

Cenário atual da Qualidade do Sono no Brasil

73 milhões de brasileiros sofrem de doenças relacionadas ao sono

1 a cada 3 brasileiros não dormem bem



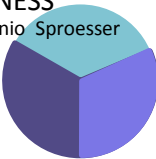
Distúrbios do Sono mais frequentes

- Insônia
- Apneia
- Ronco
- Narcolepsia
- Síndrome das Pernas Inquietas



Insônia: Principais causas

- Finanças
- Uso das tecnologias
- Preocupações com o trabalho

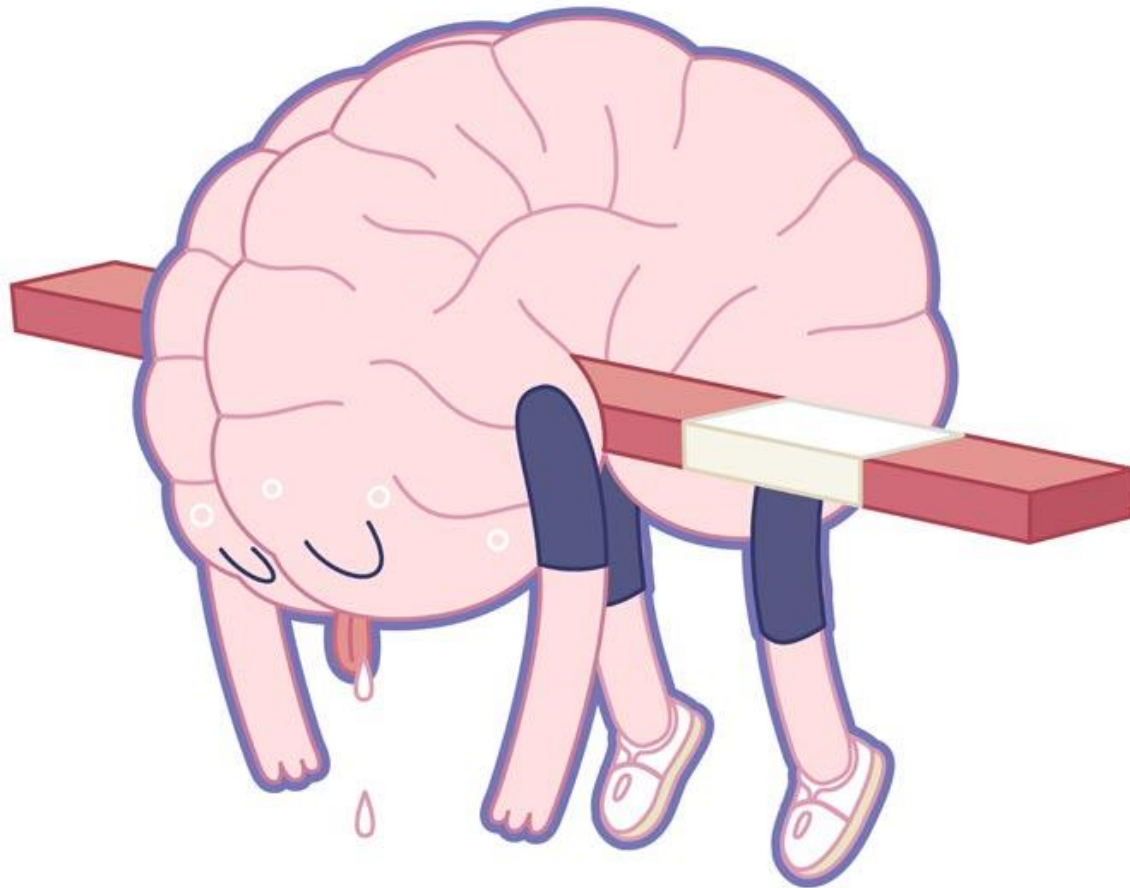




Efeitos imediatos de uma noite mal dormida

- Cansaço (56%)
- Falta de concentração (45%)
- Dores físicas como dor de cabeça, pescoço e cólicas (43%)





Complicações clínicas

- propensão ao desenvolvimento de doenças crônicas como hipertensão e problemas cardíacos
- efeitos sobre a saúde mental: depressão e ansiedade
- aumento de acidentes de trânsito
- limitação no desempenho físico
- diminuição da capacidade cognitiva





Panorama atual (mercado de trabalho)

- 9 em cada 10 brasileiros apresentam sintomas de ansiedade, do grau mais leve ao incapacitante
- 47% sofre de algum nível de depressão

