida, há dificuldade em aprender e reter novos conceitos .
- Disposição - reinam o cansaço e a preguiça. O colaborador começa o seu turno somente pensando em voltar para casa. A criatividade raramente dá as caras.
- Foco - concentrar-se é uma tarefa árdua. Qualquer ruído ou situação causa distração. Discussões construtivas e trocas de ideias passam a ser evitadas. Colegas e gestores passam a perceber esse comportamento.

A situação tende a ficar complicada, pois o colaborador passa a criar uma autocobrança, o que amplifica seu estresse. Como não consegue descansar, a carga vai aumentando e todos os efeitos negativos vão se acumulando, gerando um efeito de bola de neve.

Produtividade não é uma competição para atestar quem trabalha mais horas, até a exaustão. Mas aproveitar melhor o tempo disponível, trabalhando com foco e disposição a fim de cumprir e até superar alguns prazos. Dormir bem ajuda a fornecer as ferramentas para atingir este objetivo.

Por outro lado, a insônia afeta direta e indiretamente os índices de produtividade. A queda de rendimento e a elevação no número de dias ausentes, aqueles que dormem pouco adoecem 4-9 dias a mais do que os demais, contribuem para prejuízos financeiros, ao custo de 8 dias perdidos ao ano em produtividade.





Quando é preciso partir para um tratamento?

Sofrer de insônia vez ou outra é bastante comum. Agora, se for algo recorrente é preocupante. Tentou readequar muitos daqueles hábitos prejudiciais? Não funcionou? Talvez seja o momento de procurar ajuda médica especializada. Mas o que fazer? Antes, vamos rever alguns e passar por outros lembretes que podem indicar ou não a presença da insônia:

- Ser capaz de dormir em até meia hora x virar para lá e para cá e nada de adormecer
- Acordar no máximo uma vez durante a noite x demorar para voltar a dormir a cada vez que acorda
- Despertar com corpo e mente revigorados x já acordar com cansaço, dores e buscar na cafeína o seu principal combustível para funcionar durante o dia

Sente que precisa buscar outro caminho? Procurar fazer um estudo do sono pode trazer algumas respostas reveladoras sobre o mecanismo de repouso.

Problemas de outra ordem podem influenciar a não obtenção de uma boa noite de sono. Desde questões bucais, no aparelho respiratório e também psicológicas. Portanto, é preciso investigar. Sobretudo se a insônia for crônica.

De qualquer forma, já existe uma especialidade chamada Medicina do Sono. A neurologia e todas as outras áreas médicas citadas podem trabalhar em conjunto, a depender da queixa.

Existe um exame, a polissonografia onde apresenta um mapeamento completo da atividade cerebral, respiratória, movimentos oculares e de outros membros.

A pandemia e a qualidade do sono



A chegada da pandemia mexeu totalmente com a sua rotina e da maioria da população mundial. Assim foi também com muitos padrões de comportamento e hábitos.

Quem não se lembraria de quanto as coisas precisaram mudar? O ponto de partida foi a urgência para o isolamento social, o que desencadeou sentimentos de desânimo e falta de perspectiva, além de preocupações com a própria saúde e dos familiares.

Ainda, houve um aumento exponencial na utilização de dispositivos eletrônicos para o trabalho remoto, lazer, comunicação e visualização das redes sociais. A ansiedade estava lá em cima.

Por isso, infelizmente, as boas noites de sono não escaparam, ao menos 55% dos participantes de uma pesquisa realizada entre junho e julho de 2020 por todo o território brasileiro apontaram prejuízos ao sono neste período.

Talvez muitos deles ainda não tenham conseguido normalizar a sua qualidade do sono. Como transformar este quadro?





11 MILHÕES

De brasileiros apelam para os **tranquilizantes**, porém, além de funcionar como uma muleta, trata-se de um 'sono químico', bem distante do natural.

Mesmo as alternativas compostas de substâncias à base de plantas podem provocar certa dependência. **Prefira consumir chás, como o de erva-cidreira.**

A insônia pode funcionar como uma prisão para alguns, ao ponto de que ir para a cama seja visto como algo ruim, a ser postergado e evitado. Apenas para não ter que passar pelo episódio da "noite em claro" mais uma vez.

Mude o que for necessário e priorize a boa qualidade do seu sono. Afinal, o dia que você tem hoje é o resultado de suas escolhas passadas. Seja produtivo. No trabalho e na vida.



Dicas para melhorar a produtividade

Combater a insônia ou mantê-la distante é um treino. Da mesma forma com que você pesquisa, lê e estuda sobre um determinado assunto para aprendê-lo ou faz exercícios físicos visando um objetivo de bem-estar mental e transformação do corpo.

Planeje e aplique estas mudanças em sua rotina. É possível melhorar. Não apenas evite aqueles maus hábitos de sono, substitua-os:

- Reserve um tempo em seu dia para atividades relaxantes: yoga, massagem, sessões de alongamento ou um esporte que funcione como uma terapia
- Dieta saudável, alimentos que acalmam: aveia, nozes, amêndoas e cerejas contêm ou estimulam a melatonina e fortalecimento muscular
- Cerca de uma hora antes de dormir, prefira escutar música, ler, meditar ou desenhar em vez de entregar-se aos eletrônicos
- Permita que a luz da manhã seguinte entre em seu quarto por entre a cortina ou janelas. Isto ajuda a despertar gradativamente





AIO

Corretora
de Seguros
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora

www.aiocorretora.com.br

*ESTE TRABALHO É EDUCATIVO E NÃO SUBSTITUI AS ORIENTAÇÕES E RECOMENDAÇÕES MÉDICAS.