



A importância do Repouso na Saúde



Pedro Costa / 2021
UFCD - 6670



Sono

O sono é uma função natural básica.





A importância do Sono

Sabemos que um sono de qualidade é essencial para a recuperação física e mental de qualquer pessoa, possibilitando um melhor funcionamento do dia-a-dia e qualidade de vida. Nas crianças, um sono reparador melhora o seu bem-estar geral e desenvolvimento. No entanto, dormir bem não só é fundamental para a recuperação de energia, como também para a aprendizagem, memória, função imune (e.g. defesa às infecções), metabolismo, várias funções hormonais (e.g. produção da hormona de crescimento) e outras funções vitais. Como pode já ter notado, é mais difícil assimilar novas informações *após uma noite de sono inadequado*. Porém, sabe-se também que é igualmente importante ter uma boa noite de sono *depois de aprender* coisas novas, de forma a conseguir processar e reter melhor essa informação. Infelizmente, atualmente a maioria das pessoas não dorme o suficiente. Existe inclusivamente evidência de que o défice de sono prejudica a nossa saúde, segurança e longevidade. Efetivamente, não dormir adequadamente acarreta consequências tanto a curto como a longo prazo.



Consequências do Déficit do Sono:



A curto prazo:

- > Variabilidade do humor, irritabilidade
- > Alterações do comportamento (hiperatividade/ agressividade)
- > Diminuição da capacidade de aprendizagem, dificuldades na memória e atenção
- > Aumento do risco de acidentes
- > Aumento dos comportamentos de risco – particularmente em adolescentes
- > Diminuição da produtividade e eficiência no trabalho





7 Consequências da Privação do Sono

1. Maior risco de adoecer
2. Problemas cardíacos
3. Alterações cognitivas
4. Diminuição da libido
5. Aumento de peso
6. Potencia o risco de diabetes
7. Maior probabilidade de acidente