

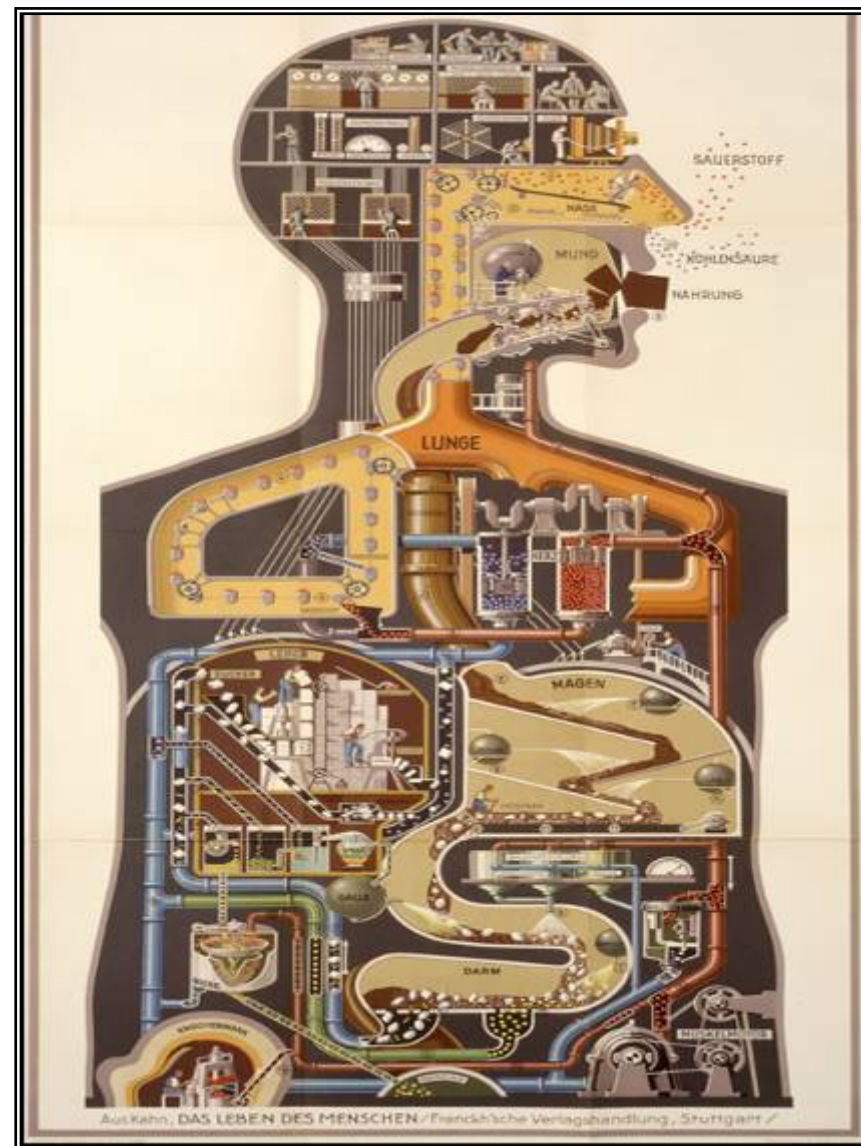
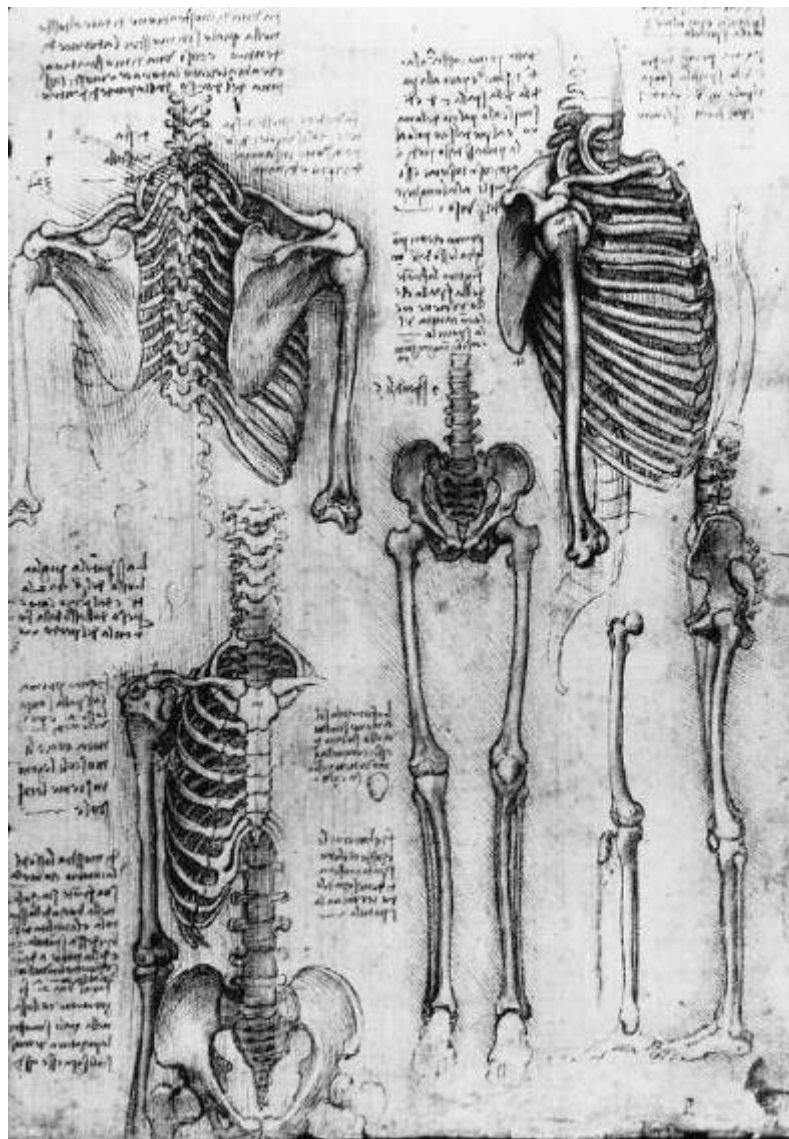


A INFLUÊNCIA DO SONO NO STRESS

Rui Joaquim

- Actualmente, cerca de 75 milhões de pessoas em todo o mundo trabalham por turnos.
- Aproximadamente 25% da população europeia trabalha por turnos, registando-se uma tendência crescente.
- Nos últimos 20 anos, verificou-se uma redução de 20% do tempo passado a dormir .
- As pessoas que trabalham de noite dormem geralmente 4 horas menos por semana do que as que trabalham de dia.

