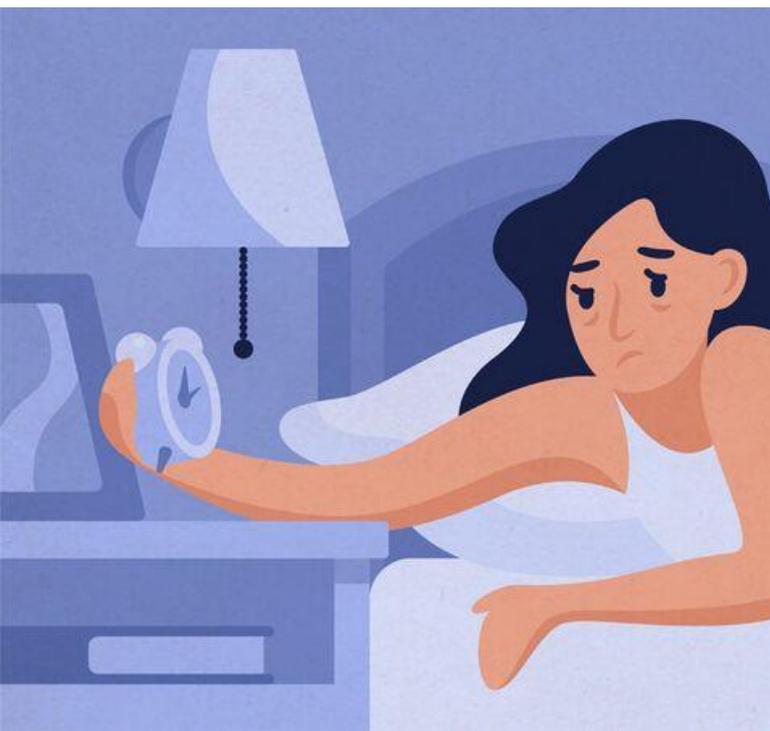


ALTERAÇÕES DO SONO E PANDEMIA

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
COORDENAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL
DEPARTAMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS



Com a mudança radical na rotina e na vida das pessoas e da própria cidade, assim como o estresse e a ansiedade gerados pela pandemia, alterações no padrão e na qualidade de sono podem ser sentidas por pessoas que, até então, não tinham essa queixa.

Tais alterações podem ser tanto o excesso de sono, como a vivência de episódios de insônia. Tais episódios podem ser caracterizados tanto pela dificuldade de iniciar o sono, como pela interrupção espontânea do sono durante a noite, pelo despertar precoce ou mesmo pelo sono não reparador, em que há o prejuízo da funcionalidade do indivíduo em suas atividades diárias.

Um sono bom é caracterizado por...

- Regularidade no horário de dormir e acordar
- É reparador, ou seja, gera sensação de descanso
- Permite realizar as atividades cotidianas

Diferença entre sono e cansaço

- Quando está cansado/a, você consegue realizar uma tarefa habitual, apenas em ritmo mais lento que o habitual.
- Quando está sonolento, você não consegue realizar a tarefa.

Como voltar a ter boas noites de sono?

- ✓ Definir horários regulares para dormir e despertar. Eles devem ser de acordo com a sua dinâmica diária atual;
- ✓ Vá para a cama apenas quando estiver bastante sonolento;
- ✓ Desligue os aparelhos eletrônicos 40 minutos do horário habitual de dormir. Substitua-os o celular, a televisão e o computador por atividades distrativas e relaxantes, como leitura, atividades manuais e meditação;
- ✓ Tire o relógio. Pessoas que passam por episódios de insônia costumam olhar mais o relógio, calculando quanto tempo de sono foi perdido. Isto acaba por gerar mais ansiedade e dificultar ainda mais o início do sono;
- ✓ Não compense o sono da noite durante o dia. Tente manter-se acordado, aumentando assim o período de vigília, para assim ter um bom sono durante a noite;
- ✓ Se está difícil realizar exercícios físico. Dedique-se a atividades domésticas que tenham maior gasto energético, como por exemplo, fazer faxina, organizar armários, realizar pequenos consertos. Isto auxiliará o seu corpo a estar mais cansado e assim conciliar o sono de forma mais reparadora.

Fontes: Associação Brasileira do Sono (ABS) e Msc Mônica Muller, Psicóloga do Sono (ABS/SBP) e Mestre em Medicina do Sono (UNB)

COMO VOCÊ ESTÁ?

QUEREMOS SABER, [CLIQUE AQUI](#) E NOS FALE UM POUCO MAIS.

Contatos CDS
Celular e whatsapp: 99318-2983
E-mail: cdsprogesp@ufam.edu.br