



Poder Judiciário
Tribunal de Justiça do Estado do Pará



CARTILHA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE



SUMÁRIO

Mensagem do Presidente - pág 03

Mensagem do Secretário de Gestão de Pessoas - pág. 04

Apresentação - pág 05

1. **ESTRESSE** - pág 06

2. **SAÚDE OCUPACIONAL: ERGONOMIA E ORIENTAÇÕES POSTURAIS** - pág 10

3. **SAÚDE BUCAL** - pág 11

4. **HIPERTENSÃO ARTERIAL E DIABETES** - pág 13

5. **QUALIDADE DE VIDA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL** - pág 15

6. **DICAS MÉDICAS** - pág 17

7. **DICAS PARA MELHORAR O SONO** - pág 19

CRÉDITOS





Entre as grandes preocupações da humanidade, certamente as preocupações quanto à saúde sempre foram as mais presentes na história da humanidade, particularmente nas exibições corporais. Constanos dos registros históricos sob as mais variadas formas de demonstração de força muscular e de capacidade guerreira. Ganharam simbolismo especial os atributos exibidos pelos “Hércules” das batalhas de conquistas, até como demonstração de poderio imperial.

Os esforços que seres humanos são chamados a desenvolver no dia-a-dia, incorporam a necessidade da boa condição física e mental. Embora distante das tarefas daqueles exemplos hercúleos, é imperioso que se possa desfrutar de uma vida satisfatória e consequente capacidade de bem cumprir deveres particulares e obrigações profissionais. No Poder Judiciário, então, a saúde plena é fundamental a funções relacionadas à vida e ao patrimônio de pessoas.

O conteúdo e os objetivos contidos nesta cartilha merecem a leitura saudável aos magistrados e servidores de todos os níveis. A relevância das informações e a orientação decorrem, principalmente, da importância de que estejamos preparados, também nesse particular, porquanto a qualidade de vida tem consequência excepcional no cotidiano do ser humano, mormente nos quais repousam maiores responsabilidades em decisões de caráter social e humanística, como na Justiça.

Boa leitura e excelente saúde.

Desembargador **Constantino Augusto Guerreiro**
Presidente do Tribunal de Justiça do Estado



A Gestão de Pessoas implica em desenvolver estratégias de agregação, aplicação, recompensa, desenvolvimento, manutenção e monitoramento de pessoal. Estes 6 processos de atuação, distintos e simultâneos, são diferenciais competitivos, inclusive para os órgãos públicos, como é o caso do TJPA. É grande o desafio de cada vez mais aproximar nosso modelo de gestão do modelo ideal. Contudo, a Secretaria de Gestão de Pessoas tem trabalhado para possibilitar esta aproximação. Dentre outras iniciativas estratégicas que já foram implementadas ou estão em andamento, esta cartilha é a primeira de uma série de materiais de promoção da saúde que disponibilizaremos aos magistrados e servidores de todo o Estado. O objetivo é sensibilizar e informar este público sobre prevenção em saúde, e também estreitar um canal de comunicação com a equipe que atua nessa esfera de atenção no Tribunal.

Partindo da premissa de que o potencial humano é a força motriz de qualquer organização, onde a condição indispensável é a saúde e bem estar das pessoas, entende-se como condição imprescindível abordar, cada vez mais, temas preventivos, de forma a quebrar antigos paradigmas e substituí-los por novas percepções da saúde como um bem inalienável, como fenômeno holístico e como uma possibilidade alcançável através da mudança de hábitos, tanto de trabalho quanto de vida.

DIOGO OLIVEIRA DE BRITO
Secretário de Gestão de Pessoas



“SAÚDE É ATITUDE”

A Saúde não é a simples ausência de doença. Ela está diretamente ligada ao modo de vida e ao contexto sócio-histórico em que vivemos. Trabalhar pela melhoria da Qualidade de Vida é fundamental para o desenvolvimento saudável de todos e de cada um de nós.

A Saúde também está intrinsecamente relacionada com o ambiente e os processos de trabalho, daí a necessidade do cuidado pessoal e institucional com as pessoas e as relações cotidianas no espaço onde se realizam os fazeres laborais. Conceber o ser humano de forma global, em sua totalidade, significa trabalhar pela sua dignidade, integrando todas as diversas dimensões: física, psíquica, social, cultural, profissional, espiritual, dentre outras.

Nossa ênfase é na integralidade e na multidimensionalidade do ser, a partir de uma lógica preventiva e de promoção da saúde, muito mais do que no tratamento, pois é sabido que quanto mais cuidamos da vida e das relações muito mais saúde e bem-estar teremos.

Foi partindo desses princípios que elaboramos esta pequena Cartilha, com algumas orientações cujo objetivo é favorecer a reflexão e o desenvolvimento de atitudes geradoras de saúde e qualidade de vida.

