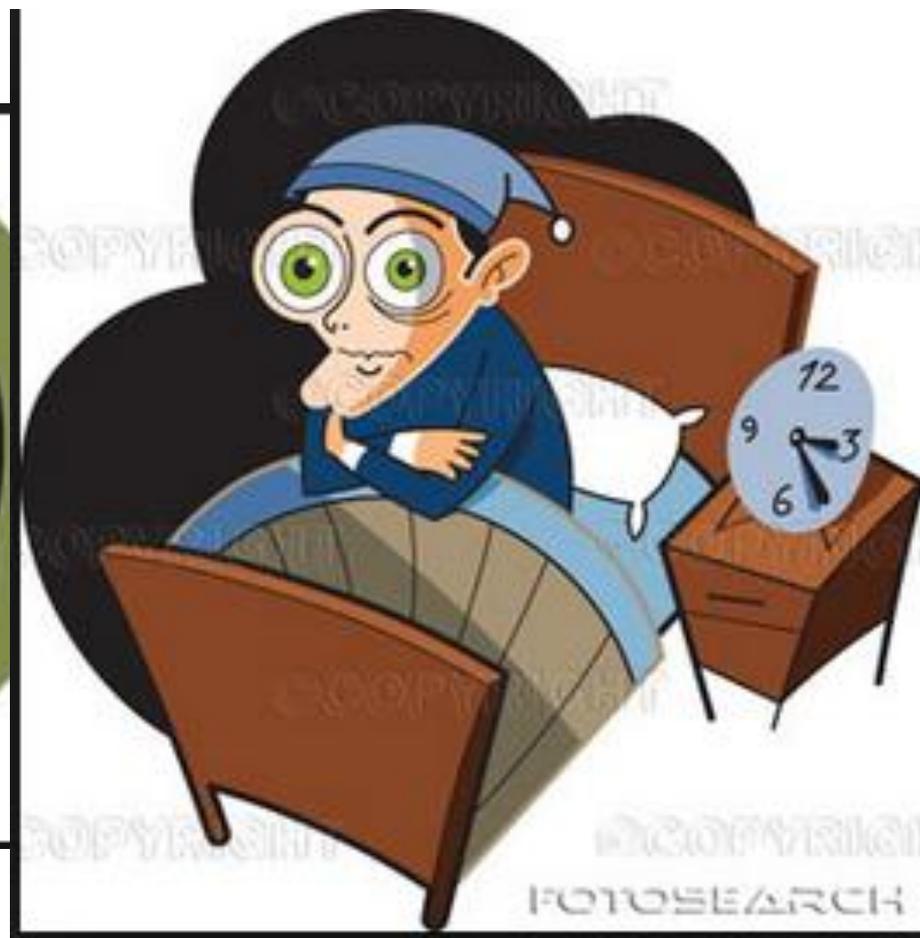






Joana Figueiredo Belo



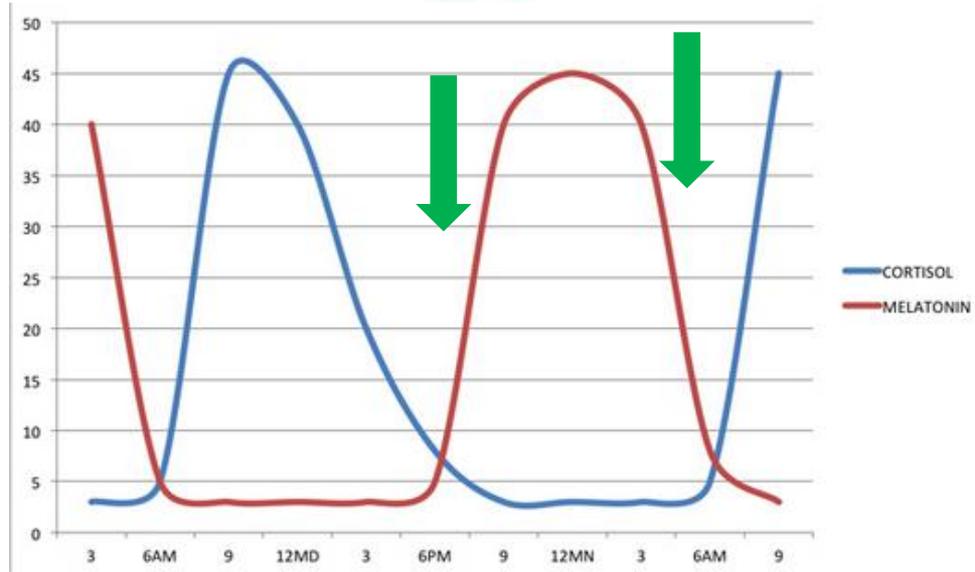
Joana Figueiredo Belo

# Relógio Endógeno



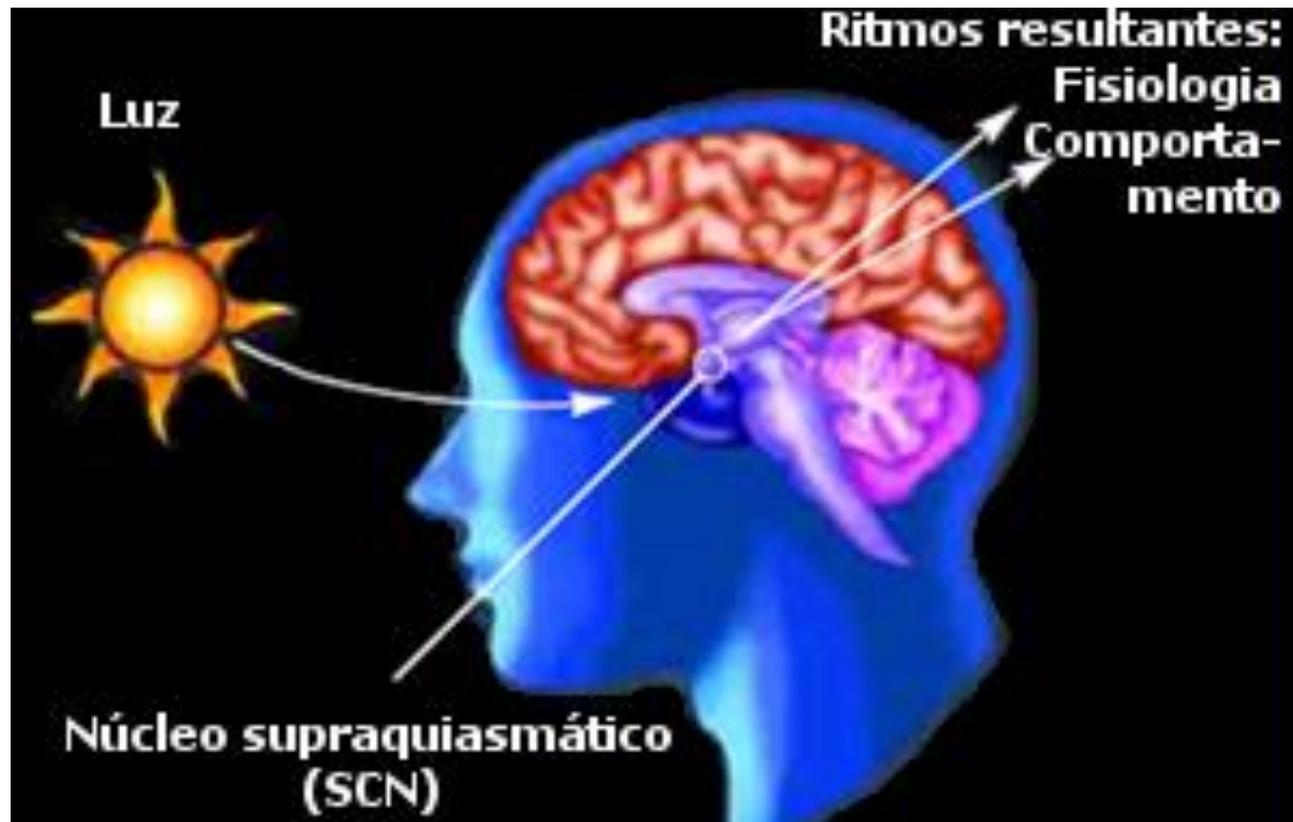
## MORNING NOT BEST WORK TIME

CONTRARY to long established belief, the ability of most persons to work more swiftly and accurately on rising from a night's sleep is not as great as it may be at other times. This was one of the many surprising facts discovered during a new series of sleep tests conducted by Dr. Nathaniel Kleitman of the University of Chicago. In his experiments he used the electrical recording instruments shown above. With them, he charted the effects upon sleepers of alcohol and drugs.