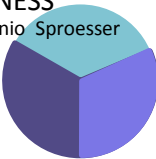


Depressão não diagnosticada



O problema é subvalorizado

- 2/3 dos indivíduos não procuram auxílio médico especializado



Transtornos mentais e emocionais

- É a 2ª causa de afastamento do serviço.
- Auxílio-doença aumentou em 20xs nos últimos dez anos (Ministério da Previdência Social)



Transtornos mentais associados

- **Presenteísmo:** Transtornos do humor e do controle dos impulsos.
- **Absenteísmo:** Cefaleia/enxaqueca e transtornos de humor



Presenteísmo



Presenteísmo: estar Presente mas Ausente

- Gastos no Brasil chegam a 42 bilhões de reais/ano
- Nos EUA 150 bilhões de dólares
- 3 em cada 10 brasileiros apresentam problemas de saúde devido ao estresse no trabalho
- Países mais representativos: Japão, Brasil, China, EUA, Israel, Alemanha, França e Hong Kong



Transtornos físicos associados

- **Absenteísmo:** *insônia*, diabetes e artrite
- **Presenteísmo:** cefaleia/enxaqueca, dor crônica (cervical/lombar) e distúrbios digestivos



Absenteísmo



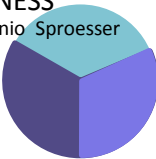
Absenteísmo: ausência no trabalho

- Na Alemanha os gastos chegam a 44 bilhões de Euros/ano
- No Brasil incremento em 32% do auxílio-saúde
- Diminuição de casos por doenças orgânicas
- Aumento de casos por doenças psíquicas (30%):
estresse, perda de emprego, reengenharia, downsizing, etc



Absenteísmo e Presenteísmo: Causas

- Doenças físicas e psíquicas
- Incompatibilidade com o trabalho



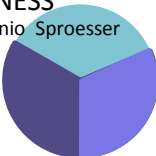
Queda da Resiliência



Burnout



Esgotamento da resistência física, emocional, ou motivacional, geralmente resultado de estresse ou frustração prolongados



Fórum Econômico Mundial

- 6 trilhões USD gastos relacionados a transtornos emocionais e psicológicos até 2030, mais do que a soma dos custos com diabetes, doenças respiratórias e câncer



Estimativas de perda do PIB por conta de mortes e casos de absenteísmo e presenteísmo causados por doenças crônicas até 2030 (USD bilhões)

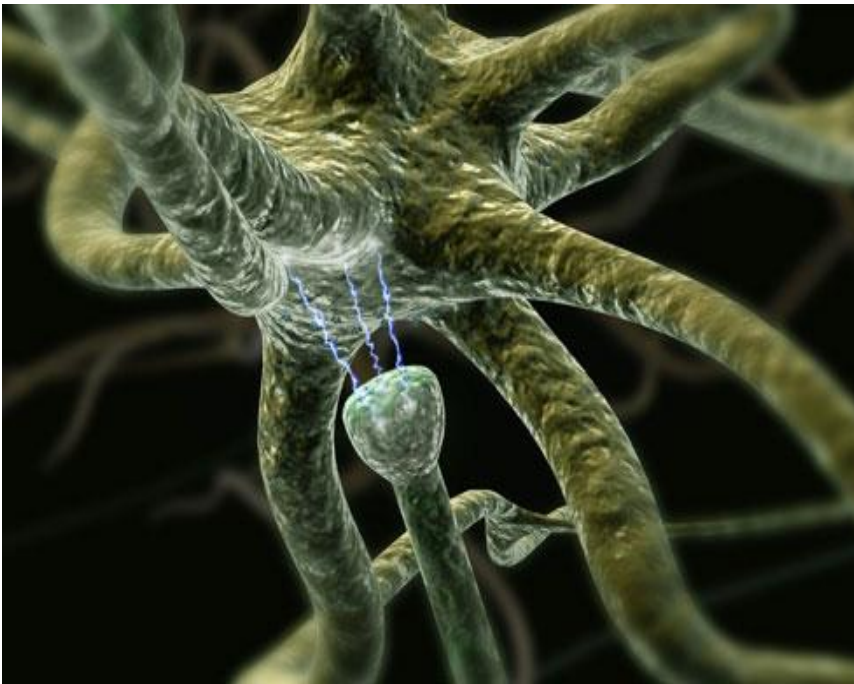
- | | 2010 | 2015 | 2020 | 2025 | 2030 |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Brasil | 111.3 | 129.8 | 148.7 | 167.0 | 184.0 |
| China | 209.5 | 270.6 | 336.1 | 410.2 | 485.7 |