Manoel de Christo Alves Neto

Coordenadoria de Saúde, Desenvolvimento e Avaliação de Pessoal

1. ESTRESSE

1.1. O QUE É O ESTRESSE?

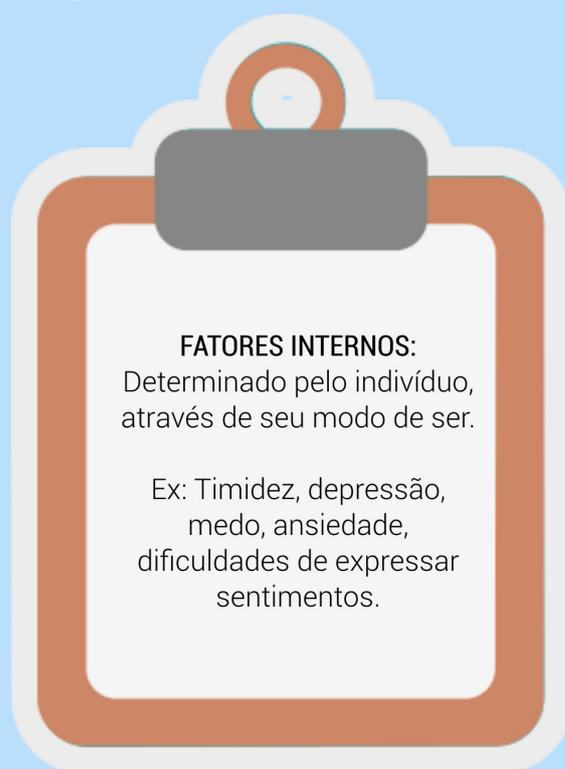


Estresse: "É uma reação do organismo com componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais. Ele ocorre quando surge a necessidade de uma grande adaptação a um evento ou uma situação de importância. Este evento pode ser negativo ou positivo"

Estresse é a maneira como o organismo responde a qualquer estímulo – bom, ruim, real ou imaginário – que altere seu estado de equilíbrio.

1.2. QUAIS AS CAUSAS DO ESTRESSE?

Tudo o que causa quebra do equilíbrio interno, exigindo adaptação e mudança.



1.3. QUAIS AS FASES DO ESTRESSE?



- ALERTA (Normal): Esta fase é considerada a fase positiva do estresse, é quando o organismo, motivado pela percepção de um desafio ou ameaça se prepara para uma reação de luta ou fuga, que é essencial para a sobrevivência. Nesta fase a alteração dos hormônios provoca uma aceleração do organismo, com aumento de motivação, entusiasmo e energia, gerando maior produtividade no ser humano. Nesta fase o organismo sai de seu estado de equilíbrio, porém retorna a ele, passado o estímulo estressor.



- RESISTÊNCIA: Quando a fase de alerta persiste, o indivíduo utiliza grande quantidade de energia na tentativa de se reequilibrar, podendo gerar uma sensação de desgaste generalizado e dificuldade de memória. O processo de estresse é interrompido quando o estressor é eliminado ou quando ocorre uma adaptação completa e uma adequada resistência ao estressor. Mas, se os estressores se mantiverem em frequência ou intensidade, a resistência da pessoa é enfraquecida e ela é levada à fase de "quase-exaustão".



A energia de reserva é utilizada para restabelecer equilíbrio. Se suficiente: recuperação. Se não: enfraquecimento e vulnerabilidade às doenças.



- PRÉ-EXAUSTÃO: A fase de quase-exaustão é marcada por um enfraquecimento da pessoa que não consegue mais se adaptar ou resistir ao estressor. Nesta fase as doenças começam a aparecer, porém ainda não são tão graves como na fase da exaustão. Apesar do desgaste e dos outros sintomas, a pessoa ainda consegue trabalhar e desempenhar seus outros papéis na sociedade, ao contrário da última fase.

Reação: Gastrites, problemas de pele (herpes, dermatite, psoríase), envelhecimento precoce, dificuldades sexuais.

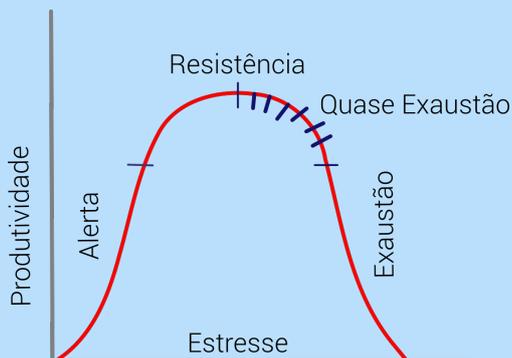




- EXAUSTÃO: Quando o estressor permanece por muito mais tempo ou quando as fontes de estresse se acumulam e a pessoa não possui mais estratégias para lidar com o estresse, o organismo esgota sua reserva de energia adaptativa e a fase de exaustão se instala.

