



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SECRETARIA DE ESTADO DA JUSTIÇA
SUBSECRETARIA PARA ASSUNTOS DO SISTEMA PENAL
GERÊNCIA DE SAÚDE DO SISTEMA PENAL

NOTA TÉCNICA DE ORIENTAÇÕES ACERCA DA SAÚDE DO SONO

Considerando que a Gerência de Saúde do Sistema Penal, nos termos do art. 33 do Decreto N.º 3987-R, de 21 de junho de 2016, publicado no Diário Oficial do Estado do Espírito Santo em 22 de junho de 2016, possui competência para, dentre outras atribuições correlatas e complementares na sua área de atuação, planejar, implantar, monitorar e avaliar as ações e atividades de promoção, prevenção e assistência à saúde às pessoas privadas de liberdade nos estabelecimentos penais, bem como definir prioridades e estratégias de atendimento médico, psicológico e psiquiátrico;

Considerando que a Subgerência de Enfermagem do Sistema Penal, nos termos do art. 34 do Decreto N.º 3987-R, de 21 de junho de 2016, publicado no Diário Oficial do Estado do Espírito Santo em 22 de junho de 2016, possui competência para, dentre outras atribuições correlatas e complementares na sua área de atuação, auxiliar no desenvolvimento dos serviços de enfermagem para assistência à saúde às pessoas privadas de liberdade, incluindo a emissão de pareceres sobre a matéria de enfermagem e consulta de enfermagem;

Vimos por meio da presente Nota Técnica orientar quanto aos cuidados para com o repouso noturno dos presos nos estabelecimentos penais, visando assegurar o direito ao descanso e à manutenção de um ambiente seguro e sadio.

ORIENTAÇÕES:

É durante o sono que o organismo recupera o desgaste físico e mental, e ainda cumpre tarefas essenciais para o seu bom funcionamento. Uma noite mal dormida é de efeito semelhante a uma leve embriaguez, prejudica a coordenação motora e a capacidade de raciocínio.

Segundo especialistas, a chave de ignição que ativa a melatonina, hormônio produzido no cérebro pela glândula pineal, é assim que o sol se põe, e serve como espécie de aviso ao organismo para que comece a se preparar para dormir.



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SECRETARIA DE ESTADO DA JUSTIÇA
SUBSECRETARIA PARA ASSUNTOS DO SISTEMA PENAL
GERÊNCIA DE SAÚDE DO SISTEMA PENAL

O processo do sono se divide em cinco fases, iniciando-se com o adormecimento, que pode durar até quinze minutos, até a fase da formação dos sonhos, quando o cérebro faz um tipo de faxina na memória, guardando as informações importantes recebidas durante o dia e joga fora as informações desnecessárias.

Apesar de não existir uma regra, em geral, um indivíduo adulto necessita dormir de 7 a 8 horas por dia. Se esse ritmo for alterado, alguns problemas surgem em resposta à essa alteração.

Os efeitos do comportamento na perda do sono dos seres humanos provocam reações de falta de atenção, apatia, irritação, lentidão nas atividades, mais tempo para reagir e mais dificuldade do que o normal para desempenhar tarefas complexas ou prolongadas.

Ou seja, com noites mal dormidas, o homem começa a sentir-se cansado, desmotivado e descomprometido, tendo sua atenção desviada das atividades diárias.

Fatores como uso de medicamentos, ambiente inadequado, barulho de portões e até conversas durante a noite são exemplos de problemas que influenciam e atrapalham o sono.

Por esta razão, a Gerência de Saúde do Sistema Penal recomenda a adoção de alguns hábitos para garantir um bom sono noturno às pessoas privadas de liberdade, sendo elas:

- Manter os mesmos horários para dormir e acordar;
- Não interromper o sono do interno, exceto em caso de urgência ou extrema necessidade;
- Evitar o trânsito de pessoas nas galerias, das 22h às 5h;
- Evitar barulhos de chaves, portões e conversas nas galerias, das 22h às 5h.

A importância de uma noite bem dormida exerce uma ação terapêutica no indivíduo, ou seja, o sono tem uma função reparadora para o corpo e cérebro. Enfatiza-se que o sono é vital aos seres humanos.



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SECRETARIA DE ESTADO DA JUSTIÇA
SUBSECRETARIA PARA ASSUNTOS DO SISTEMA PENAL
GERÊNCIA DE SAÚDE DO SISTEMA PENAL

Além de prevenir a depressão, a boa qualidade do sono também previne a obesidade, combate a hipertensão, reduz o risco de doenças cardiovasculares, melhora o humor e ajuda na convivência com as pessoas.

É aconselhável que uma noite de sono tenha mais qualidade do sono profundo, sem interrupções, do que a quantidade de muitas horas na cama com um sono superficial e fragmentado.

Sendo assim, certo de que as complexidades do ambiente prisional demandam mecanismos de controle e manutenção da ordem em período integral, com eventuais intervenções de segurança no período noturno, a Gerência de Saúde do Sistema Penal, à luz dos arts. 33 e 34 do Decreto N.º 3987-R, sugere a minimização de movimentações para outros fins que não sejam estritamente prioritários.

Tal recomendação tem o objetivo de observar o direito ao descanso noturno e à manutenção de um ambiente seguro e sadio dos internos nas unidades prisionais, conforme previsto no art. 41, V, da Lei 7.210/84.

TÉCNICOS RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO:

- Larissa Rodrigues Stiba – Gerente de Saúde do Sistema Penal
- Camila Leal Cravo Duque – Subgerente de Enfermagem do Sistema Penal
- Erika do Nascimento Bianchi – Subgerente de Segurança do Paciente e Vigilância Epidemiológica



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SECRETARIA DE ESTADO DA JUSTIÇA
SUBSECRETARIA PARA ASSUNTOS DO SISTEMA PENAL
GERÊNCIA DE SAÚDE DO SISTEMA PENAL

REFERÊNCIAS

LOPES; Saraiva W.; FAUSTINO, MARIA APARECIDA; LEAL, A. B.; INOCENTE, N. J. Sono um fenômeno fisiológico. Disponível em: <
<https://biblioteca.univap.br/dados/INIC/cd/inic/IC4%20anais/IC4-15OK.pdf> >. Acessado em: 07 de outubro de 2020.

DAVIDOFF, L.L. Introdução à Psicologia. 1.ed, Editora McGraw-Hill do Brasil, São Paulo, 1983.

GIL, A.C. Métodos e técnicas de Pesquisa Social. 4. ed, Atlas, São Paulo, 1995.

GUYTON, A.C. et al. Fisiologia Humana e Mecanismos das Doenças. 7.ed, Editora Guanabara Koogan, Rio de Janeiro, 1998.

BEZERRA, M.L.S. et al. Transtornos do Sono: Uma Revisão da Sua Dimensão. Disponível em: <
<http://www.praticahospitalar.com.br/pratica%2029/paginas/materia%2023-29.html>>. Acesso em: 01 de maio de 2005.

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE FIOCRUZ > <http://bvsviocruz.fiocruz.br>

