

## Sono e Obesidade



Prezado servidor,

Você está recebendo esse e-mail porque foi atendido por um dos médicos do NAS para realização do Exame Periódico de Saúde a partir de 2017. Suas informações de saúde são confidenciais e apenas o corpo médico tem acesso a elas. Através do que foi constatado na consulta é que nós médicos estamos enviando o texto abaixo, na tentativa de contribuir para melhoria da sua saúde.

A obesidade é uma doença crônica com prevalência crescente em adultos e crianças e está associada a um aumento significativo na mortalidade e no aumento do risco de várias outras doenças como diabetes mellitus, hipertensão, dislipidemia, apneia do sono, câncer, entre outras. Muitos fatores podem contribuir para seu desenvolvimento, os mais importantes são estilo de vida e a alimentação. Estudos apontam que a restrição do sono também pode ter consequências metabólicas negativas que aumentam o risco de obesidade.

Se você sofre de insônia crônica, algumas ações podem ajudar na obtenção de um bom sono:

1. Estabeleça um horário regular para dormir e acordar;
2. Evite cochilos durante o dia, especialmente por mais de 20 a 30 minutos ou no final do dia;
3. Evite álcool perto da hora de dormir (por exemplo, no final da tarde e à noite);
4. Evite fumar, especialmente durante a noite;
5. Evite ingerir bebidas com cafeína (café, chá preto, refrigerantes de cola, chocolate) nos períodos da tarde e noite;
6. Faça exercícios físicos regularmente, mas não próximo do horário de dormir;
7. Durma em cama e travesseiro confortáveis;
8. Evite pensar em problemas próximo ao horário de dormir;
9. Elimine todos os ruídos do quarto e mantenha o quarto o mais escuro possível;
10. Evite uso de tablets ou smartphones antes de dormir, já que a luminosidade emitida por eles pode interferir nos padrões normais do sono e prejudicar a saúde.

Caso tais ações não sejam eficazes para seu caso, busque orientação médica especializada para outras opções de tratamento para melhorar seu sono.

Os médicos do NAS estão à disposição para esclarecimentos de quaisquer dúvidas relativas ao assunto.

Caso não queira receber nossos e-mails, favor responder solicitando exclusão.

Atenciosamente.

Equipe médica do NAS/TRF 5ª.

Texto elaborado em junho de 2018.