EXAUSTÃO

- Falta de energia e de concentração; incapacidade de trabalhar; falta de vontade para participar de atividades usuais; irritabilidade; dificuldade para relaxar; isolamento social;
- Podem ocorrer doenças graves, como úlceras gástricas, doenças cardiovasculares, câncer, depressão, transtornos de ansiedade, dentre outras;
- Alterações do sono: insônia ou sonolência excessiva;
- Perda de energia: perda de paciência, inquietação;
- Baixo desempenho;
- Alterações sexuais, dificuldade na memória, concentração e tomada de decisões.



Produtividade do indivíduo em relação as fases do estresse (Pafaro, 2002)



1.4. ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO



- Alimentação saudável.
- Exercícios físicos, pois liberam substâncias que nos dão sensação de prazer e bem estar.
- Dormir as 8 horas de sono recomendadas.
- Meditação/ Relaxamento/ Yoga.
- Atividades prazerosas, como ouvir música, assistir filmes, sair com amigos.
- Acompanhamento psicológico: possibilita ao indivíduo, através do autoconhecimento, desenvolver estratégias para lidar com as situações estressoras.
- Acompanhamento Médico: possibilita a redução dos sintomas existentes na fase de pré-exaustão e exaustão através do tratamento medicamentoso.

REFLEXÃO

Em uma conferência, ao explicar para a plateia a forma de controlar o estresse, o palestrante levantou um copo com água e perguntou:

“Qual o peso deste copo d’água?” As respostas variaram de 250g a 700g. O palestrante, então, disse: “O peso real não importa. Isso depende de por quanto tempo você segurar o copo levantado. Se o copo for mantido levantado durante um minuto, isso não é um problema. Se eu o mantenho levantado por uma hora, vou acabar com dor no braço. Mas se eu ficar segurando um dia inteiro, provavelmente eu vou ter câibras dolorosas e vocês terão de chamar uma ambulância”.

E ele continuou: “E isso acontece também com o estresse e a forma como o controlamos. Se você carrega a sua carga por longos períodos, ou o tempo todo, cedo ou tarde a carga vai começar a ficar incrivelmente pesada e, finalmente, você não será mais capaz de carregá-la. Para que o copo de água não fique pesado, você precisa colocá-lo sobre alguma coisa, de vez em quando, e descansar antes de pegá-lo novamente. Com nossa carga acontece o mesmo. Quando estamos refrescados e descansados, podemos novamente transportar nossa carga”.



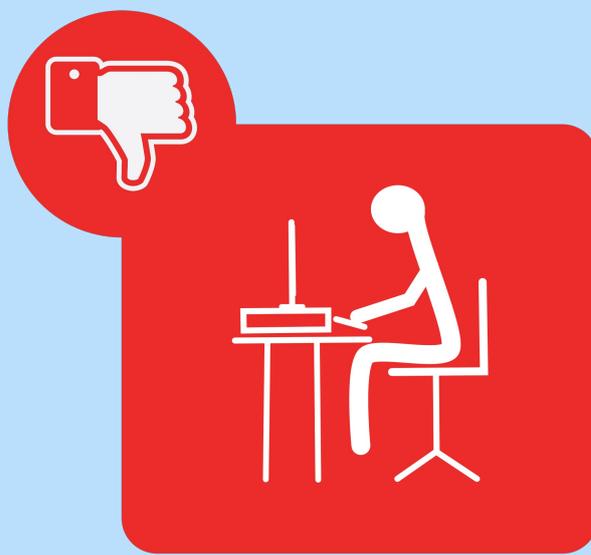
2. SAÚDE OCUPACIONAL:

ERGONOMIA E ORIENTAÇÕES POSTURAIS



DICAS PARA TRABALHO SENTADO

- A linha superior do monitor deve ficar na altura dos olhos; nunca acima;
- O mouse deve estar posicionado junto ao teclado;
- Os braços e antebraços devem estar na posição horizontal, próximos à cintura
- Os cotovelos devem ficar na altura do tampo da mesa;
- As coxas devem permanecer horizontais e o ângulo coxa-perna deve ser reto (90°) ou ligeiramente obtuso;
- Deve haver um espaço entre a coxa e o tampo da mesa;
- Os pés devem estar apoiados no chão ou sobre um supedâneo (descansa-pés).



Existe uma postura correta para cada atividade exercida. Com base nas atividades preponderantes exercidas pelos servidores do Tribunal de Justiça do Estado do Pará (TJE/PA) pode-se afirmar que a postura 'sentada' é a que predomina nas realizações das atividades dentro da instituição.



3. SAÚDE BUCAL

Quando falamos neste assunto três coisas são muito importantes:

- Higienização oral
- Alimentação
- Acompanhamento do dentista

A falta destes cuidados pode trazer muitos prejuízos à sua saúde além de doenças como a cárie, doenças de gengivas e outras...