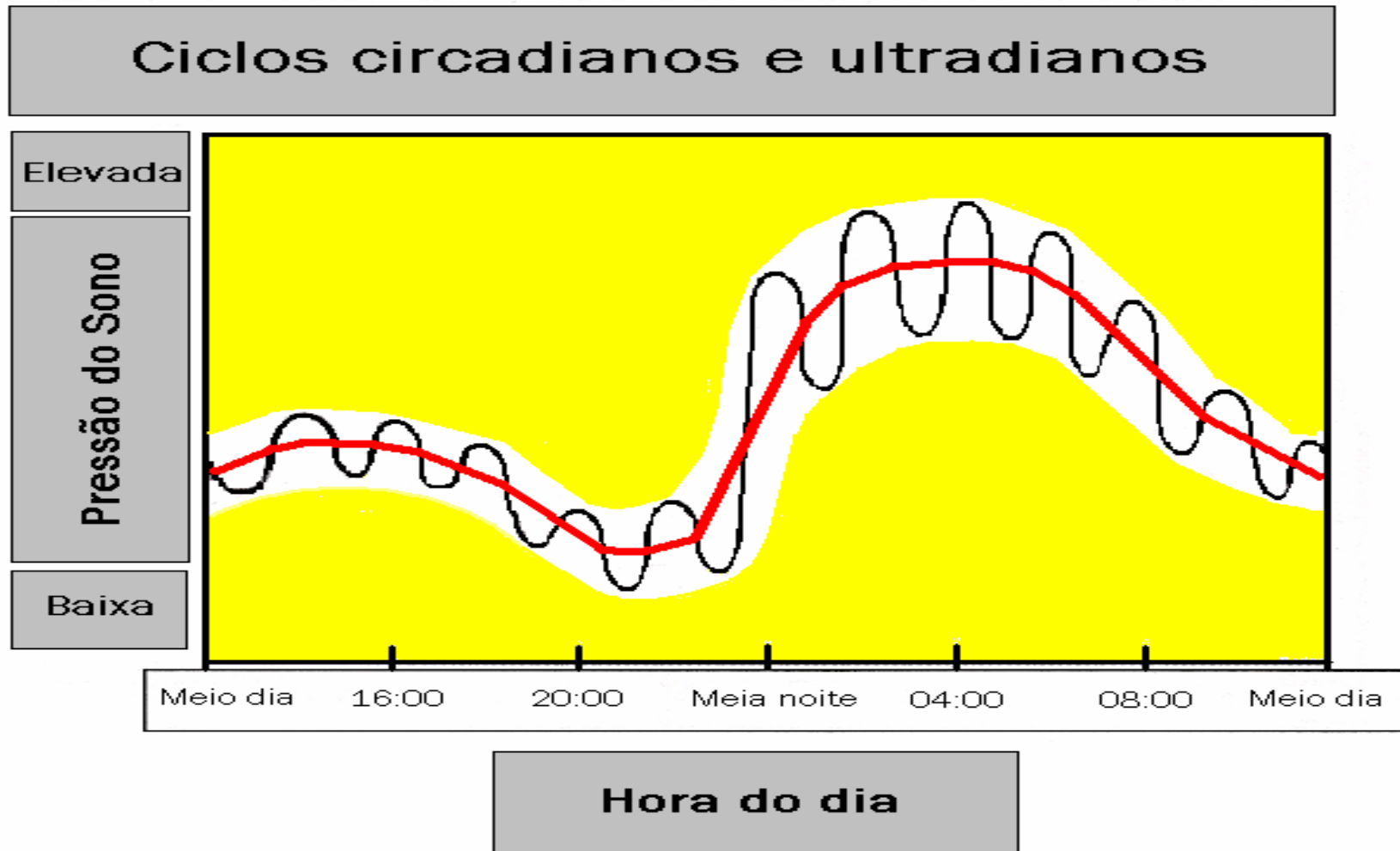
O Corpo Humano



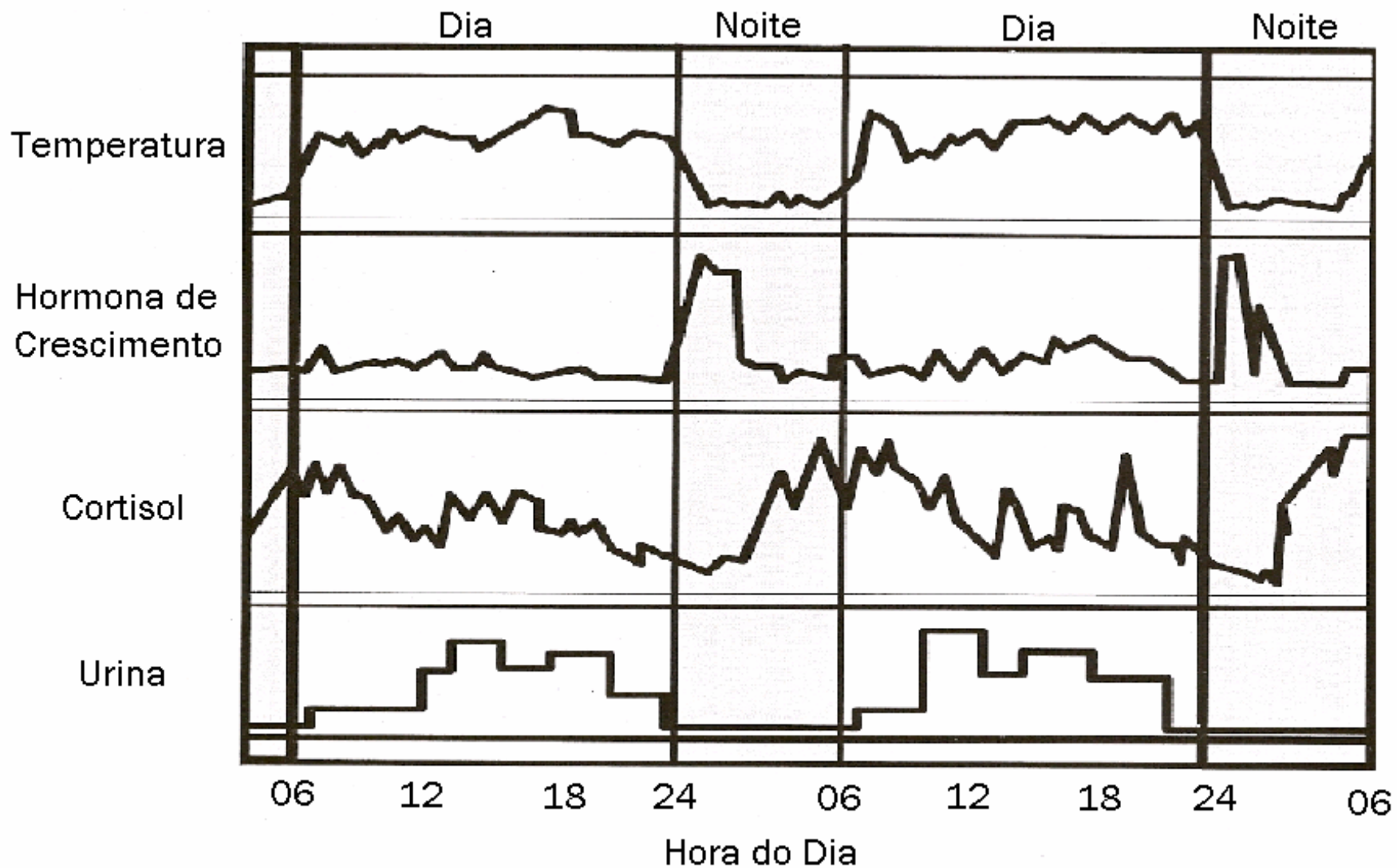
O Relógio Biológico



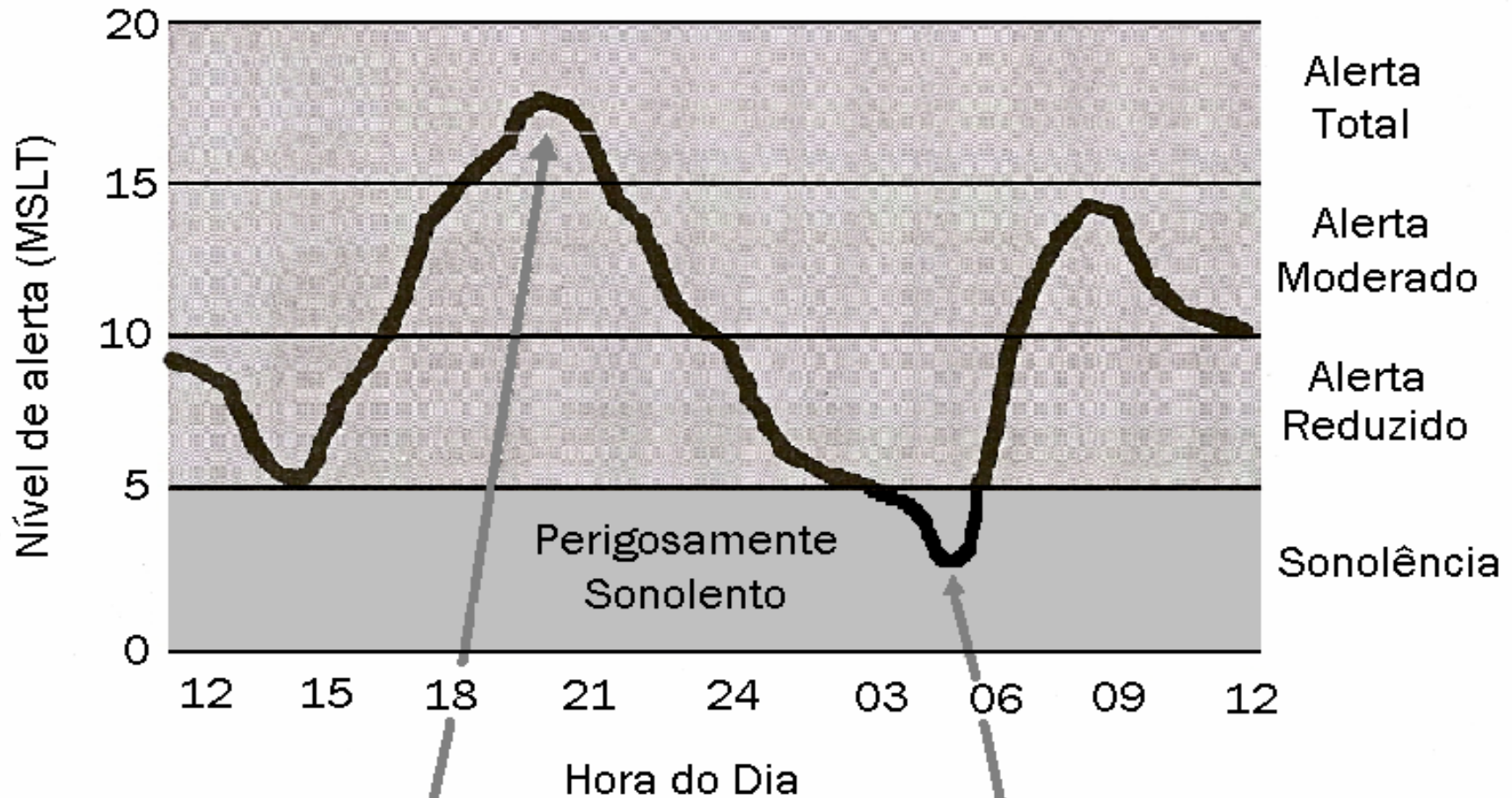
Ritmos Ultradianos e Circadianos



Ritmos Diários



Ritmo Circadiano dos Níveis de Alerta

