

Apoio à segurança do policial através do bem estar da família:

Os efeitos da falta de sono

Embora as noites mal dormidas não sejam algo que só os policiais enfrentam, para eles elas têm um efeito ainda maior por causa dos fatores de estresse que são exclusivos da natureza do que eles fazem e dos plantões em que trabalham. Dormir bem é fundamental para manter e recuperar as funções do corpo. O sono, ou a falta dele, tem efeitos sobre todas as funções da mente e do corpo, que afeta não só o trabalho do policial como também a vida da sua família.

Efeitos que a falta de sono causa no corpo

Diminuição dos processos cognitivos, da capacidade de resolver problemas e de concentração, e do raciocínio em geral

A falta de sono inibe a capacidade decisória das pessoas e interfere na sua maneira de julgar o que for preciso, induzindo a avaliações precárias, por causa da maior irritabilidade.ⁱ



Falta de controle sobre o apetite

Já foi demonstrado que a falta de sono aumenta a sensação de fome e afeta a capacidade de a pessoa avaliar a quantidade de alimento que quer ingerir.ⁱⁱ



Prontidão prejudicada

A falta de sono atrapalha a capacidade de concentração das pessoas e a de se manter alerta durante períodos mais prolongados.ⁱⁱⁱ



Maiores riscos de doenças cardíacas

As pessoas que se veem privadas de sono suficiente, dormindo apenas cinco ou seis horas por noite, correm maiores riscos de desenvolverem doenças cardíacas e de sofrerem de pressão alta.^{iv}



Perda de orientação espacial

Privadas de um sono normal, as pessoas ficam mais desorientadas para navegar e costumam relatar que o seu tempo de reação é mais lento.^v



Mais da metade de todos os policiais não dorme o tanto que precisam.^{vii}



O fazer quando você trabalha no turno da noite?

Os nossos corpos relaxam e se aquietam quando a noite cai, e tornam à prontidão quando o sol nasce. **Quando você trabalha no turno da tarde ou da noite, esse relógio circadiano pode se alterar, dificultando o seu ciclo de sono regular.** Ir de encontro aos ritmos naturais do corpo pode causar perturbações no sono e gerar fadiga.

A fiscalização da lei é uma atividade que não pára nunca e, para muitos policiais, o turno da noite é inevitável. Aprender a se adaptar aos horários e às demandas do trabalho pode ajudar no combate a alguns dos sintomas mais perigosos de se trabalhar nesse turno.

Se você trabalha no turno da noite em sistema de rotação:

- O relógio circadiano não consegue mudar rápido o suficiente para dar conta do rodízio.
- A Associação Norte-americana de Psicologia recomenda que se evite o alívio de sintomas. Cafeína para ficar acordado à noite e sedativos para ajudar a dormir durante o dia são métodos que podem trazer perigo, interrompendo o seu relógio circadiano de forma apenas temporária.^x

Quem trabalha fixo no turno da noite:

- É bom ir mudando o seu relógio circadiano aos poucos, de forma a continuar funcionando normalmente nos dias de folga.
- A melhor maneira de fazer isso é ir dormir o mais tarde possível nos dias de folga e acordar o mais tarde que você conseguir.
- Nos dias de trabalho, minimize a sua exposição à luz solar enquanto se desloca de volta para casa usando óculos escuros e use cortinas do tipo blecaute quando for dormir.^{ix}


Quem se vê privado das suas horas de sono pode estar correndo perigo.

mais de **40%** dos policiais declaram já terem dormido ao volante.

25% que isso acontece mais de uma vez por mês.^{vi}

Os efeitos da falta de sono, continuação

O que é que os policiais podem fazer?

Siga um estilo de vida saudável.

- Habitue-se a comer de forma equilibrada
- Evite o uso do tabaco
- Limite o seu consumo de álcool
- Faça exercícios regulares
- Faça um checkape todo ano



Cultive uma boa higiene do sono.

- Durma de sete a nove horas todas as noites
- Evite o consumo de cafeína perto da hora de ir dormir
- Evite olhar para telas eletrônicas perto da hora de ir para a cama



Converse com o seu médico sobre distúrbios do sono.

- Os policiais estão duas vezes mais propensos a desenvolverem distúrbios do sono do que as pessoas que trabalham em outras áreas^{xii}



Como é que a família pode ajudar?

Ajudando a propiciar um ambiente mais tranquilo e acolhedor para o sono.

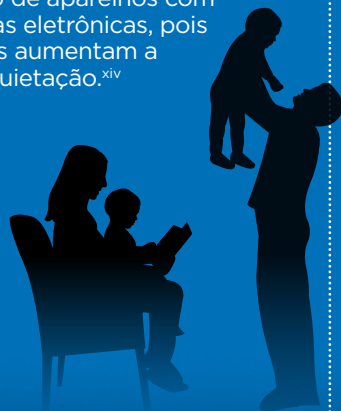
- Cortinas com blecaute, presença mínima de aparelhos eletrônicos, travesseiros e colchões com sustentação adequada e uma temperatura confortável são algumas das coisas que ajudam você a ter uma boa noite de sono.
- A temperatura ideal para um quarto de dormir está na faixa de **15°C a 20°C**.
- Podemos acrescentar aí: minimizar a atividade dentro de casa quando o policial estiver tentando dormir



Peça à/ao esposa/o para conversar com um médico sobre o seu sono, particularmente aqueles que roncam com frequência ou demora para cair no sono, ou mesmo perde o sono com frequência ou passa a demonstrar outras questões de saúde.

