



A importância do Repouso na Saúde



Pedro Costa / 2021
UFCD - 6670





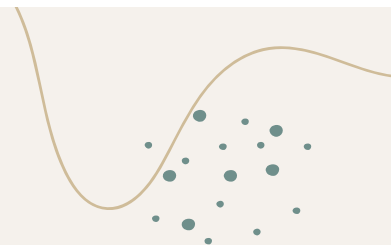
Sono

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