



Benefícios

O sono regular está significativamente relacionado com o desempenho cognitivo, produtividade, saúde física e emocional, diminuindo estados depressivos, ideação suicida, acidentes rodoviários e acidentes de trabalho.¹

Recomendações:

- Reservar de 7 a 8 horas diárias para dormir.¹
- Procurar especialistas para identificar as causas da insônia. Entre os distúrbios do sono destaca-se a apneia obstrutiva do sono, que interrompe o aprofundamento das fases do sono, provocando fadiga, riscos para a obesidade, hipertensão e evento cardiovascular.²
- Promover as condições necessárias para dormir bem. A privação de sono é um dos fatores potenciais para a síndrome metabólica que está associada a ataques cardíacos, derrames cerebrais e diabetes. A ausência de sono por uma noite altera o padrão alimentar, causa agitação, falta de apetite e estresse.^{3,4}

Importante

- Uma melhor saúde mental e física mediada pelas variáveis coping religioso, apoio social, dieta e exercício foram associadas ao descanso semanal do sábado em uma pesquisa.⁵
- Ao dar o sábado como dia reservado ao descanso, Deus considerou a saúde espiritual e física do homem".⁶

“Em paz me deito e logo pego no sono porque só tu Senhor me fazes repousar em segurança.” Salmos 4:8.

Referências

1. "Circadian Rhythms Fact Sheet," National Institute of General Medical Sciences website, acesso em: 30 set. 2016, https://www.nigms.nih.gov/Education/Pages/Factsheet_CircadianRhythms.aspx
2. Sakamoto YS, Porto-Sousa F, Salles C. Prevalência da apneia obstrutiva do sono em trabalhadores de turno: uma revisão sistemática. Cien Saude Colet [Internet]. 2016.
3. Canuto R, Pattussi MP, Macagnan JBA, Henn RL, Olinto MTA. Metabolic syndrome in fixed-shift workers. Rev. Saúde Pública [Internet]. 2015
4. Areal JF, LÓPES LC. Trabalhadores de turno noturno: relações de gênero, produção de vulnerabilidade e promoção da saúde. Rev. bras. Saúde ocup. 2014;39(130):184-97.
5. Superville DJ, Pargament KI, Lee J. Sabbath keeping and its relationships to Health and Well-Being: a mediational analysis. The International Journal for The Psychology of Religion. 2014;24(3):231-56.
6. White EG. Testemunhos para ministros e obreiros evangélicos. Tatuí – SP: Casa Publicadora Brasileira; 2013. p.123.

