Dormir Bem, Para Viver Melhor!

Oi pessoal! Como vocês estão? Tem dormido bem?

Hoje vamos falar sobre ele mesmo: o sono, e sua importância para o nosso organismo.

Para começar precisamos saber que o sono é o repouso que fazemos geralmente de 8 horas durante o dia. Neste período o organismo continua funcionando e com importantes ações, como o fortalecimento do nosso Sistema Imune, a liberação de hormônios, como a Insulina e o do Crescimento), o reforço da aprendizagem, e não podemos esquecer, o descanso do Sistema Muscular e de toda nossa mente. É importante lembrar também, que durante o sono, nossa consciência está em inatividade parcial ou completa.

Nós passamos aproximadamente um terço de nossas vidas dormindo, uma vez que o sono é essencial ao organismo por conta de vários fatores e não apenas para conseguirmos ficar acordados durante o dia.

O nosso desempenho físico e mental é ligado ao sono e dessa forma, o nosso corpo responde de maneira negativa a privação do sono, principalmente no que se refere a questão do desempenho físico e mental.

Recentemente, em uma Universidade Italiana, foi desenvolvido uma pesquisa, que relaciona a privação do sono com doenças como Alzheimer e outros tipos de demência, além de acidentes relacionados ao trabalho, estresse, depressão e obesidade. Além dessa pesquisa, outras relacionadas ao sono, revelam que o sono controla a fome, melhora o humor, e deixa a pele bonita.

E sendo o sono tão importante para o funcionamento do nosso corpo, algumas dicas para melhorar a qualidade do sono são sempre bem vindas, não é verdade? Então aqui vão elas:

§ Antes de tudo, durma em um local confortável, fresco, escuro e silencioso. As alterações de ruído, de luz e de temperatura podem atrapalhar o sono;

§ Prepare-se para dormir. Crie seus próprios rituais como a meditação, o relaxamento, a oração ou outra técnica de controle da tensão. Anote em um caderno todos os seus problemas antes de dormir. Não vá para a cama com eles! Isso funciona como um santo remédio para muita gente;

§ Evite olhar o relógio a cada vez que acordar: este hábito pode piorar uma eventual noite de insônia;

§ Pratique exercícios regularmente, pois isso melhora as condições do organismo. Mas procure fazer ginástica até duas horas antes de se deitar;

§ Não durma com fome. Uma boa dica é beber um copo de leite morno antes de ir para a cama: o leite é rico em triptofano, que é um precursor da serotonina - substância envolvida no processo de sono;

§ Faça apenas refeições leves à noite. A partir dos 16 anos, a capacidade digestiva de nosso organismo começa a diminuir e uma digestão difícil atrapalha terrivelmente o sono;

§ Use a cama apenas para dormir, e não para ver televisão, ler ou jogar videogame, pois esses hábitos são desfavoráveis ao sono;

§ A melhor posição para dormir é de lado, com as pernas ligeiramente flexionadas e um travesseiro não muito alto apoiando o rosto. Não se esqueça de colocar uma almofada entre as pernas na altura dos joelhos. A densidade correta do colchão é fundamental!

§ Se estiver numa noite de insônia, não fique na cama forçando o sono. Levante-se, procure alguma atividade e só retorne quando sentir sono;

§ Cuidado com líquidos antes e, até mesmo, durante a noite, pois a necessidade de urinar irá interromper a sequência do seu sono.

Então, sigam estes passos para melhorarem a noite de sono, e ... Durmam Bem!

Curtam A Página do FOCO NA NOTÍCIA no Facebook! Divulguem! Compartilhem Informação!

Referências Consultadas:

Associação Brasileira do Sono. Disponível em www.absono.com.br.

A importância do sono e as principais interferências. Disponível em www.abcdasaude.com.br.

Alan Rodrigues é Enfermeiro, pós-graduado em Gestão de Saúde, Formação Pedagógica e Saúde da Família. É mineiro, apaixonado por Minas; apoiador de causas sociais; adora escrever e ver séries, além de um bom papo e um cafezinho da roça.

http://www.foconanoticia.com.br/noticia/1396/dormir-bem-para-viver-melhor em 04/05/2024 03:08