Ser Humano



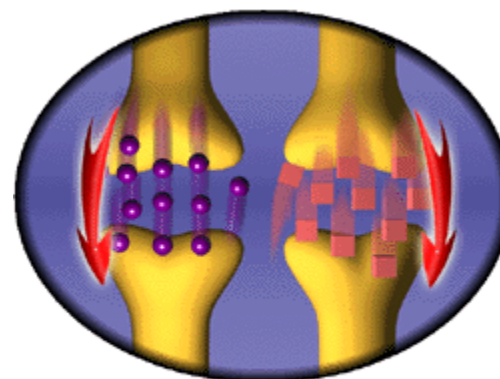
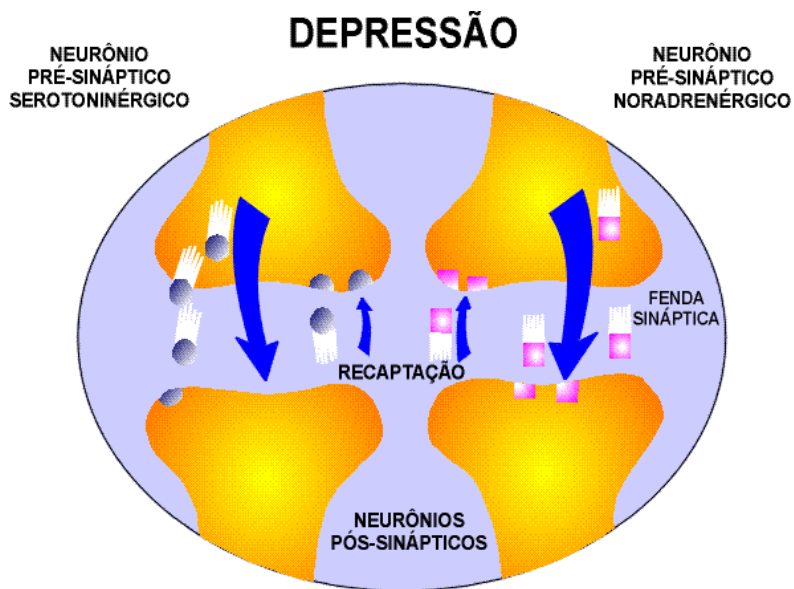
Neurotransmissores



- **Serotonina**
- **Dopamina**
- **Acetilcolina**



Neurociência

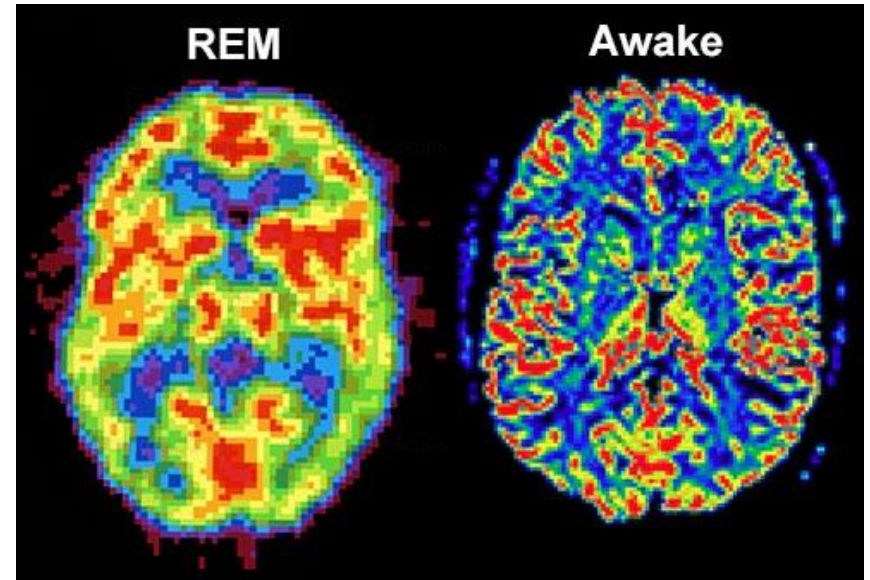
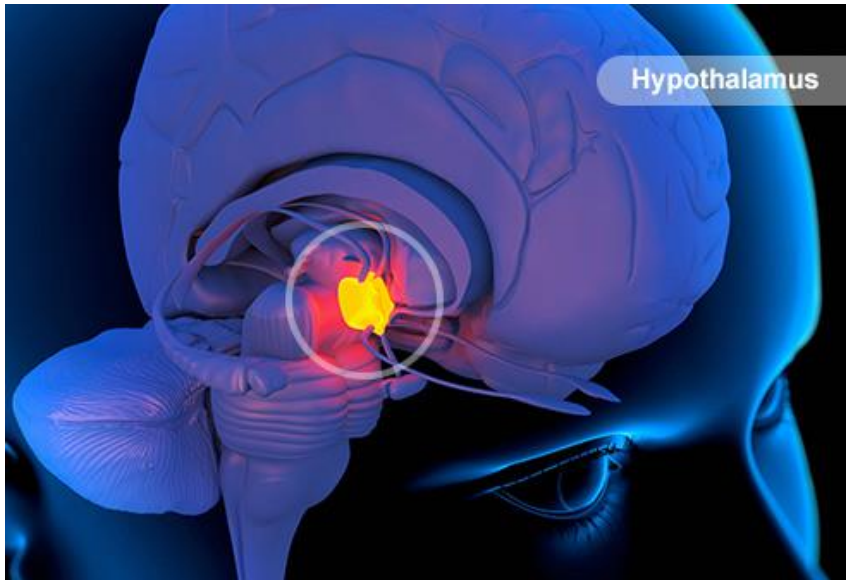