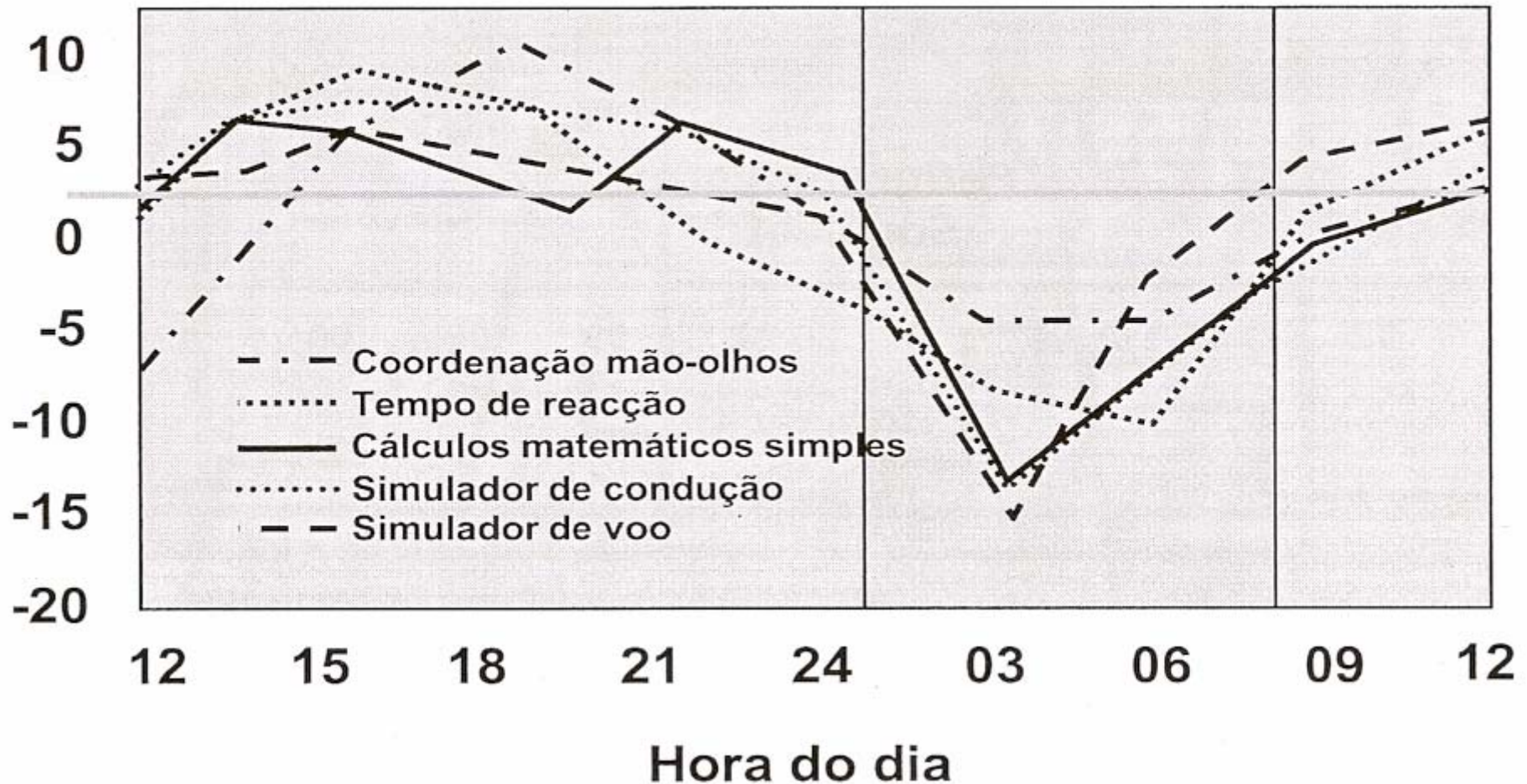


Alcançada a maioria dos recordes olímpicos de pista e campo

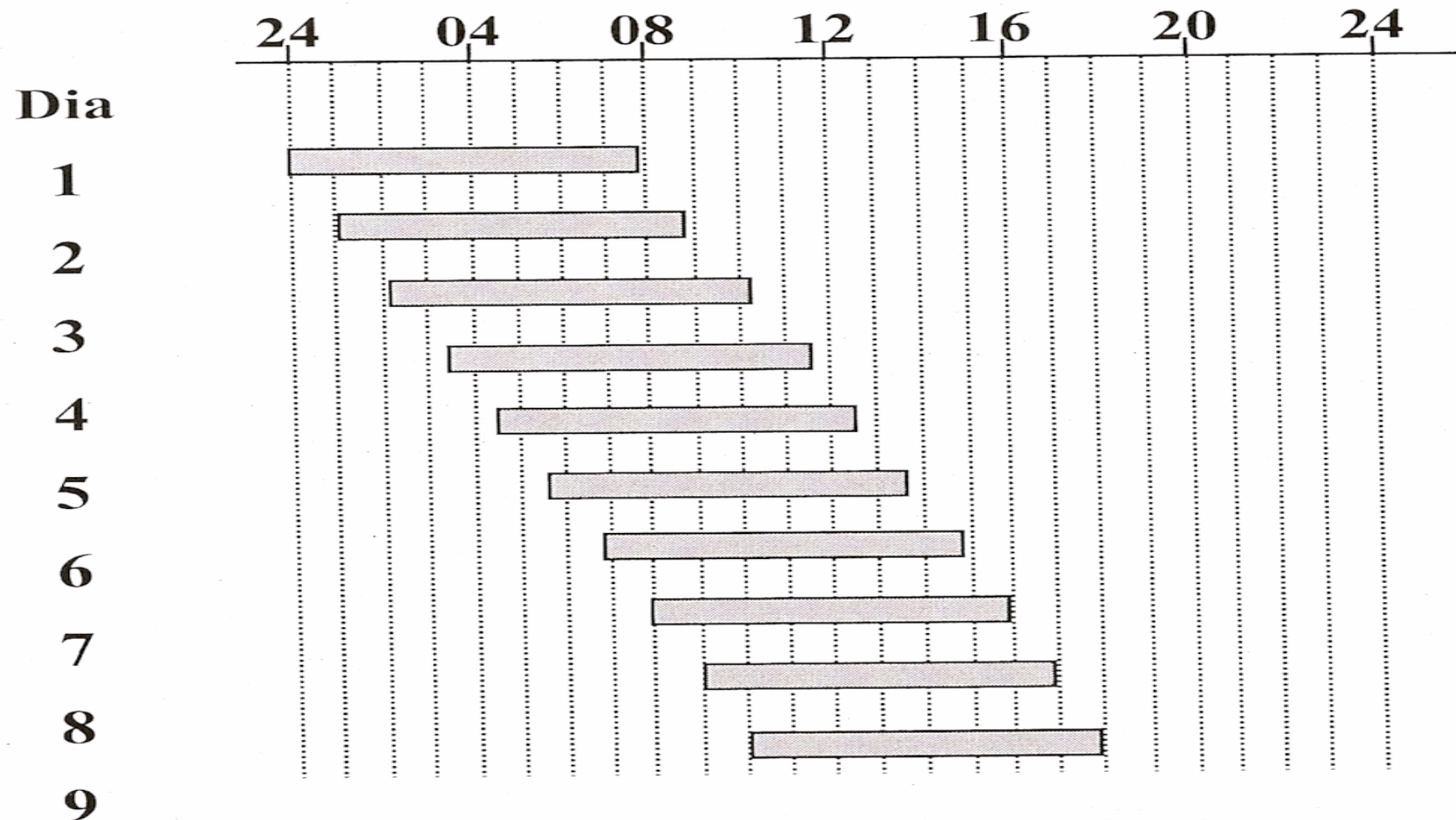
Quinze vezes mais acidentes industriais

O Desempenho e os Ritmos Circadianos

% de eficiência



O Relógio de 25 horas