Primeiro vamos conhecer e entender o problema:

Tudo se inicia com a formação da placa bacteriana... que é o acúmulo de resíduos e microorganismos que se depositam na superfície do dente e que podem prejudicá-lo, causando cáries e doenças periodontais.

A melhor maneira de combater a placa é com a higiene oral cuidadosa, removendo-a através da escovação e do bom uso do fio dental.

CÁRIE:

este é o nome que damos à destruição dos tecidos duros motivada pela ação da placa bacteriana formando cavidades nos dentes e que poderão comprometê-los totalmente.

A cárie inicia de uma área de desmineralização (mancha branca) que cresce e se desenvolve, caso não seja tratada e eliminada.

GENGIVITE:

é inflamação dos tecidos de suporte dos dentes, com sangramento, que pode atingir o nível ósseo e causar a perda do elemento dentário.



ENTÃO, O QUE FAZER PARA EVITAR?



A principal maneira de prevenção é a escovação correta e frequente com pastas de dentes com flúor, além do uso do fio dental após cada refeição. Evitar os alimentos ricos em açúcar também ajuda muito na prevenção de doenças dentárias. Uma alimentação balanceada é importante para a saúde oral tanto dos dentes quanto do periodonto e gengivas.

Fazer as refeições em horários regulares e evitar ficar "beliscando" durante o dia;
Consultas semestrais ao dentista são importantes para o acompanhamento da saúde bucal e outros cuidados.
Tome uma dose diária de vitaminas C e D.



A SAÚDE COMEÇA PELA BOCA



Muitas doenças têm manifestações bucais e podem ser diagnosticadas pelo dentista precocemente: Imunossupressão, doenças de pele, síndromes, doenças infecciosas, diabetes... O reconhecimento de tais manifestações poderá propiciar o diagnóstico precoce e, conseqüentemente, melhor tratamento dos casos, melhora na qualidade de vida e ainda, aumento de sobrevida do paciente.

HALITOSE:

Há mais de 50 causas possíveis para o mau hálito. Ele pode ser consequência de alimentação inadequada e mastigação incorreta, dieta descontrolada, jejum prolongado, má higiene oral e baixo fluxo salivar, remédios que induzem à baixa produção de saliva são agentes influenciadores, doenças provocadas pela falta de higienização e o uso de prótese dental e saburra lingual, que é um depósito de bactérias sobre a língua que pode produzir odor ruim.

CÂNCER DE BOCA:

Os principais fatores de risco para o câncer de boca são o uso frequente de tabaco, o consumo frequente de bebida alcoólica; e exposição frequente ao sol, sem usar protetor (para os casos de câncer de lábio). O tabaco além de manchar os dentes, interrompe a absorção do cálcio no organismo e também pode causar doenças que podem colocar a vida em perigo, tais como câncer oral.

Portanto, é essencial que a visita seja freqüente ao dentista!



4. HIPERTENSÃO ARTERIAL E DIABETES



Segundo o Ministério da Saúde, as doenças cardiovasculares constituem a principal causa de morbimortalidade na população Brasileira.

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e o Diabetes Mellitus (DM) representam um dos principais fatores de risco para o agravamento desse cenário; sendo elas causadoras para o surgimento de outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's), que trazem repercussões negativas para a qualidade de vida.

De acordo com Brasil (2006), o número de pacientes portadores de HAS e DM tende a aumentar nos próximos anos, não somente devido ao envelhecimento da população e à crescente urbanização, mas, sobretudo, pelo estilo de vida pouco saudável.



HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA (HAS)

A HAS, mais popularmente chamada de "pressão alta", está associada com a força que coração faz para impulsionar o sangue para todo o corpo. No entanto, para ser considerado hipertenso, é preciso que a pressão arterial além de mais alta que o normal, 120x80mmHg, também permaneça elevada durante um período prolongado de tempo, independente da hora, dia ou tipo de atividade desenvolvida. Assim, é necessário fazer um controle maior, medindo frequentemente os níveis da pressão arterial (MONTENEGRO; FRANCO, 2003).

Fatores de risco:

