

“Eu cuido de mim e tu?” Dica N. 05 – O sono é vital

SABIAS QUE...

O sono tem funções como:

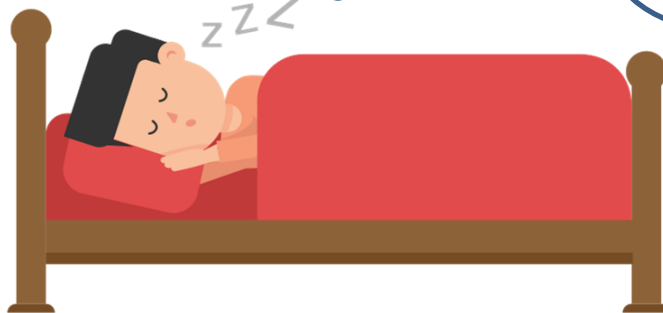
- Equilíbrio imunitário?
- Crescimento e reparação dos tecidos do organismo?
- Melhorar a aprendizagem, criatividade e capacidade de resolução de problemas?
- Garantir a qualidade da vigília?
- Desenvolvimento cerebral?
- Plasticidade cerebral e memória?
- Termorregulação?

A privação crónica do sono provoca:

- Diabetes?
- Hipertensão?
- Irritabilidade/agressividade/violência?
- Ansiedade/insónia?
- Problemas cardíacos?
- Acidentes?
- Demência?
- Obesidade?
- Cancro?
- Morte prematura?

As horas recomendadas de sono por faixa etária são as seguintes:

- de 10 a 13h – dos 3 aos 5 anos?
- de 9 a 11h – dos 6 aos 13 anos?
- de 8 a 10h – dos 14 aos 17 anos?
- de 7 a 9h dos 18 aos 64 anos?



Para dormires bem, deves:

- ☺ Ter uma rotina diária de sono: horários de sono regulares (hora de deitar e levantar semelhante em dias de semana e fim-de-semana), as brincadeiras mais vigorosas devem terminar antes do jantar; depois do jantar, tentar “desacelerar”.
- ☺ Ambiente no quarto sossegado, escuro e com temperatura amena. Não te exponhas a ecrãs (televisão, computador, telemóvel...) antes de dormir; os equipamentos eletrónicos devem ser deixados fora do quarto.
- ☺ Evitar barulhos constantes na hora do sono;
- ☺ Não comer durante a noite (assalto ao frigorífico);
- ☺ Evitar deitar-te stressado;
- ☺ Tomar um banho quente para relaxar;
- ☺ Meditar (inspirar / expirar / limpar a mente de pensamentos);
- ☺ Procurar ajuda médica.



<https://autossustentavel.com/2017/06/disturbios-do-sono-confira-9-problemas.html>

Fontes: Associação Portuguesa de Pediatria; Associação Portuguesa do Sono

Se quiser dar sugestões, dispomos do e-mail: ecoescolas@age-alfena.net