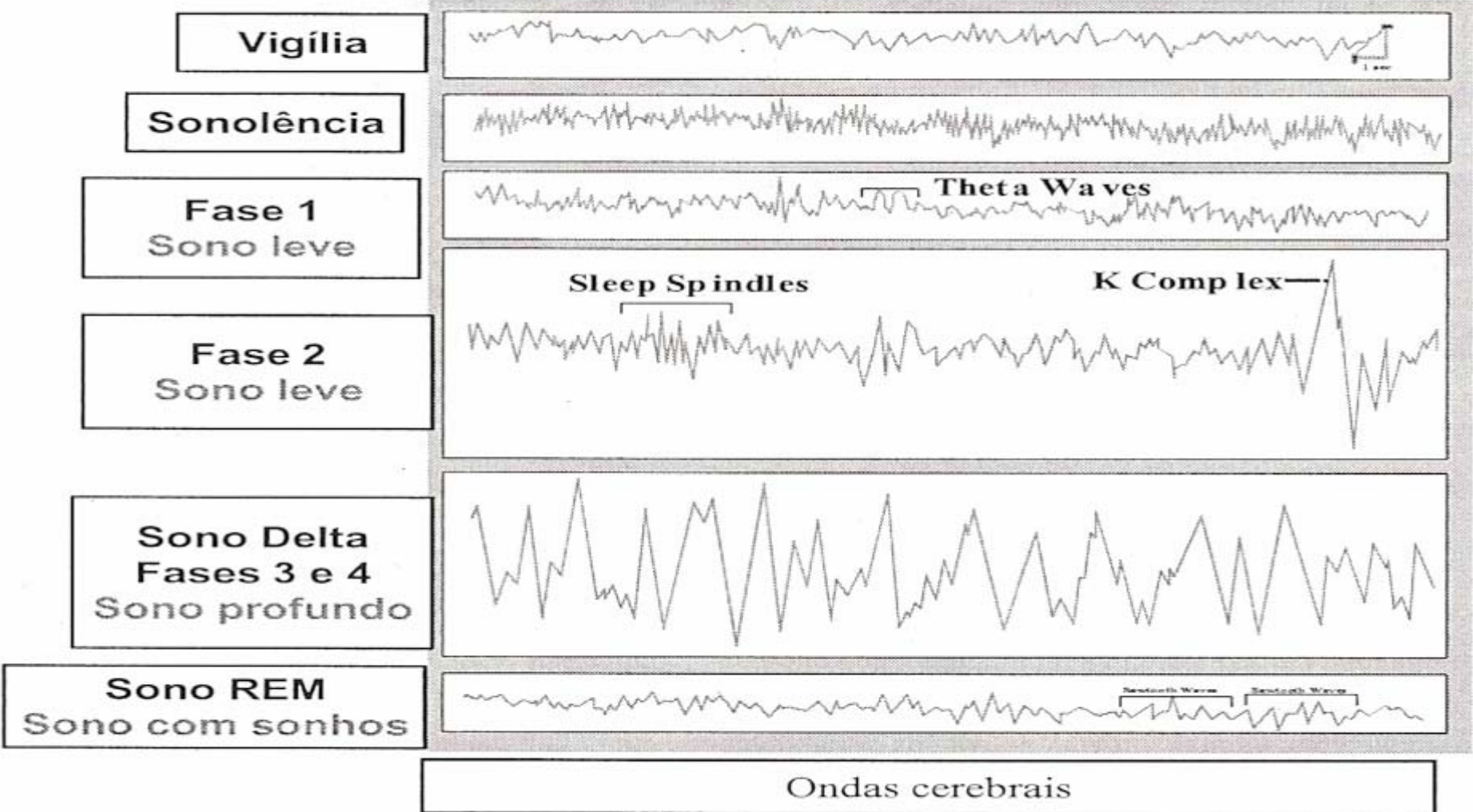
etc.

Quando se desvia dos indicadores temporais externos, o sono avança naturalmente uma hora todos os dias. Passados 24 dias, regressamos às “horas de sono do 1º dia”.

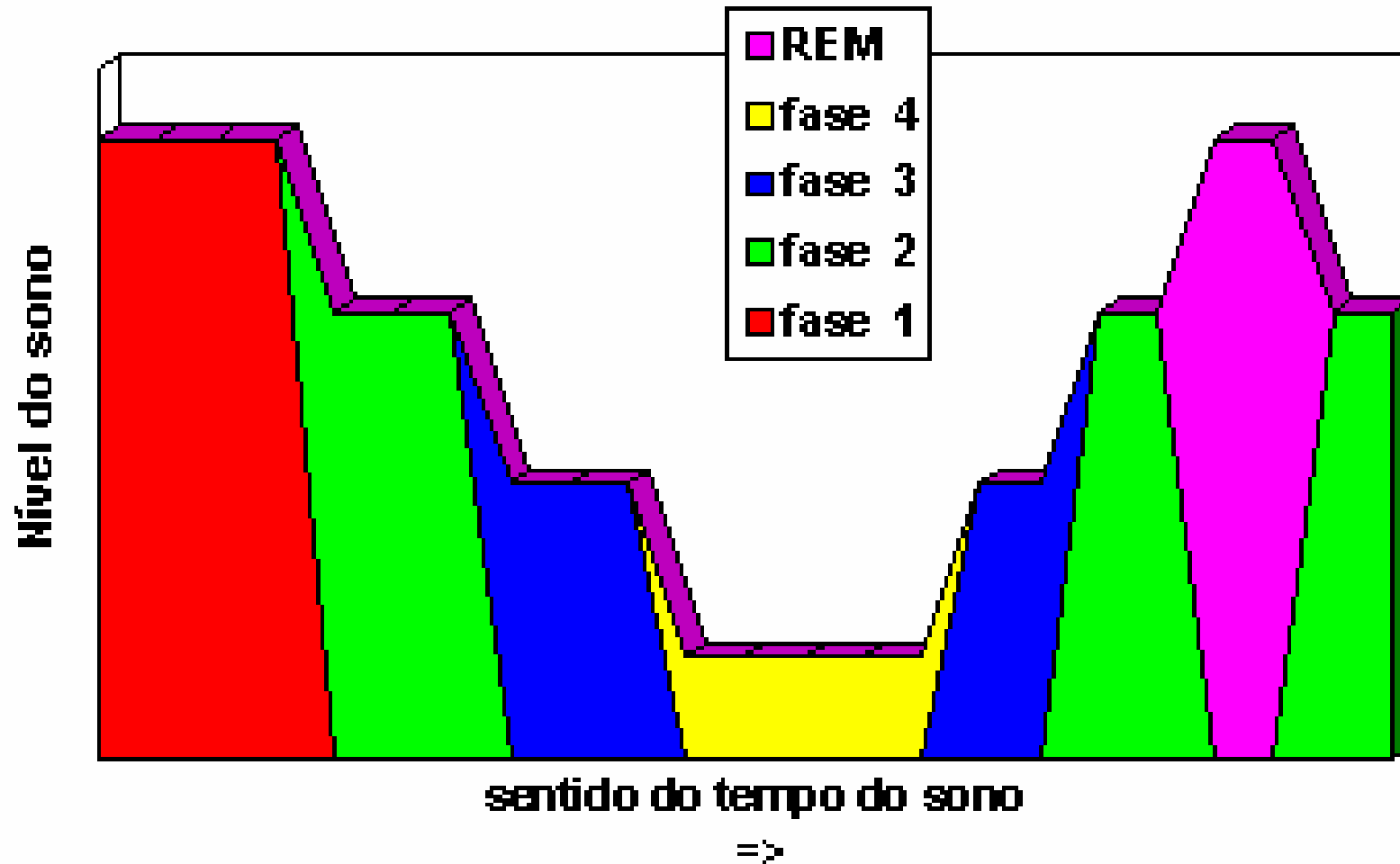
Indicadores Temporais – “Zeitgebers”