Neurônios em estado normal

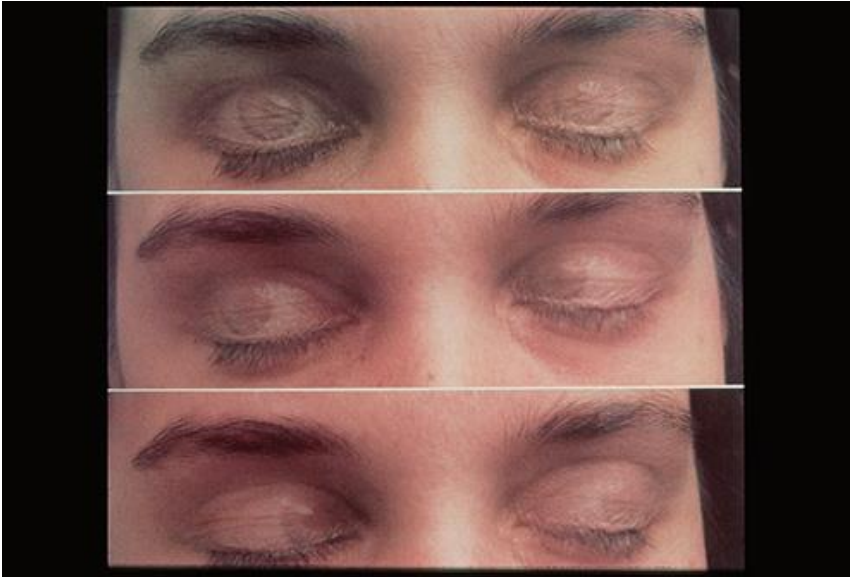
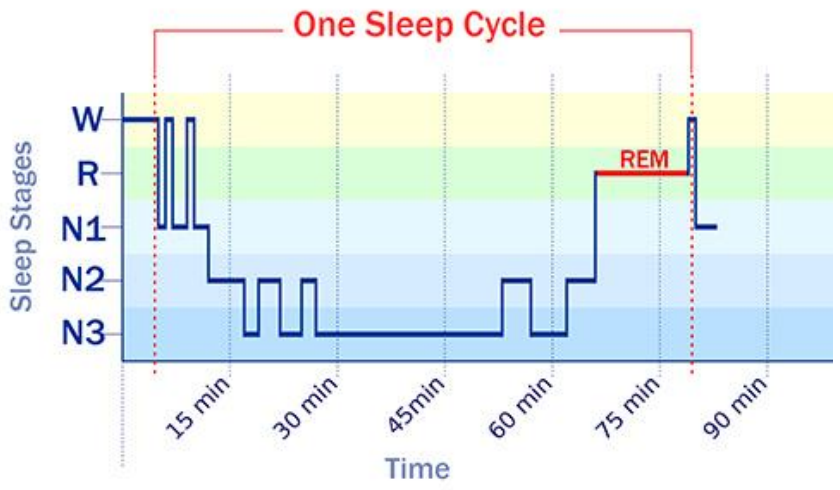
DISPONIBILIDADE DE NEUROTRANSMISSORES REDUZIDA NAS FENDAS SINÁPTICAS



