

Dia 18 de Março - Dia Mundial do Sono.

Na correria dos tempos modernos, tão cheios de estímulos e desafios, há o risco de se pensar que o sono e o tempo que passamos a dormir são um desperdício e uma inutilidade. Nada mais errado! O sono é essencial e absolutamente necessário para a saúde e o bem-estar!

O nosso organismo está programado para funcionar em dois ciclos distintos, um período de vigília e atividade, e outro de sono e repouso. Da qualidade e quantidade deste último depende grandemente o nosso equilíbrio.

O sono proporciona ao cérebro as condições necessárias para a realização de uma série de tarefas fundamentais como a estimulação dos centros nervosos que intervêm no raciocínio, na concentração e na memória, assim como a produção de hormonas que interferem diretamente na regeneração celular e dos tecidos, na termorregulação, na digestão e no combate às infeções.

Por esta razão os distúrbios do sono são potenciadores de problemas graves como a hipertensão e outras doenças cardiovasculares, transtornos metabólicos como a diabetes, a obesidade e outros, alterações comportamentais e doenças do foro psíquico como a depressão e maior vulnerabilidade a dependências.

Um sono com horas insuficientes, ou de pouca qualidade, induz estados de fadiga e diminuição do tempo de reação a estímulos, que estão com frequência na causa de alguns acidentes de viação ou de trabalho, alterações de humor, dificuldade de percepção, concentração e raciocínio.

É certo que o padrão de sono vai sofrendo algumas alterações com a idade e nem todos precisamos de dormir o mesmo número de horas para termos a sensação de renovação e revitalização que o sono confere, mas se quer apostar na sua qualidade de vida, é importante que procure respeitar as suas necessidades de descanso e faça por cumprir algumas regras básicas de higiene do sono:

1. Estabeleça um horário regular para se deitar e acordar e procure cumpri-lo.
2. Tome um banho morno antes de dormir, ajudá-lo-á a relaxar.
3. Caso tenha insónia, evite dormir durante o dia, mas se tem o hábito de fazer a sesta, não exceda os 45 minutos.
4. Evite fumar e consumir álcool ou bebidas estimulantes como o café, o chá preto e refrigerantes nas quatro horas antes de se deitar.
5. Faça uma refeição leve antes de ir dormir. Evite alimentos pesados, picantes ou açucarados.
6. Faça exercício com regularidade, mas não imediatamente antes de se deitar.
7. Use roupa de cama confortável e convidativa.
8. Mantenha o quarto bem ventilado e com uma temperatura amena.
9. Procure eliminar os ruídos que o possam perturbar e obscureça o quarto o mais possível.
10. Evite utilizar a cama para ver televisão ou trabalhar no computador.

A UCC de Albergaria a Velha deseja-lhe um bom descanso e bons sonhos!