

E se o problema for o seu sono?



Você já teve a sensação de que seu sono nunca é o suficiente? Você já acorda cansado e passa o dia inteiro sonolento e sem energia? A edição do Comunica UFF Saúde do mês reúne dados sobre o tema e mostra como a UFF pode te ajudar, por meio da atuação da Coordenação de Atenção Integral à Saúde e Qualidade de Vida do Servidor (Casq/Progepe).

Esses sintomas aliados a problemas de concentração e memória, dores de cabeça pela manhã, mudanças de humor e irritabilidade e diminuição do desejo sexual podem ser indícios da síndrome da apneia obstrutiva do sono (SAOS). A SAOS é um distúrbio respiratório caracterizado por episódios repetitivos de obstrução parcial ou total das vias aéreas superiores. Ela atinge cerca de $\frac{1}{3}$ da população adulta que nem mesmo desconfia passar por esse transtorno, uma vez que é difícil identificar seus sinais.

Algumas das repercussões durante o sono são roncos, pausas na respiração, queda do nível de oxigenação, despertar frequente com a sensação de sufocamento ou falta de ar e aumento da frequência cardíaca. A longo prazo, a SAOS, se não tratada, pode

desencadear outras doenças como o diabetes, refluxo gastroesofágico, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares (AVC, Arritmias, ICC e IAM).

O reconhecimento precoce desses transtornos impede a progressão e a evolução da doença. O exame que detecta a SAOS e o seu nível de gravidade é a polissonografia, que em muitos casos pode ser realizada na casa do paciente. Já o tratamento depende do número de obstruções por hora de sono, mas em geral inclui:

- Mudanças de hábitos de vida (como redução de peso, exercício físico, higiene do sono);
- Resolução de problemas anatômicos (como desvio de septo, pólipos nasais e mandíbula e maxilar curtos);
- Utilização do aparelho CPAP (continuous positive air pressure) que é o tratamento padrão-ouro, só que em muitos casos, como não é feito um trabalho adequado de adaptação a terapia, há um abandono do uso do equipamento.

Para orientações sobre a apnéia do sono, entre em contato com a equipe da Divisão de Promoção e Vigilância em Saúde (DPVS): dpvs.casq.progepe@id.uff.br

Mais saúde!

Começou mais uma turma do Programa UFF mais Leve. A proposta é possibilitar o emagrecimento para uma vida mais saudável. O grupo destina-se a servidoras da universidade com sobrepeso, com orientações feitas por nutricionistas e psicóloga.

Os encontros acontecem de forma online, todas as quartas-feiras das 14h às 16h, entre 12 de abril e 30 de maio. Fique de olho na abertura de inscrições para o próximo grupo!

| De olho na UFF

Atenção! A isenção de pagamento de imposto de renda pode ser solicitada por aposentados e pensionistas por motivo de doenças específicas, como: alienação mental, esclerose múltipla, neoplasia maligna, cegueira, cardiopatia grave, doença de parkinson, espondiloartrose anquilosante, nefropatia grave, hepatopatia grave, estados avançados da doença de paget (osteíte deformante) mesmo que a doença tenha sido contraída depois da aposentadoria ou reforma, entre outras.

O interessado deve abrir um processo no SEI e a perícia é a responsável em avaliar o enquadramento da doença com a possibilidade de isenção do desconto do imposto de renda. Importante ressaltar que, de acordo com a legislação em vigor, uma vez concedido esse benefício ao servidor, não há necessidade de reavaliação. Caso tenha dúvidas mande e-mail para psicossocial.dps@id.uff.br

Hospital Universitário Antônio Pedro vai atender gestantes em grau de risco encaminhadas pela rede municipal de Saúde de Niterói. Convênio prevê a oferta de 32 leitos e intercâmbio de equipe médica multiprofissional da Fundação Municipal de Saúde composta por 186 profissionais. Expectativa é que o atendimento comece no início de maio. Confira a íntegra da notícia em <https://bit.ly/3GW5t6j>.

| Informes

Governo Federal anuncia repasse de 2,4 bilhões de reais para as instituições públicas de ensino superior

UFF oferece auxílio aos moradores de Volta Redonda para declaração de Imposto de Renda

UFF promove encontro de docentes com apresentação das Pró-Reitorias

| Acontece na UFF

OSN Popular - Mona Vilardo e as Rainhas do Rádio

Dias 19/04 e 20/04, às 19h. Ingressos à venda. **Mais informações.**

Seminário de Turismo & Acessibilidade

Dias 25/04 e 26/04, das 8h às 18h. **Mais informações.**

Receba as novidades do site da UFF diretamente no seu e-mail.

Informativo eletrônico da Superintendência de Comunicação Social da UFF.

Dúvidas e sugestões de pauta: dms.scs@id.uff.br ou 2629-5249

Você está recebendo este email porque está cadastrado na lista de contatos

da Universidade Federal Fluminense

Caso não tenha recebido alguma edição, [visualize aqui](#)