Função Cerebral



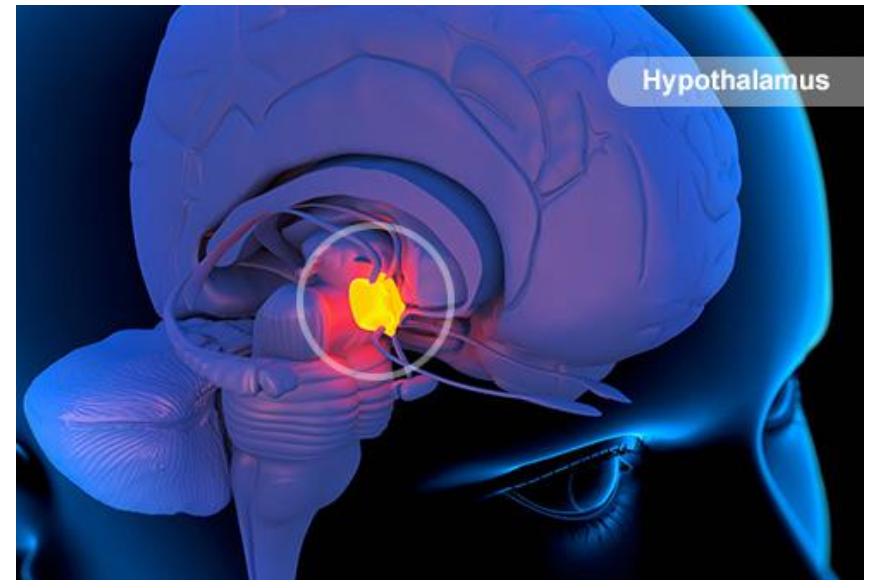
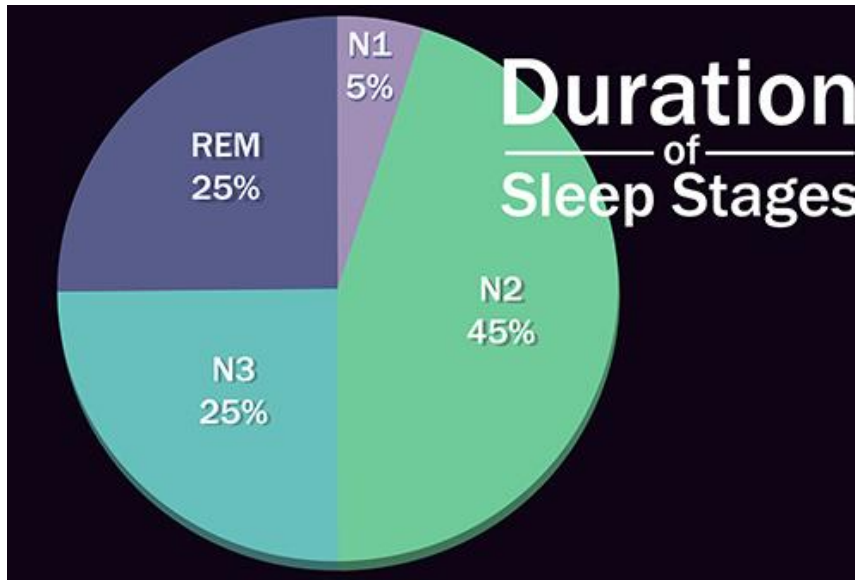
Ciclo do Sono