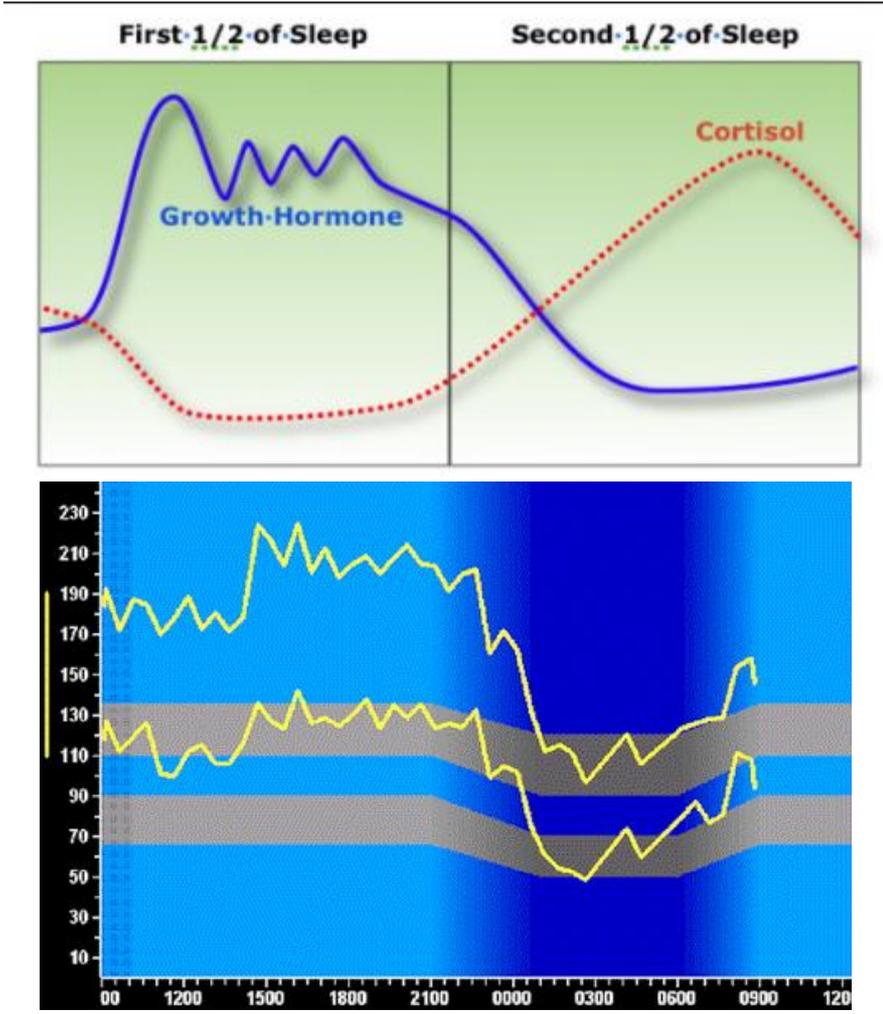
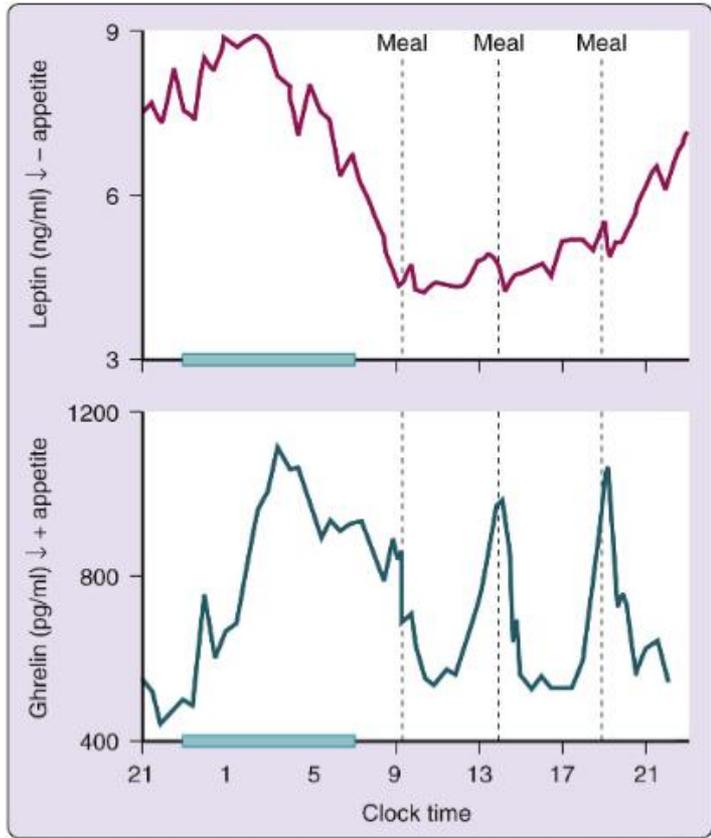


