

Como parte da programação da II Semana de Saúde Ocupacional, o Tribunal Regional Federal da 1ª Região promoveu a palestra “O Impacto do Sono: Durma bem e tenha qualidade de vida”, ministrada pelo neurologista e médico do sono Nonato Rodrigues.

O especialista falou sobre a importância de um sono de qualidade na vida pessoal e profissional das pessoas, explicando que noites maldormidas podem gerar problemas de concentração, atenção e memória, afetando diretamente a produtividade em tarefas diárias.

De acordo com o médico, sentir sonolência eventualmente é comum, mas quando esse sono passa a interferir nas atividades corriqueiras é um sinal de alerta para transtornos como apneia do sono, narcolepsia (sonolência abrupta a qualquer momento), insônia e síndrome das pernas inquietas.

Nonato explicou como funciona o ciclo normal do sono e as consequências da quebra desse período, dando dicas de como facilitar a produção de melatonina (hormônio do sono), tais como evitar luzes pelo menos meia hora antes de dormir, principalmente as de aparelhos eletrônicos.

“Dormir está longe de ser uma perda de tempo. Existem processos cerebrais, sobretudo na filtração de lixo celular, que ocorrem apenas durante o sono. Então, levar trabalho para casa e trabalhar quando se deveria estar dormindo, por exemplo, é extremamente prejudicial para o corpo”, explica o especialista.

O evento ocorreu no Espaço Bem-Estar, Edifício Anexo I, em Brasília/DF, e contou com a presença de cerca de 30 pessoas, que puderam esclarecer várias dúvidas sobre a qualidade do sono.

Fonte: [TRF1](#), em 30.05.3029.