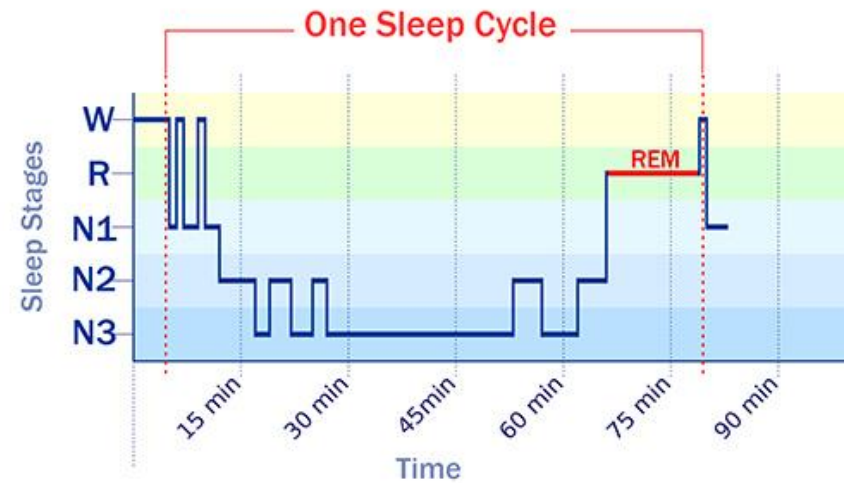
R.E.M e sonho



Alteração do Ciclo do Sono



Estudos da fisiologia do Sono



Polissonografia



Saber optar



Qualidade de Vida e Wellness



Ferramentas



GREAT DREAM

Ten keys to happier living

GIVING		DIRECTION	
RELATING		RESILIENCE	
EXERCISING		EMOTION	
APPRECIATING		ACCEPTANCE	
TRYING OUT		MEANING	



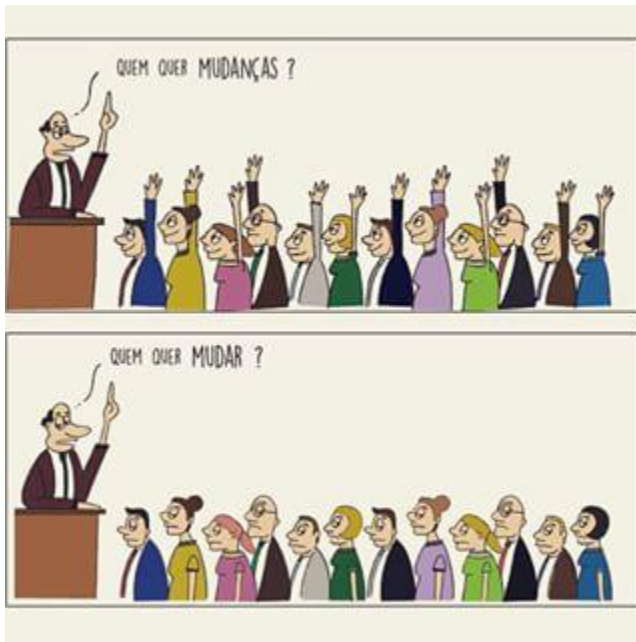
Perda do direcionamento e escolhas



Multifactorial

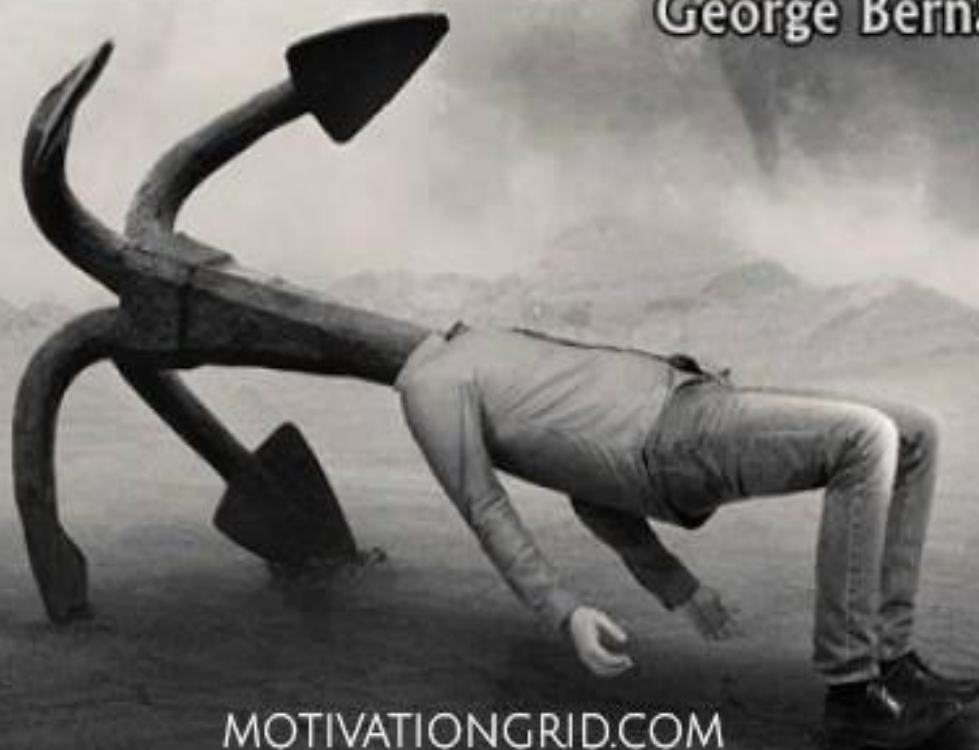


Mudar faz Bem

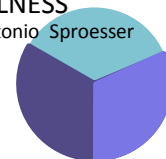


**"Those who cannot change their minds
cannot change anything."**

George Bernard Shaw



MOTIVATIONGRID.COM



Recomendações



Atividade Física



Triptofano e Alongamento



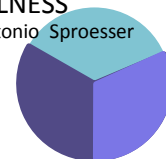
Pré-sono



Higiene do Sono



Armadilhas



Automedicação