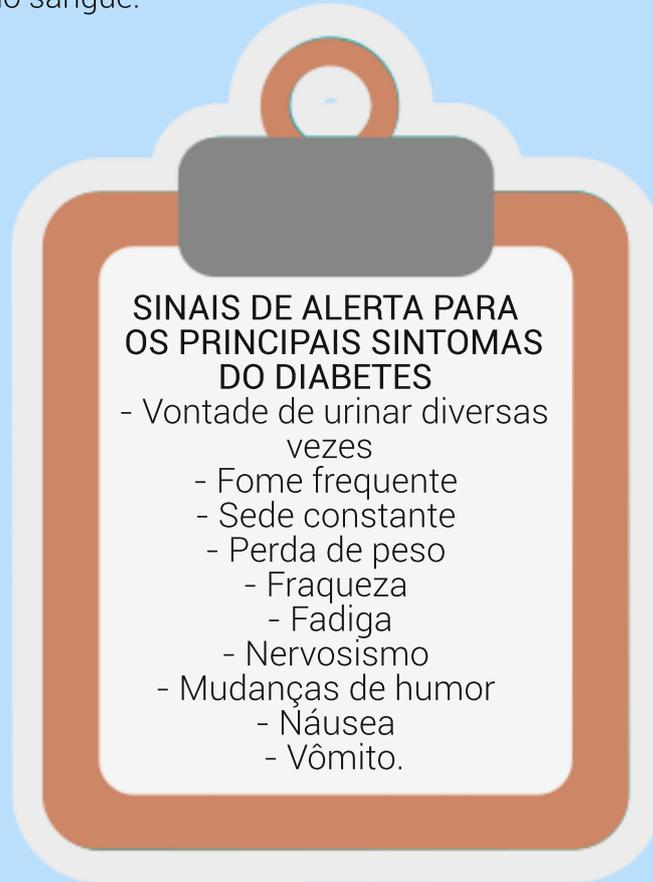
- Fumo
- Consumo de bebidas alcoólicas
- Obesidade,
- Estresse,
- Grande consumo de sal,
- Níveis altos de colesterol,
- Falta de atividade física,
- Diabetes,
- Sono inadequado.



DIABETES MELLITUS (DM)



O diabetes é uma síndrome metabólica de origem múltipla, decorrente da falta de insulina e/ou da incapacidade de a insulina exercer adequadamente seus efeitos, causando um aumento da glicose (açúcar) no sangue.



Essas patologias por serem, na maior parte do seu curso, assintomáticas, seu diagnóstico e tratamento são frequentemente negligenciadas, somando-se a isso a baixa adesão, por parte dos pacientes, às orientações e aos tratamentos prescritos.



O QUE PODEMOS FAZER?

O acompanhamento sistemático das pessoas identificadas como portadoras desses agravos, assim como o desenvolvimento de ações referentes à promoção da saúde e à prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, visando um acompanhamento constante denominado Hiperdia. Este programa objetiva atacar tais agravos, estabelecendo metas e diretrizes para ampliar ações de prevenção, diagnóstico, tratamento e controle dessas patologias. Ações de Educação em Saúde na construção de hábitos de vida saudáveis, promovendo campanhas em prol da assistência ao Diabetes e à Hipertensão Arterial em vários setores de nossa Instituição.



5. QUALIDADE DE VIDA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A ALIMENTAÇÃO NA REDUÇÃO DE RISCO DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNT'S)

A adoção de hábitos alimentares saudáveis pode contribuir para a conquista da Qualidade de Vida e para a redução de riscos de ocorrência de doenças crônicas, como hipertensão arterial, diabetes, câncer e obesidade.

Já foi comprovado que uma alimentação saudável e a prática de exercício físico são fatores essenciais para a boa saúde.

SERÁ QUE A POPULAÇÃO BRASILEIRA ESTÁ COMENDO DE FORMA ADEQUADA?

Dados da última Pesquisa de Orçamento Familiar (POF), do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) em parceria com o Ministério da Saúde, apontam que não. Essa pesquisa constatou que quase metade da população brasileira está acima do peso. Como consequência da má qualidade da dieta e do aumento do sedentarismo, há um maior risco de se desenvolver Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT's), como o diabetes, obesidade, hipertensão e problemas cardiovasculares.



IMPORTANTE!

O excesso de peso em homens adultos saltou de 18,5% para 50,1% em poucos anos (de 2006 para 2010), ou seja, metade deles está acima do peso. Em relação às mulheres, a proporção passou de 28,7% para 48% no mesmo período.

Devido a esse índice alarmante, o Ministério da Saúde desenvolveu o "Guia Alimentar Brasileiro", com os cálculos do número de porções, e valor energético médio de cada uma delas, para todos os grupos alimentares e para uma dieta de 2000 calorias (a pirâmide alimentar anterior continha 2.500 calorias).





VALE LEMBRAR!!!

“A refeição é um momento no qual se deve ter prazer. Então, as boas escolhas alimentares também devem levar esses fatores em consideração” (Philippi, 2013).

O QUE VOCÊ DEVE PREFERIR?

Os Alimentos Integrais, pois são ricos em nutrientes como fibras, vitaminas e minerais. Por isso, alimentos como arroz, macarrão, biscoito e pão integral são considerados boas fontes de fibras alimentares, além de possuir melhores quantidades de vitaminas B, B2, B5, B6 e de minerais como o fósforo e o ferro.

COMO FAZER A DISTRIBUIÇÃO DAS MINHAS REFEIÇÕES?

A alimentação deve ser composta por quatro a seis refeições diárias, distribuídas em três principais (café da manhã, almoço, jantar), com 15 a 35% das recomendações diárias de energia cada, e em até três lanches intermediários (manhã, tarde e noite), com 5 a 15% das recomendações diárias de energia

NA SUA ALIMENTAÇÃO VOCÊ FAZ USO DE...?

