

# hora de dormir



Manter a rotina, estabelecer limites e encontrar um lugar na casa para trabalhar podem evitar que o home office atrapalhe o descanso

Texto: Miriam Gimenes

**D**e uma hora para outra o que antes acontecia apenas em casos de exceção acabou por virar rotina. O trabalho em casa, remoto, passou a ser a única opção para grande parte dos trabalhadores, a fim de evitar que a pandemia do coronavírus avançasse. Segundo o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), 8 milhões de brasileiros estão em *home office*. E esta realidade, aliada – principalmente para as mulheres – às responsabilidades dentro de casa, além da aula dos filhos, passou a ser extremamente exaustiva.

E um dos principais afetados de tudo isso é o sono. Pesquisa recente do Instituto do Sono sobre os efeitos do isolamento físico causado pela pandemia de Covid-19 sobre o padrão 'das noites' do brasileiro mostrou que 55,1% dos participantes alegaram piora do sono.

Dentre os que relataram esta piora, o estudo revelou que 75,1% tiveram mais preocupações; 64% permaneceram mais tempo em frente a telas de computador, televisão e celular; e 54,1% ficaram em casa de forma mais prolongada. Ao abordar a qualidade de sono, a pesquisa revela que 66,8% têm mais dificuldade para dormir; 61,6% passaram a dormir mais tarde; e 59,4% acordam mais vezes durante a noite.

O levantamento envolveu 1.600 pessoas de 24 Estados, que responderam a um questionário virtual.

A especialista em medicina do sono e médica do Instituto, Sandra Doria, ressalta que a situação afetou, principalmente, as mulheres. "E a pressão materna é sempre maior, não tem jeito. Acaba que, muitas vezes, as pessoas não reservam um tempo para pausas, almoçar, se reorganizar, respirar, conversar com alguém, situação que quando estava no ambiente de trabalho era comum. Além disso, ao ir para o trabalho ouvia-se uma música, pensava em algo que tinha para resolver e em *home* você engata no trabalho sem ter tido essa oportunidade. Tem o lado bom, de não se deslocar, mas

deixa de ter um tempo para se dedicar a você”, analisa.

E essa mudança brusca de rotina afeta, acrescenta, diretamente o sono. “Para dormir bem é preciso ter um momento pré-sono com desaceleração, para depois iniciar o processo de dormir. Se você fica acelerado nem consegue pegar no sono, nem quem está ao seu redor consegue. Vira um ciclo vicioso. Tem pesquisas que mostraram que o aumento de utilização de medicamento para insônia foi de 20%. A gente acabou priorizando

muito o trabalho, até por questões financeiras, a atividade física foi deixada de lado, as pessoas foram dormindo cada vez mais tarde e horários diferentes, o que não é nada bom.”

Segundo a especialista, o ideal é manter horários regulares para ir para cama e levantar, além de controlar os pensamentos. “As pessoas acabaram ficando com muitas preocupações pela pandemia e com as responsabilidades de dentro de casa, com filhos, trabalho, medo de perder o emprego, mudanças de demanda. Tudo isso foi muito abrupto. E as opções de lazer, que serviam como válvula de escape, acabaram. Tudo pesa.”

Tudo isso, é claro, tem uma consequência psicológica grande. Quem não dorme bem tem alteração no

humor, fica mais deprimido, irritado, agressivo. O sistema imunológico fica fraco, os hormônios desregulam, a fome aumenta, a energia abaixa, o foco some. “E aquela meia hora dedicada ao trabalho no final da noite, você acha que está se ajudando, vai atrapalhar na manhã do dia seguinte, em uma reunião, com diminuição da memória, aprendizado. E quem tem filhos, a criança privada de sono tem menos desempenho na escola, consegue memorizar menos atividade e tem menor trabalho cognitivo. Afeta a todos”, diz Sonia. No caso dos adultos, diminui também o testosterona e a libido.

Confira, a seguir, as dicas do Instituto do Sono para não ter suas noites afetadas.



### 1. Rotina sempre

É importante adotar uma rotina diária regular para manter seu cérebro concentrado e seu relógio biológico sincronizado. Nosso ciclo de vigília-sono é controlado tanto por mecanismos internos quanto por interferências ambientais. Não caia na tentação de apertar o botão 'soneca' do despertador só porque não precisa se deslocar até o ambiente de trabalho. Levante-se, tome banho, vista-se confortavelmente, mas de forma apropriada para trabalhar, e tome seu café da manhã. Enfim, aja naturalmente, como em um dia de trabalho.

### 2. Mostre ao corpo que já é dia

Antes de começar a trabalhar ou durante um intervalo no meio da manhã, tome um pouco de sol. Seja sentando-se por dez minutos ao lado da janela para deixar a luz natural bater em você, seja fazendo uma pequena caminhada no jardim ou no quarteirão de casa. A luz natural ajuda a sincronizar nosso relógio biológico, reduzindo aquela sensação de sonolência tão comum pela manhã.

### 3. Estabeleça limites

Apesar da flexibilidade ser uma das vantagens de trabalhar em casa, quando você se esforça para cumprir o horário de trabalho da forma mais disciplinada possível, fica mais fácil separar a vida profissional da pessoal e ter realmente uma sensação de descanso quando o trabalho acaba. Por isso, evite a tentação de estar disponível a qualquer horário checando e-mails e mensagens. Especialmente perto da hora de dormir, essas atividades podem deixar sua mente em alerta.



### 4. Encontre seu lugar

Tenha uma área dedicada exclusivamente para o trabalho. Nem todo mundo consegue ter um escritório em casa. Mas separe uma mesa, um canto no quarto ou na sala em que consiga se concentrar no trabalho. Nada de trabalhar no sofá, ou, pior, na cama!

### 5. Faça pausas

Faça intervalos de tempos em tempos. Em casa, quando não há outras distrações, você pode achar oportunidade de trabalhar melhor por mais tempo seguido. É importante fazer pausas a cada uma ou duas horas para esticar as pernas, beber água, esvaziar a bexiga e recarregar a energia.

### 6. Cuide do seu bem-estar mental

Pode ser incrivelmente difícil para a saúde mental de algumas pessoas trabalhar de casa. E, quando isso acontece, o sono é inevitavelmente afetado. Perceba o que faz falta para você: é a alternância diária de ambiente, é a socialização com os colegas de trabalho ou a troca de ideias entre a equipe? A partir daí, busque soluções para amenizar e compensar

esses estímulos. Por meio de plataformas como Zoom, Microsoft Teams, Skype e WhatsApp, é possível se conectar rapidamente com os colegas e amigos. Além disso, fazer pequenas caminhadas ajuda a lidar com a frustração de estar o dia todo em casa.

### 7. Mantenha-se hidratado

Sem o amigo da mesa ao lado convidando para um cafezinho, você pode se esquecer de se levantar regularmente para beber água. A dica é manter uma garrafa de água ao lado do computador e fazer pausas para um chá, suco ou café.

### 8. Evite abusar do café

Cuidado para não abusar da cafeína, especialmente no período da tarde e noite. Cada pessoa reage de forma diferente à influência de substâncias estimulantes no organismo, mas a tendência é que elas perturbem a qualidade de sono. Por isso, no período da tarde, se você estiver se sentindo desanimado, tente se levantar, ouvir uma música, conversar com alguém sobre um assunto interessante ou fazer um lanche leve. ♦