O ideal



Sintonizar o time



Respeitar limites



Preparando o terreno



Limpeza é saúde



Posições



Gravidez e costumes



Como acordei?



Ronco e o day after



Tudo tem hora





Profissões





O ideal existe????



A escolha



JEDER MENSCH IST ANDERS.





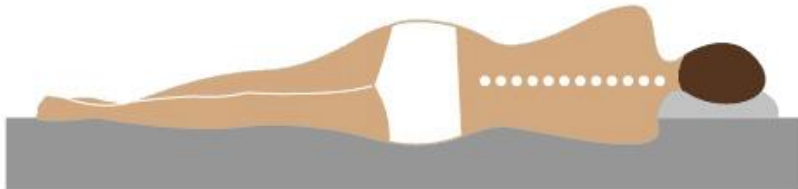
'Shall we get comfortable Dianne?'



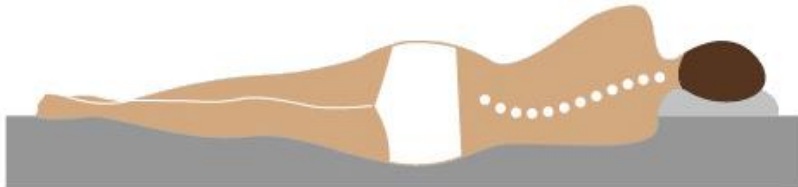




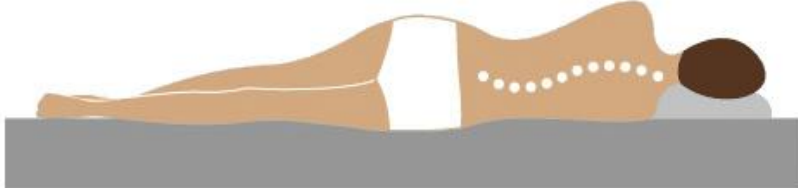
Richtige Wahl der Matratze



richtig gewählte Matratze, Wirbelsäule gerade



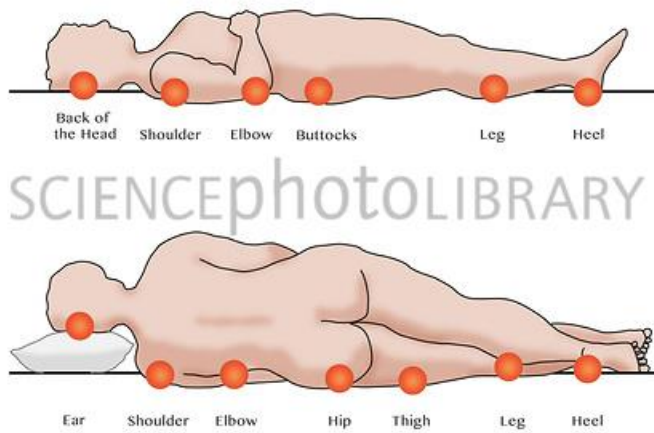
Matratze zu weich - die Wirbelsäule hängt durch



Matratze zu hart - die Wirbelsäule ist gekümmert



Pressure Sore Locations



C-D: Late Scleroderma pattern
(Bushy capillary, disorganisation, capillary loss, H1- haemorrhage)

Image (A-D) Magnification 200X (video capillaroscope)