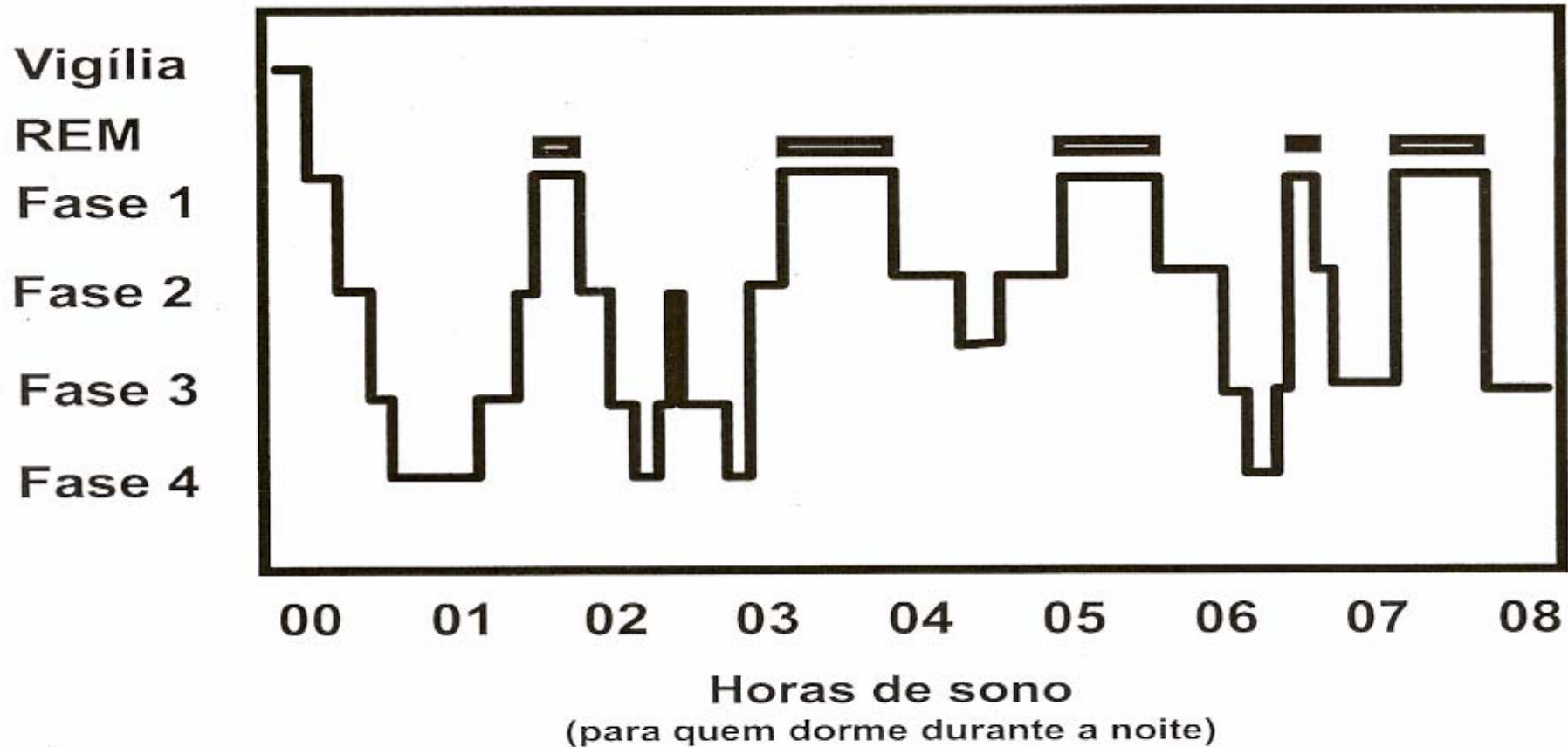
Padrões de Sono



Padrões de Sono - Ciclo

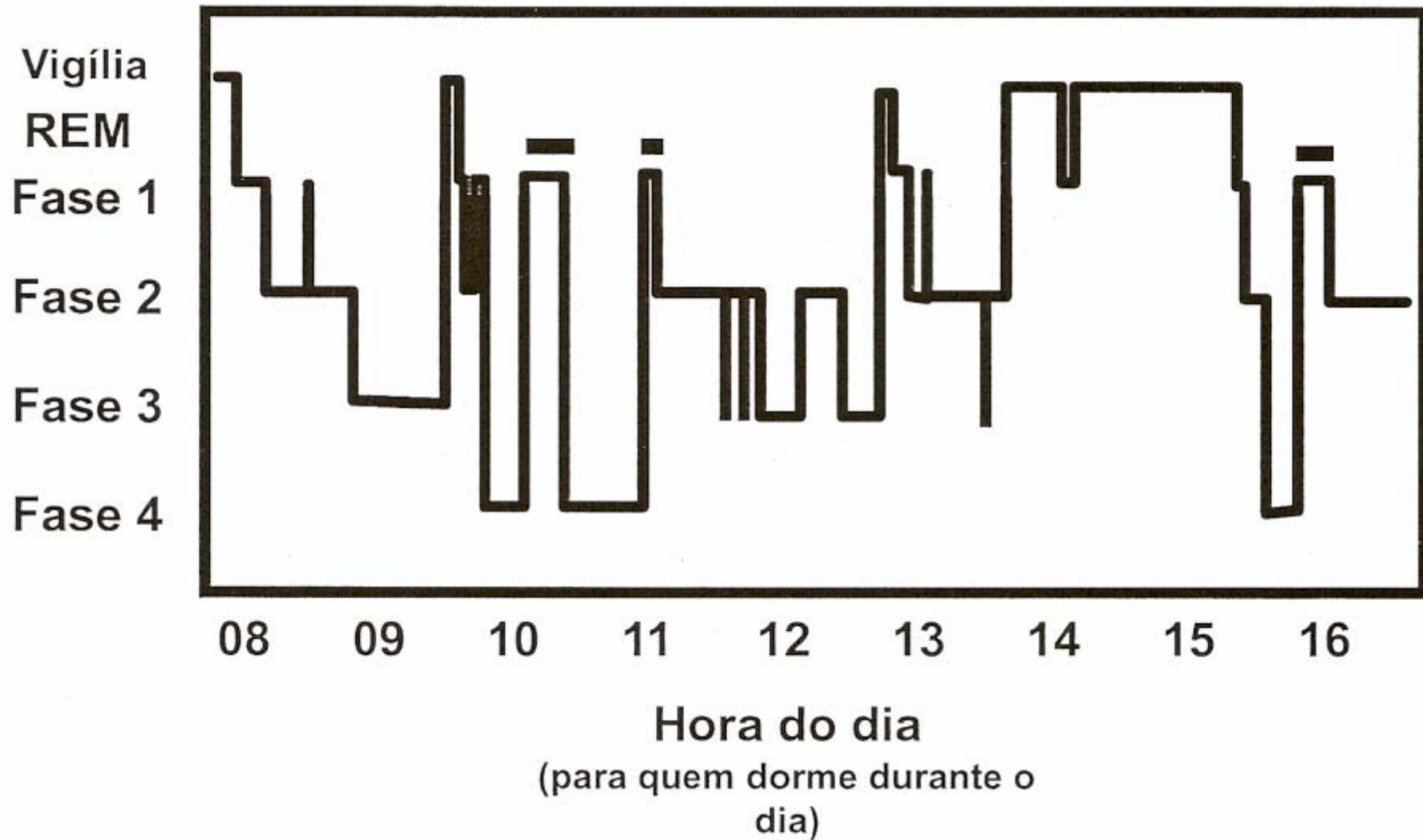


Arquitectura do Sono - Noite



- Arquitectura do sono mostrando 5 ciclos de sono de 90 minutos
- Mais sono profundo no início do sono
- Mais REM na parte final do período de sono

Arquitectura do Sono - Dia



Melhorar o Sono – Áreas a Gerir



Ambiente



Estilo de Vida



Horários



Sono

Ambiente

- Reduzir a luminosidade
- Reduzir o ruído (ruído branco)
- Temperatura moderadas (18° – 20°)

Estilo de Vida

- Cafeína
- Nicotina
- Álcool
- Medicação
- Alimentação

Horários

- Definir períodos de descanso obrigatório.
- Elaborar rotina de avanço/recuo do sono.
- Dormir pelo menos 4,5 horas.

Sono

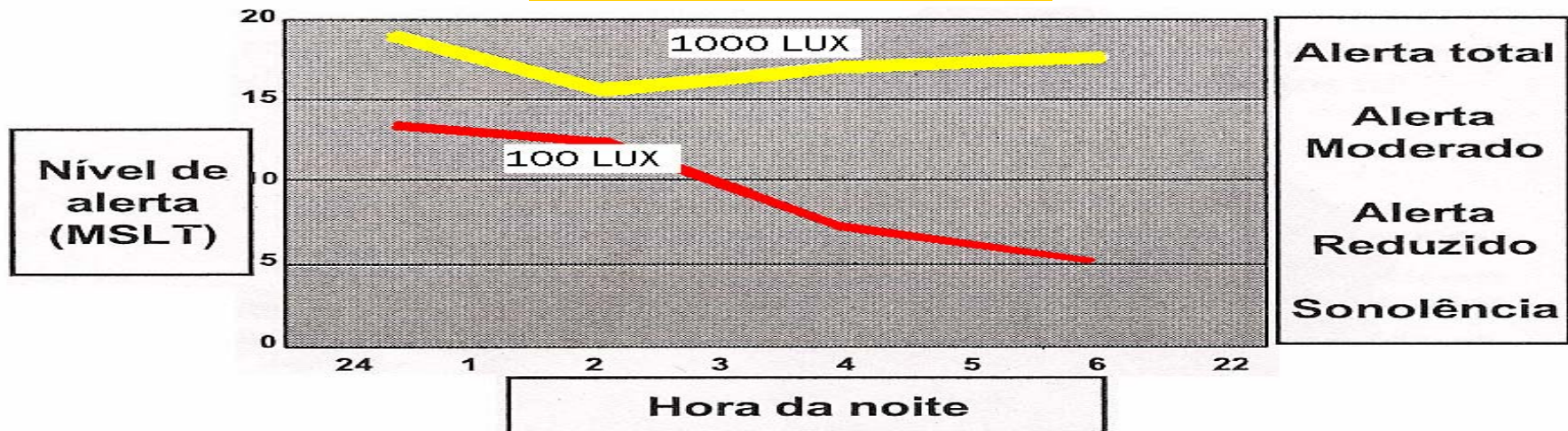
- Criação de rotinas de sono.
- Seguir as rotinas definidas