LINHAÇA: fonte de micronutrientes, fibras, magnésio, vitamina B1 e ômega 3. A **DOURADA** traz mais benefícios à saúde. A maneira ideal de se consumir este alimento é cru, integral e triturado (transformado em farinha). Auxilia na redução do **COLESTEROL**, por possuir ômega 3, que tem como função evitar que as células enferrujem, diminuindo as taxas do Colesterol LDL (colesterol ruim), que aumenta a chance de doenças cardiovasculares. Reduz a gordura no sangue também.

BERINJELA: age na redução da gordura total e na visceral, na redução das taxas de colesterol, no aumento do grau de saciedade. Ela tem muita água, pouca proteína, é rica em fibras, sais minerais (cálcio, potássio e magnésio), vitaminas (A, C, tiamina e niacina), além dos compostos antocianinas, que tem efeito antioxidante.



O QUE DEVO FAZER?

- Alimentar me com qualidade;
- Preferir produtos naturais;
- Ingerir no mínimo 2 litros de água por dia;
- Não deixar de fazer nenhuma das refeições;
- Praticar atividade Física;
- Gerenciar o estresse.

O QUE DEVO EVITAR?

- Comida de má qualidade;
- Doces, frituras, enlatados e embutidos;
- Álcool e Cigarro;
- Vida sedentária.



6. DICAS MÉDICAS

VOCÊ SABIA?

Que a Tireoide produz dois hormônios principais: o T3 e T4, que se não estiverem funcionando bem, uma série de sintomas podem aparecer? Que as mulheres são as mais atingidas por estes problemas. Se a fábrica está produzindo muito hormônio chama-se HIPERTIREOIDISMO. Os sintomas são taquicardia, intolerância ao calor, sudorese excessiva, tremores nas mãos, insônia redução do peso e ansiedade. Nos casos contrários ocorre sonolência, cansaço, ganho de peso, prisão de ventre, inchaços, fala e pensamentos lentos.



VOCÊ JÁ OUVIU FALAR EM...?

ZIKA: É uma doença viral, transmitida pelo mesmo mosquito da dengue, o aedes aegypti. Apesar da principal via de transmissão ser por picada do mosquito, a literatura também fala em Transmissão ocupacional em laboratório, Perinatal, Sexual e possibilidade de transmissão transfusional. Principais Sintomas: Febre intermitente, Hiperemia Conjuntival não purulenta e sem coceira, Dor de cabeça, Exantema (vermelhidão) maculopapular pruriginosa, Artralgia (dores articulares), Mialgia (dores musculares) que em geral desaparecem após 3-7 dias. É considerada uma doença benigna. Não existe tratamento específico. É sintomático. Recomenda-se o uso de Paracetamol ou Dipirona para o controle da febre e manejo da dor. Os anti-histamínicos podem ser considerados em caso de prurido exagerado. É desaconselhável uso de ácido-acetil-salicílico e anti-inflamatórios, pelo risco de hemorragias. Não há vacina contra o ZIKA VÍRUS, até o momento.



VOCÊ FEZ, FAZ OU PODERIA FAZER?

MEDITAÇÃO: "nosso corpo não distingue, o que é pensamento e o que é ação, reagindo ao estresse, com aumento de hormônios como adrenalina, noradrenalina e cortisol. Um trabalho publicado no Jornal of Alternative and Complementary Medicine, mostrou que o sangue de quem meditava apresentava menos quantidade desses hormônios ligados ao estresse e aumento da Serotonina, vinculado à sensação de bem estar". Hoje se sabe que a meditação altera a química do cérebro no sistema nervoso central, melhorando a capacidade cognitiva.





VOCÊ FEZ, FAZ OU PODERIA FAZER

MEDITAÇÃO: “nosso corpo não distingue, o que é pensamento e o que é ação, reagindo ao estresse, com aumento de hormônios como adrenalina, noradrenalina e cortisol. Um trabalho publicado no *Jornal of Alternative and Complementary Medicine*, mostrou que o sangue de quem meditava apresentava menos quantidade desses hormônios ligados ao estresse e aumento da Serotonina, vinculado à sensação de bem estar”. Hoje se sabe que a meditação altera a química do cérebro no sistema nervoso central, melhorando a capacidade cognitiva.

É possível MEDITAR sentado, não necessariamente na posição de lótus. Nos dois primeiros anos de prática de meditação é recomendado evitar meditar deitado e evitar apoiar a cabeça quando sentado, pois o risco de adormecer aumenta. A recomendação é de que se medite o mínimo de 15 minutos e um máximo de 20 minutos.