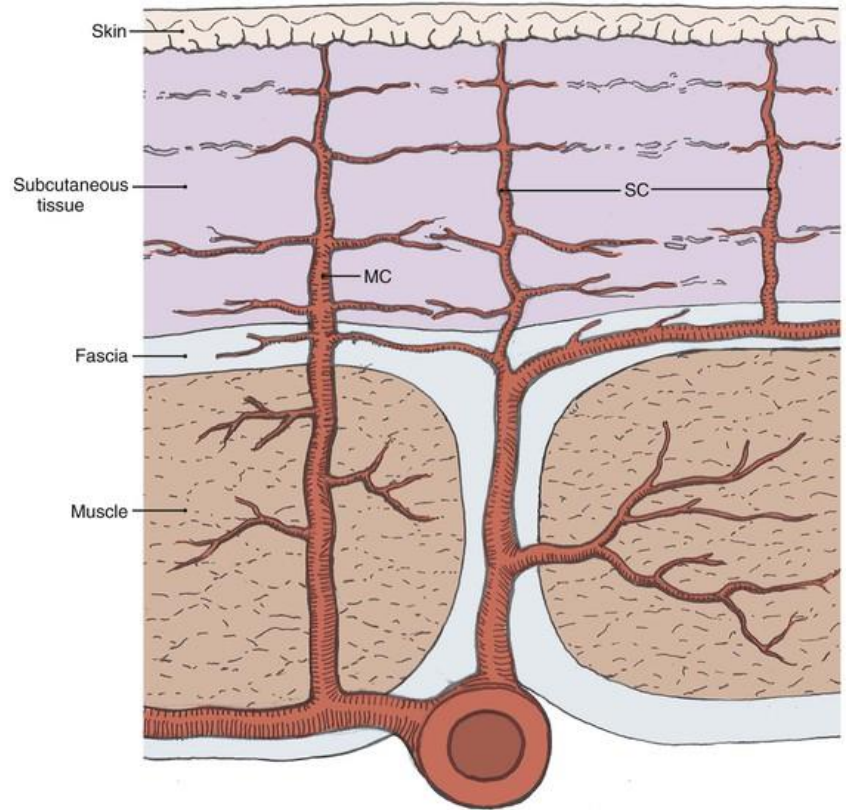
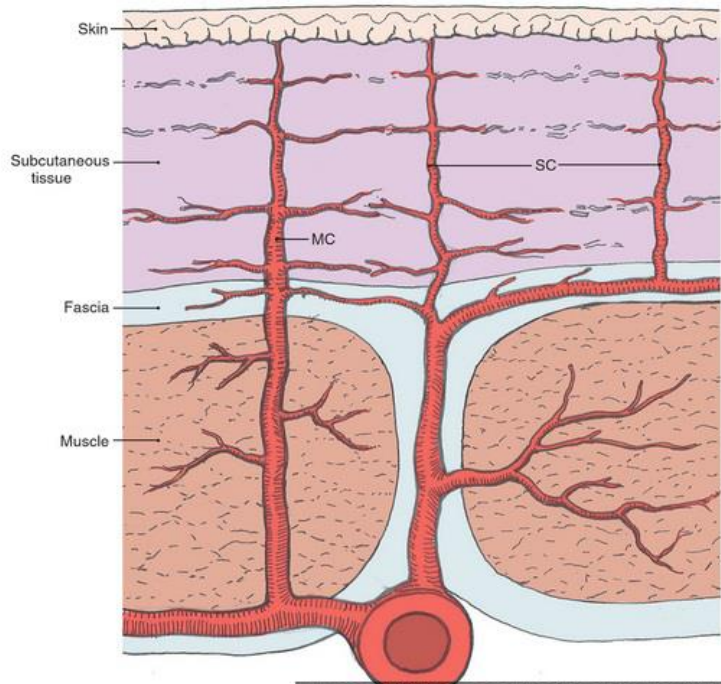
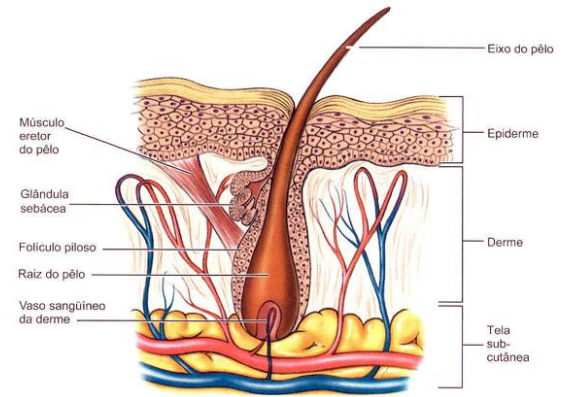
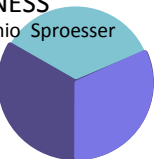


Image credit: Book: Local Flaps in Facial Reconstruction- Baker

■ Depiction of varying pathways to skin that defines musculocutaneous (MC) and septocutaneous (SC) arteries.





Bom Sono!



Obrigado!!!

