

A qualidade do sono impacta no rendimento do trabalho, funções cognitivas, relacionamentos e na saúde de forma geral

Segundo levantamento da [Pipo Saúde](#), empresa de tecnologia que transforma a maneira que as companhias contratam e gerem plano de saúde, a qualidade do sono do brasileiro é precária, com 60% da população apresentando dificuldades para dormir, cenário agravado pela pandemia de Covid-19. Desse total, cerca de 59% acordam sem energia no dia seguinte e apenas 7% já procuraram um especialista para cuidar da qualidade do sono.

Tendo em vista que a produtividade no trabalho está diretamente relacionada às condições de descanso do trabalhador, a Pipo Saúde preparou um ebook especial sobre a importância do cuidado com o sono no ambiente corporativo. Um repouso ruim não está somente ligado à quantidade de horas dormidas, mas também à qualidade do sono, já que pessoas que demoram muito para adormecer ou acordam diversas vezes ao longo da noite tendem a apresentar desequilíbrio no sistema imunológico, irritabilidade e alterações de humor, ganho de peso, limitações cognitivas, desenvolvimento de distúrbios no cérebro, e aumento no risco de infartos, AVC e diabetes.

No ambiente de trabalho, um sono de qualidade ruim também pode ocasionar outros tipos de problemas, como: baixo rendimento do colaborador, aumento de erros cometidos por falta de atenção, estresse e relacionamentos ruins entre colegas, desmotivação e aumento do absenteísmo. Por isso, é fundamental que o departamento de Recursos Humanos se atente para a rotina de trabalho dos funcionários, certificando-se de que a equipe não exceda a carga horária estipulada e não finalize os dias com exaustão.

Algumas dicas práticas podem ajudar os times de RHs a promoverem uma rotina mais equilibrada para os membros das companhias, com a oferta de benefícios e palestras que estimulem o interesse pelo bem-estar, incentivando uma alimentação equilibrada, a prática de atividades físicas regulares, o consumo moderado de bebidas alcoólicas e cafeína, entre outros.

Também é importante lembrar que, para situações mais complexas, é necessário que o RH estimule o colaborador a procurar ajuda profissional e que a empresa conte com um suporte de saúde. A Pipo Saúde, por exemplo, conta com o @meajuda, um canal voltado aos colaboradores das empresas clientes que funciona como um concierge de saúde, oferecendo suporte e esclarecendo dúvidas dos membros.

O ebook desenvolvido pela Pipo Saúde está disponível no site da companhia e também pode ser acessado [aqui](#).

Sobre a Pipo Saúde

Fundada por Manoela Mitchell, Vinicius Correa e Thiago Torres, a [Pipo Saúde](#) é um novo tipo de corretora de benefícios de saúde que através de tecnologia e dados, nasceu com o objetivo de otimizar e facilitar a relação do RH de empresas e dos seus funcionários com benefícios de saúde. A empresa atende cerca de 100 clientes, dentre eles algumas das empresas mais inovadoras do país tais como MadeiraMadeira e Buser.

Fonte: NR7, em 09.05.2022