Exemplos

Efeito da Cafeína

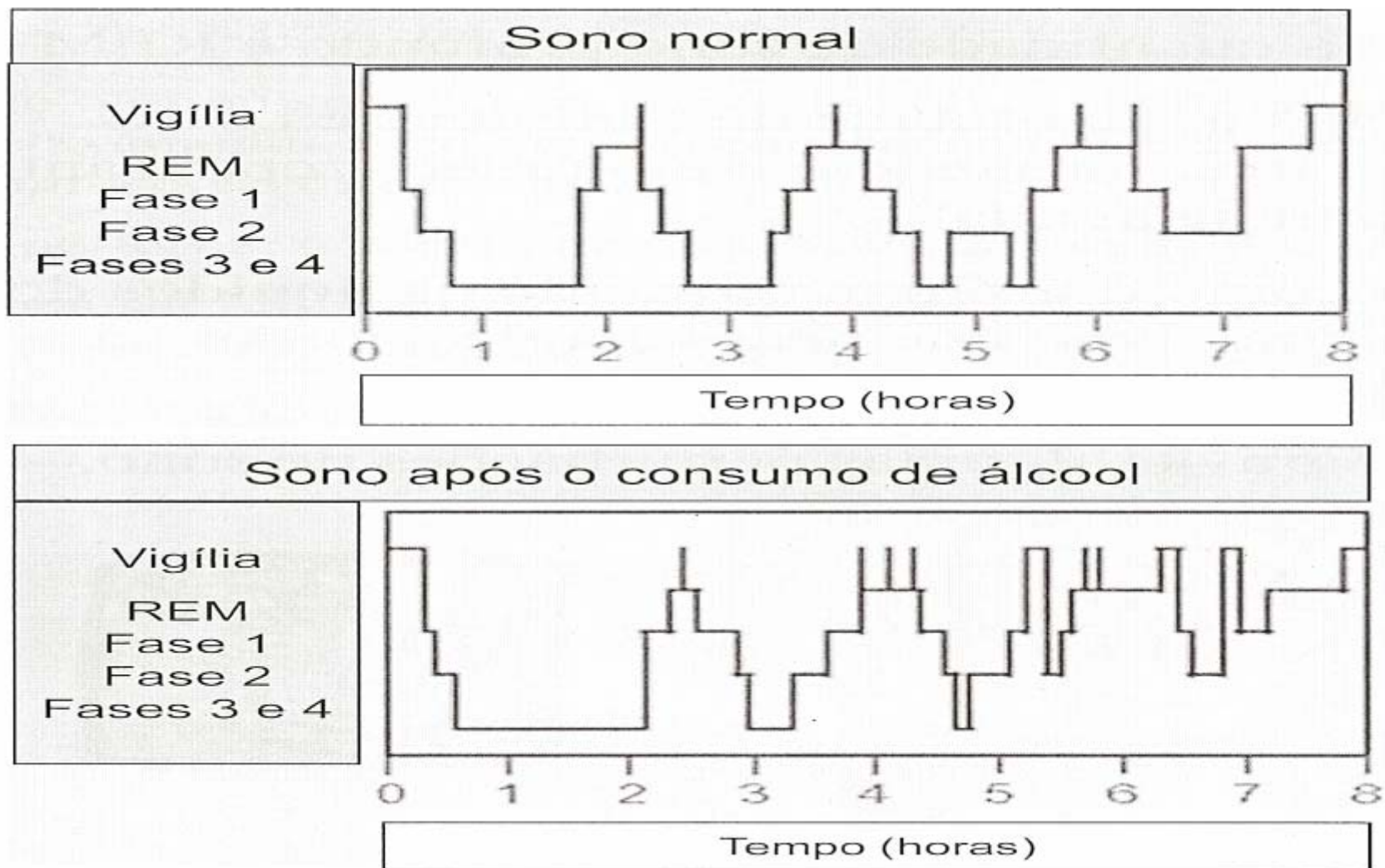


Efeito da Luminosidade

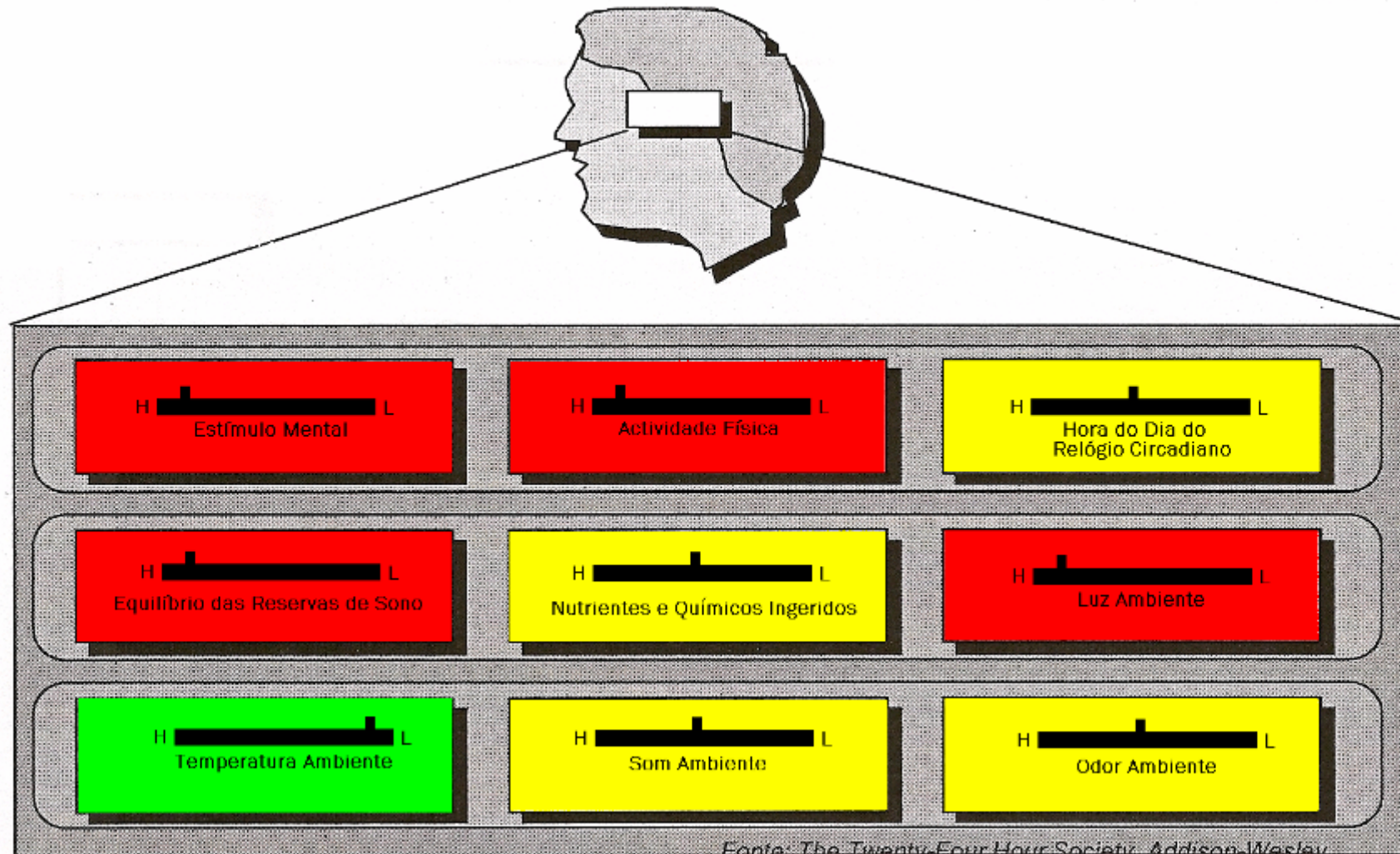


Exemplos

Efeito do Álcool