Joana Figueiredo Belo

# Luz e o ritmo circadiário humano

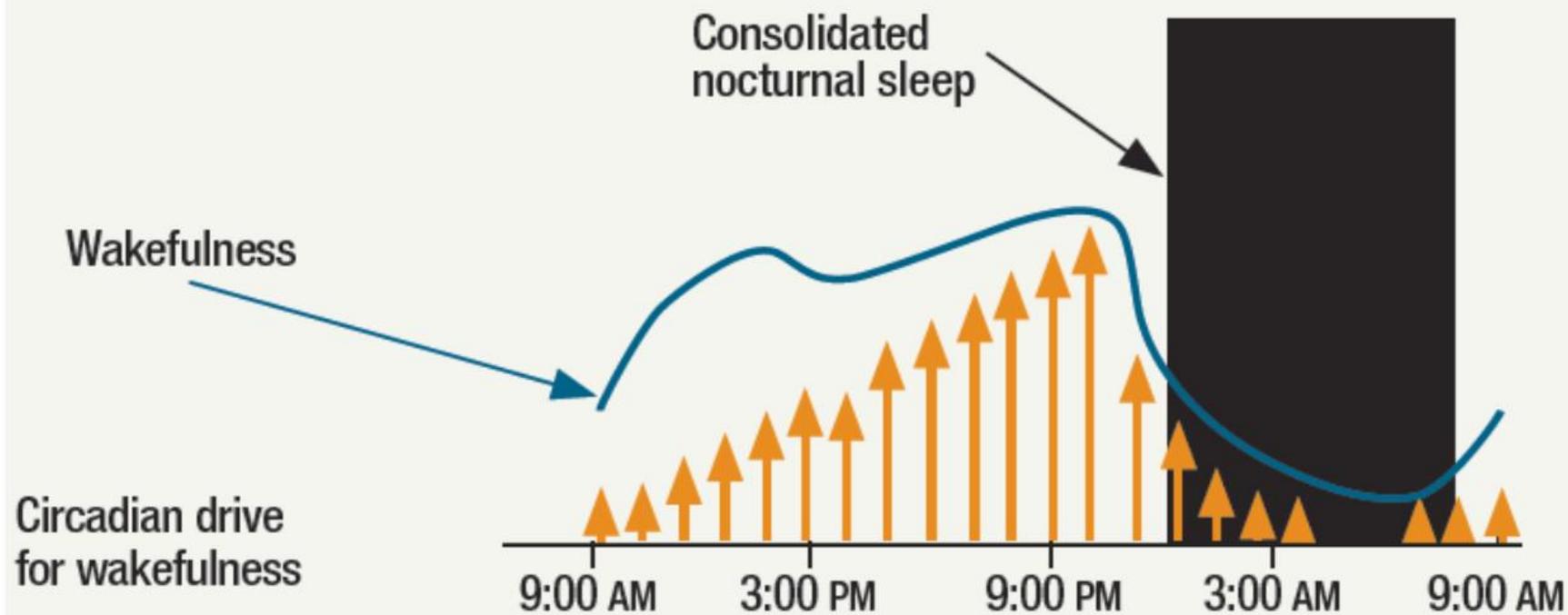


# O que ocorre quando dormimos?

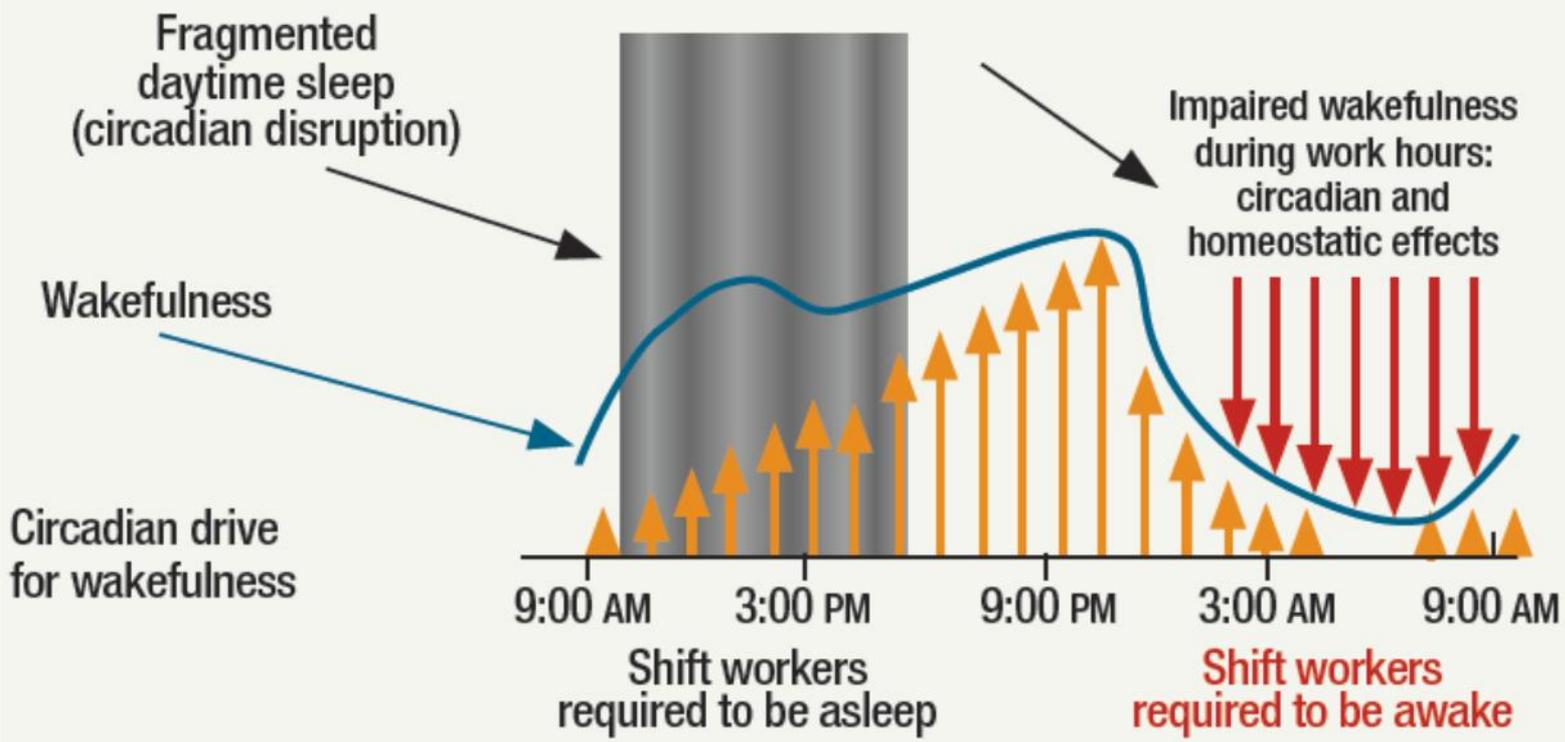


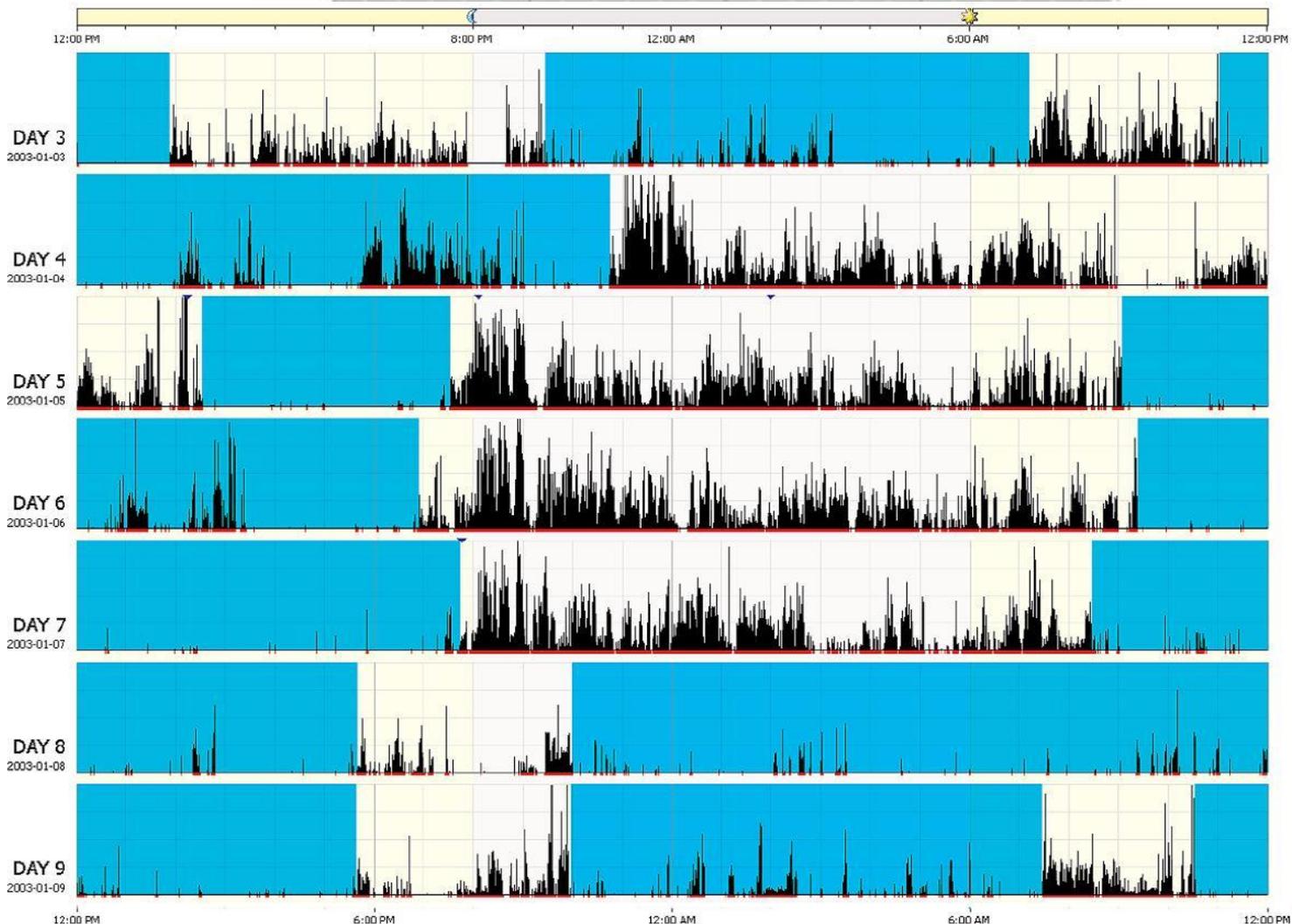
Joana Figueiredo Belo

## A Day worker



# B Night-shift worker





Joana Figueiredo Belo

# Sintomas/alterações/compromisso...

- Sonolência
- Insónia
- Redução do estado de alerta
- Acidentes
- Qualidade de vida
- Produtividade

# Aumento da prevalência....

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Gastrointestinais
- Doenças Metabólicas
- Cancro

Outros fatores de risco associados!!!



# Caraterísticas dos turnos

- Frequência das rotações
- Orientação da rotação
- Duração do turno
- Pausas
- Repouso



# Estratégias para melhorar a qualidade do sono

- Higiene do sono
  - Oportunidade/ambiente para dormir
  - Ambiente do quarto
  - Horário das refeições e do exercício físico
- Sono consolidado e **não** sestas
- Exposição à luz



# Conclusão

- População que tem de ser vigiada – física e psicologicamente
- Estilo de vida saudável
- Estratégias para minimizar os horários irregulares /privação de sono



*“O SONO É PARA O INDÍVIDUO O MESMO QUE  
DAR CORDA AO RELÓGIO”*



*(Arthur Schopenhauer)*