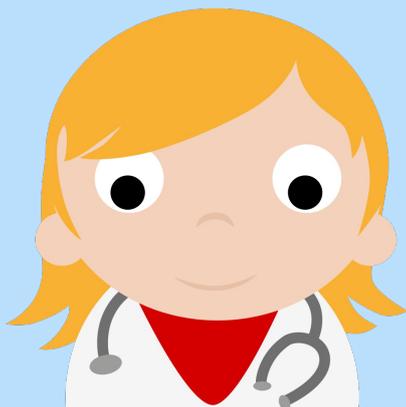
LUTAS MARCIAIS COMO TRATAMENTO: alguns tipos já são concebidos para defesa pessoal, como JUDÔ ou KARATÊ, este último ajuda contra doenças da obesidade e depressão. O BOXE E O MUAY THAI podem ser excelentes alternativas para uma atividade física saudável. A maioria das sessões é orientada para melhorar a capacidade aeróbica: corrida, repetição de movimentos com exercícios de baixa carga. Outro benefício é a melhora da concentração, o que ajuda como anti estresse, diminuindo a ansiedade. O TAI CHI CHUAN colabora no tratamento do coração e distúrbios da memória. O mínimo recomendado é duas aulas por semana. TAEKWONDO: indicado 3 vezes na semana, colabora no tratamento da asma, baixa auto estima, obesidade.



Ler e assistir filmes são recursos interessantes para relaxar, refletir e redirecionar o Modo De Viver.



7. DICAS PARA MELHORAR O SONO



A Higiene do Sono diz respeito aos maus hábitos de sono que são os problemas mais comuns encontrados em nossa sociedade: Nós dormimos pouco, ficamos acordados até tarde e acordamos cedo demais. Nós nos drogamos, trabalhamos em excesso e super-estimulamos nossos sentidos, com televisão e computador... Resultado: insônia.

QUAIS SÃO OS PASSOS ESSENCIAIS PARA UM HÁBITO DE SONO SAUDÁVEL?

Hábitos pessoais

- Tenha uma hora para ir dormir e uma hora para acordar. O corpo se "acostuma" com a hora de dormir e você vai notar que (pode demorar um pouco) mas ao chegar a hora de ir para a cama, o corpo está cansado.
- Evite sonecas durante o dia. Cada hora que você dorme durante o dia diminui uma hora à noite. Se você realmente não resistir, estando muito cansado e precisar mesmo dormir, durma um intervalo de 15, 30 ou 45 minutos no máximo (quanto mais curto melhor). Os celulares têm despertadores e isso pode ser feito facilmente.
- Evite o consumo de álcool 4 a 6 horas antes de dormir. O álcool interfere no sono REM (no qual mexemos rapidamente os olhos), responsável por descansar a mente e a musculatura. Se você já dormiu bêbado, saiba que acordará com a memória falha e com o corpo cansado, como se não tivesse dormido nada.
- Evite cafeína 4 a 6 horas antes de dormir (café, chás, coca-cola, chocolate, etc.)
- Evite cigarros no mesmo intervalo. A nicotina tem efeito estimulante e dificulta o adormecer.
- Evite comidas pesadas, apimentadas ou muito doce no mesmo intervalo. Uma feijoada com caipirinha e um quindim de sobremesa é mais conveniente no almoço!
- Faça exercícios regularmente, mas NUNCA logo antes de dormir (2 horas antes). Os exercícios vão te deixar desperto e diminuir sua capacidade de adormecer.



Seu ambiente (o quarto)

- Use lençóis e cobertores/edredons confortáveis. Evite super-aquecer.
- Mantenha o quarto bem ventilado, nem quente demais, nem frio demais. Um quarto fresco (não gelado) ajuda a adormecer mais fácil.
- Tente bloquear ruídos e luzes que possam distraí-lo.
- CAMA é para DORMIR ou para fazer SEXO. Não se estuda na cama, não se lê na cama, não se trabalha na cama. Condicione-se a que ao ver a cama, seu corpo saiba que é hora de dormir.