Os nove controlos dos níveis de alerta humano



Os nove controlos dos níveis de alerta humano

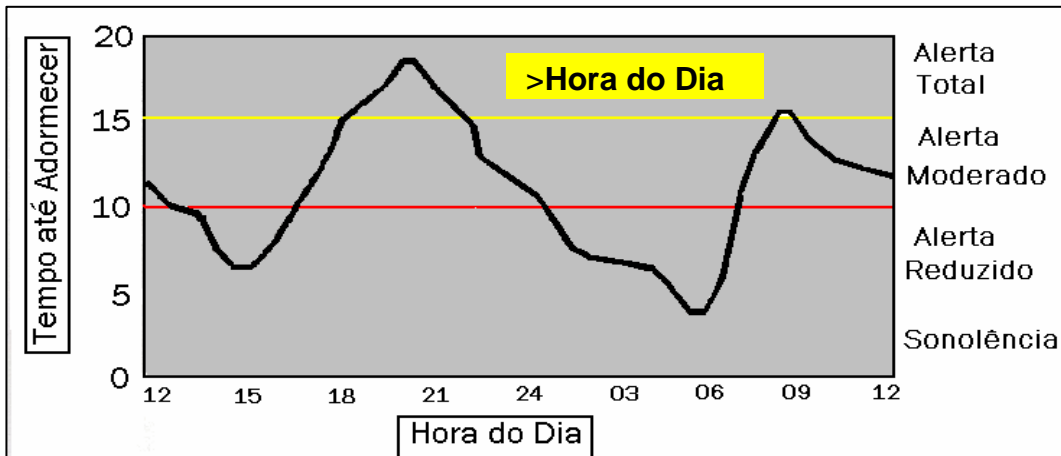
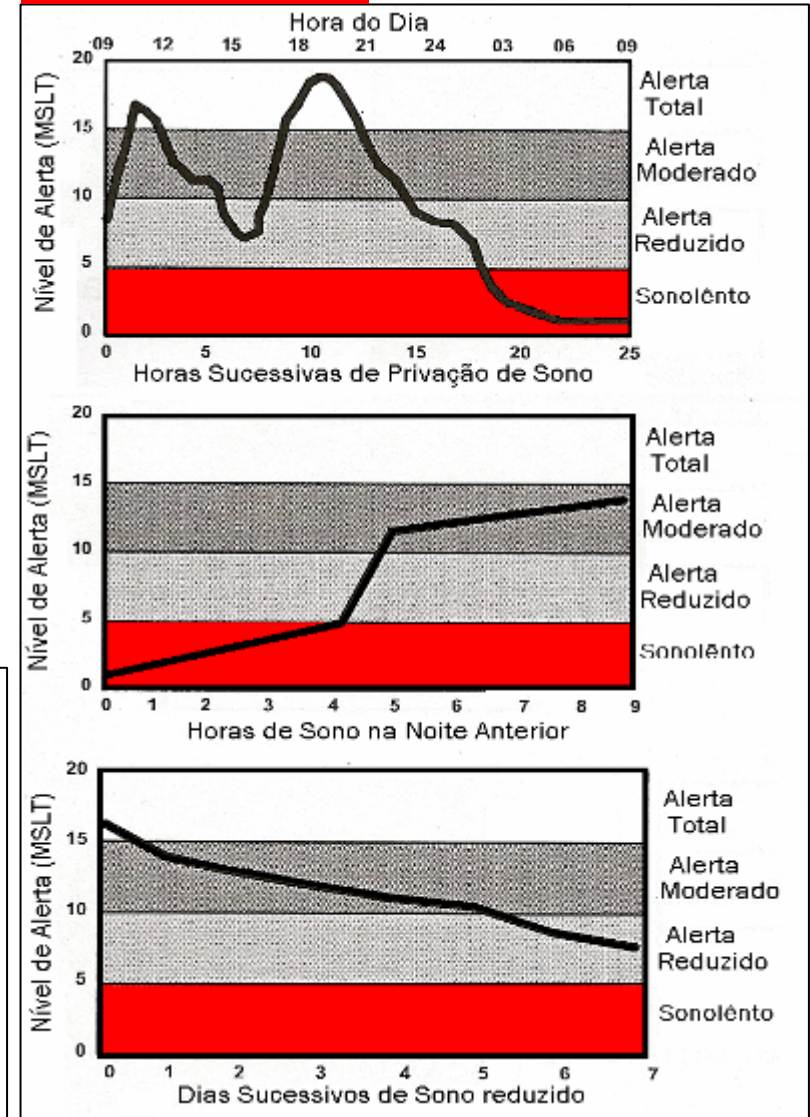
>Estímulo Mental