Crie com a família um ritual para a hora de ir dormir. Ambientes tranquilos e relaxantes ajudam a diminuir o estresse e a ansiedade, o que facilita cair no sono e continuar dormindo.

- Passe aquela última hora antes de ir dormir “se acalmando”. Faça atividades que ajudem, como ler um livro ou tomar um banho bem relaxante. Essa é a hora em que mais se deve evitar o uso de aparelhos com telas eletrônicas, pois elas aumentam a inquietação.^{xiv}



Procure se cercar de rotinas, o máximo possível. Comer em horários regulares, ir dormir ou acordar sempre na mesma hora, independente do horário do plantão, são atividades que reduzem os efeitos que a privação do sono podem causar.

Converse com a família e os amigos de forma a distribuir responsabilidades, tentando praticar esportes, pegando ou dando carona para o trabalho, e até para fazer a compra dos mantimentos da casa.

Pratique exercícios regulares. Feita com o vigor adequado, a ginástica pode ajudar no sono. Faça com que essa atividade seja uma diversão para toda a família. Pense em oportunidades criativas para praticar exercícios em família, como dar passeios de bicicleta ou de patins, fazer caminhadas ou ir dançar ou nadar juntos.



- Para obter maiores informações sobre o Instituto de Relações entre a Polícia e a Comunidade (Institute for Community-Police Relations), visite: <http://www.theiacp.org/ICPR>.

- Esta publicação faz parte de uma série. Para obter maiores expedientes de apoio à família, visite: <http://www.theiacp.org/ICPRlawenforcementfamily>

ⁱRajaratnam, Shantha MW, Laura K. Barger, Steven W. Lockley, Steven A. Shea, Wei Wang, Christopher P. Landrigan, Conor S. O'Brien et al. "Sleep disorders, health, and safety in police officers." *Jama* 306, no. 23 (2011): 2567-2578.

ⁱⁱHogenkamp, Pleunie S., Emil Nilsson, Victor C. Nilsson, Colin D. Chapman, Heike Vogel, Lina S. Lundberg, Sanaz Zarei et al. "Acute sleep deprivation increases portion size and affects food choice in young men." *Psychoneuroendocrinology* 38, no. 9 (2013): 1668-1674.

ⁱⁱⁱRajaratnam, Shantha MW, Laura K. Barger, Steven W. Lockley, Steven A. Shea, Wei Wang, Christopher P. Landrigan, Conor S. O'Brien et al. "Sleep disorders, health, and safety in police officers." *Jama* 306, no. 23 (2011): 2567-2578.

^{iv}<https://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/sdd/signs>. Updated June 2017.

^vValera, Silvana, Veronica Guadagni, Edward Slone, Ford Burles, Michele Ferrara, Tavis Campbell, and Giuseppe Iaria. "Poor sleep quality affects spatial orientation in virtual environments." *Sleep Science* 9, no. 3 (2016): 225-231.

^{vi}Rajaratnam, Shantha MW, Laura K. Barger, Steven W. Lockley, Steven A. Shea, Wei Wang, Christopher P. Landrigan, Conor S. O'Brien et al. "Sleep disorders, health, and safety in police officers." *Jama* 306, no. 23 (2011): 2567-2578.

^{vii}Rajaratnam, Shantha MW, Laura K. Barger, Steven W. Lockley, Steven A. Shea, Wei Wang, Christopher P. Landrigan, Conor S. O'Brien et al. "Sleep disorders, health, and safety in police officers." *Jama* 306, no. 23 (2011): 2567-2578.

^{viii}Dawson, Drew, and Kathryn Reid. "Fatigue, alcohol and performance impairment." *Nature* 388, no. 6639 (1997): 235.

^{ix}<http://www.apa.org/monitor/2011/01/night-work.aspx>. Asociación Americana de Psicología (American Psychological Association), 2011.

^x<http://www.apa.org/monitor/2011/01/night-work.aspx>. Asociación Americana de Psicología (American Psychological Association), 2011.

^{xi}Memorando de la Fundación Nacional del Sueño (National Sleep Foundation Memorandum) publicado febrero 2015.

^{xii}Pearsall, Beth. "Sleep disorders, work shifts and officer wellness." *Revista del Instituto Nacional de Justicia (National Institute of Justice Journal)* 270 (2012): 36-39.

^{xiii}<https://sleep.org/articles/temperature-for-sleep/>

^{xiv}<https://sleepfoundation.org/sleep-tools-tips/healthy-sleep-tips/page/0/1>

Esta publicação faz parte de uma série. Para obter maiores expedientes de apoio à família, visite: www.theiacp.org/ICPRlawenforcementfamily

O Instituto de Relações Comunitárias da Polícia (ICPR) da IACP foi criado para orientar e ajudar as agências policiais que querem aumentar a confiança comunitária, atuando nas áreas de cultura, políticas públicas e boas práticas.

Para maiores informações, entre em contato:

✉ ICPR@theIACP.org

🌐 theIACP.org/ICPR

☎ 800.THE.IACP

 **IACP**
International Association of
Chiefs of Police