A hora de ir para a cama

- Coma um lanche leve antes de dormir. Leite morno (como as vovós nos ensinavam) e uma banana podem ajudar a dormir.
- Se você quiser, a prática de técnicas de relaxamento, como Yoga, respiração e meditação pode ajudar a reduzir a tensão muscular.
- Não leve seus problemas para a cama. Algumas pessoas costumam ter uma "hora da preocupação", bem antes da hora de dormir, para discutir problemas com o(a) parceiro(a) ou para se preocupar com os assuntos do dia. Na maioria das vezes, não há nada que você possa fazer no final da noite. Deixe os problemas para o dia seguinte.
- Estabeleça um ritual para adormecer. Por exemplo, se todos os dias tomar um banho morno antes de dormir, você condiciona o corpo a reconhecer estes rituais como "gatilhos" para começar a desligar sua mente.
- Muito importante: Se você não adormecer em 15-30 minutos, não adianta insistir. Você vai se irritar e aí mesmo que o sono não vem. Mudar de posição de um lado para o outro, como se estivesse a fritar um bife, não adianta. Se não adormecer, levante, vá a outro quarto ou sala de sua casa, leia um livro monótono ou faça uma atividade monótona (NÃO trabalhe e NÃO estude) e volte para a cama quando o sono bater. Mesmo que você só volte à cama às 3 horas da manhã, depois de 3 dias fazendo este ritual (e não dormindo durante o dia), o corpo vai estar cansado e você vai ter uma bela noite de sono.
- Se você acordar no meio da noite: se notar que não consegue mais adormecer após 15-20 minutos, repita o passo acima.
- Televisão no quarto é PÉSSIMO hábito. Na maioria das vezes pensamos "só mais 15 minutos de TV", mas aí começa um filme com o seu ator preferido, cheio de explosões e mesmo que já tenha visto 5 vezes antes, o filme vai prender sua atenção e todos os esforços acima foram em vão. O ideal é assistir TV na sala, sozinho, com o(a) parceiro(a) ou a família e ir para o quarto na hora de dormir, PARA DORMIR (!!!).

Outros aspectos

- Doenças físicas podem influenciar os padrões de sono. Dores, refluxo, menopausa. Fale com seu médico se você notar que esses fatores estão impedindo uma boa noite de sono. Mais do que remédio para insônia, é preciso tratar a causa dela.
- Doenças psiquiátricas e condições psicológicas como depressão, ansiedade e estresse também causam insônia. A orientação aqui é a mesma: visite seu médico ou psicólogo.
- Certos medicamentos agem como estimulantes. Fale com seu médico se os comprimidos que você toma podem alterar seu sono e, em caso afirmativo, peça para mudar de medicamento (se possível).
- Se mesmo assim a insônia persistir, alguns medicamentos (a curto prazo) podem auxiliar. Uma avaliação adequada da sua insônia pode revelar uma condição médica ou uma insônia grave por estresse que necessitam de medicamentos. Aí sim, um hipnótico (tarja preta ou não) está bem recomendado (por pouco tempo, só até se resolver a causa da insônia).





PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DO PARÁ



PRESIDENTE

Des. CONSTANTINO AUGUSTO GUERREIRO

VICE-PRESIDENTE

Des. RICARDO FERREIRA NUNES

CORREGEDORA DA REGIÃO METROPOLITANA DE BELÉM

Des^a. DIRACY NUNES ALVES

CORREGEDORA DO INTERIOR

Des^a. MARIA DO CÉO MACIEL COUTINHO

CONSELHO DA MAGISTRATURA

Des. CONSTANTINO AUGUSTO GUERREIRO

Des^a. MARIA EDWIGES DE MIRANDA LOBATO

Des. RICARDO FERREIRA NUNES

Des^a. MARIA FILOMENA DE ALMEIDA BUARQUE

Des^a. DIRACY NUNES ALVES

Des^a. EDINÉA OLIVEIRA TAVARES

Des^a. MARIA DO CÉO MACIEL COUTINHO

Des. LUIZ GONZAGA DA COSTA NETO

CARTILHA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE

SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS

COORDENADORIA DE SAÚDE, DESENVOLVIMENTO E AVALIAÇÃO DE PESSOAL (CSDAP)

DIVISÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA (DSQV)

SERVIÇO ODONTOLÓGICO (SO)

SERVIÇO MÉDICO (SM)

SERVIÇO PSICOSSOCIAL DE APOIO A MAGISTRADOS E SERVIDORES (SAPMS)

EQUIPE DE ENFERMAGEM (EE)

EQUIPE DE SAÚDE OCUPACIONAL (ESO)

JUNTA DE SAÚDE (JS)

EQUIPE RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DA CARTILHA

Alexandro Teixeira de Arruda Furtado - Odontólogo

Denize Pinto Gomes - Técnica em Nutrição e Dietética e

Carolina Queiroz Monteiro - Psicóloga

Estagiária de Enfermagem

José Antônio de Oliveira Santos Junior - Técnico de
Segurança do Trabalho

Ana Cássia Reis da Costa - Odontóloga

José Ferreira Pereira - Médico Psiquiatra

Bruna de Melo Oliveira - Estagiária de Psicologia

Maria Ivone Freitas de Oliveira - Médica

Kelly Karollyny da Silva Viégas - Estagiária de Psicologia

Kamilla de Mendonca Gondim - Enfermeira do Trabalho

Manoel de Christo Alves Neto - Psicólogo (Organizador)

Rosana Tércila Figueira Lopes Pantoja - Assistente Social.

EDITOR:

Linomar Saraiva Bahia

Diretor do Departamento de Relações Institucionais

DESIGN/DIAGRAMAÇÃO:

Saulo Alexandre Picanço Sisnando - Analista Judiciário/Imprensa TJPA

IMAGENS/VETORES:

designed by  freepik.com