>Actividade Física

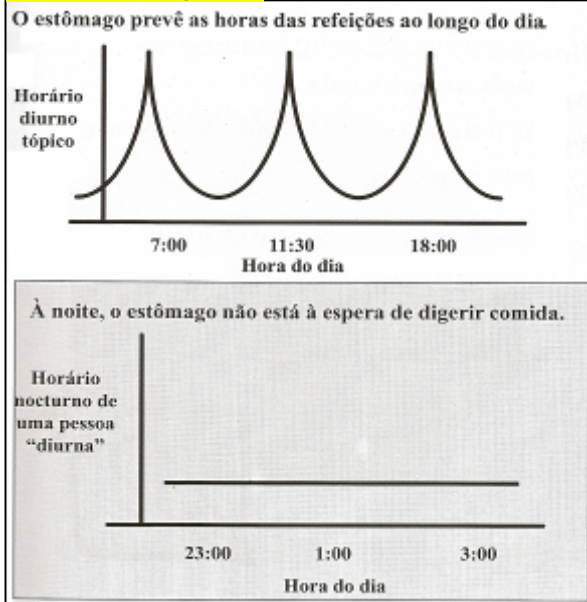


>Reservas de Sono

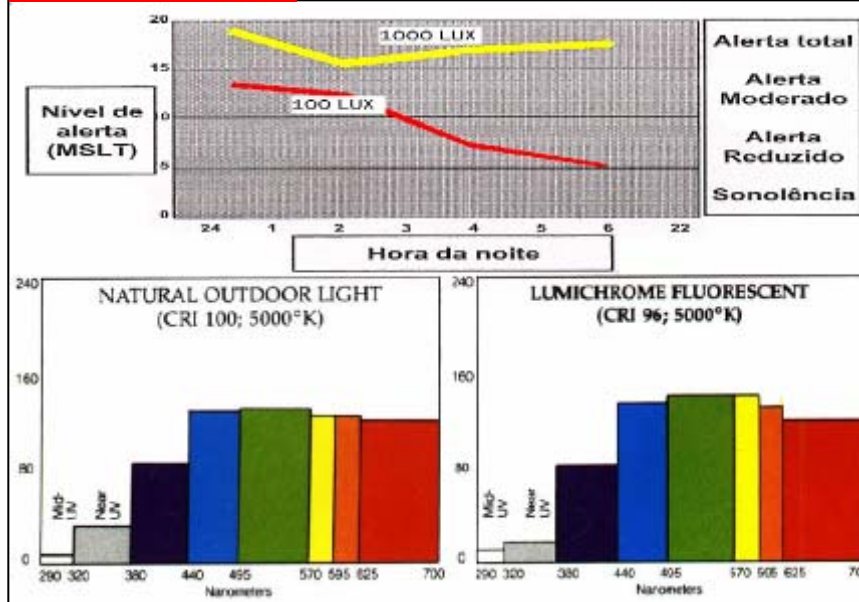


Os nove controlos dos níveis de alerta humano

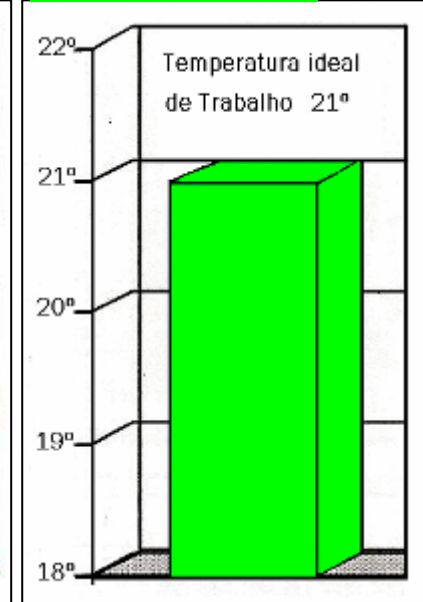
>Alimentação



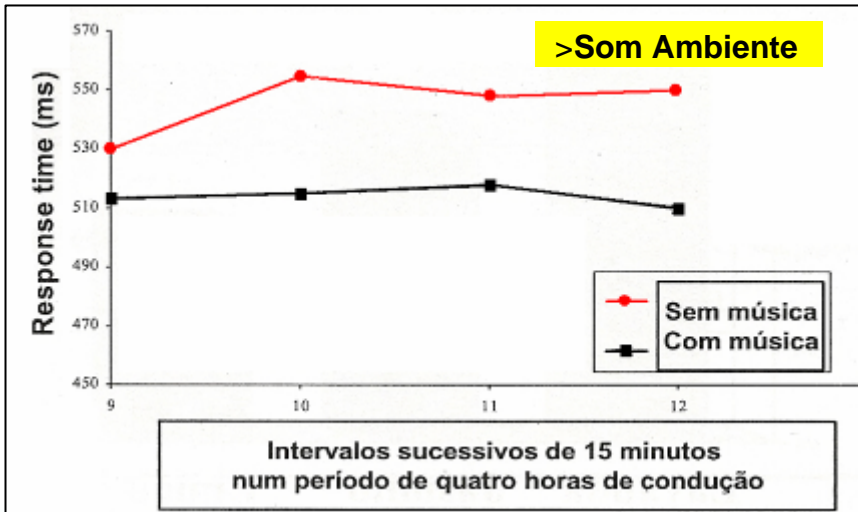
>Luz Ambiente



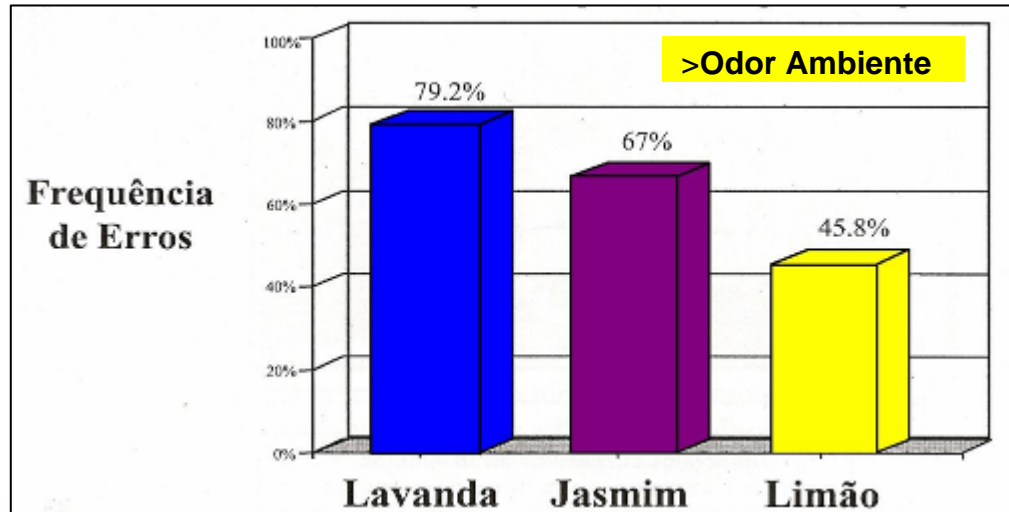
>Temperatura



>Som Ambiente



>Odor Ambiente





Obrigado

Orador: Rui Joaquim