

A imagem Esta Fotografia de Autor Desconhecido está licenciada ao abrigo da CC BY-SA

O Sono, um Amigo do Coração!



DORMIR BEM PARA UM FUTURO MELHOR!

Unidade Cuidados Comunidade Fondela

Politécnico de Viseu

Escola Superior de Saúde de Viseu

A importância do sono em adolescentes / jovens

- O dia mundial do sono - 19 de março de 2021 com o lema:

SONO REGULAR FUTURO SAUDÁVEL!

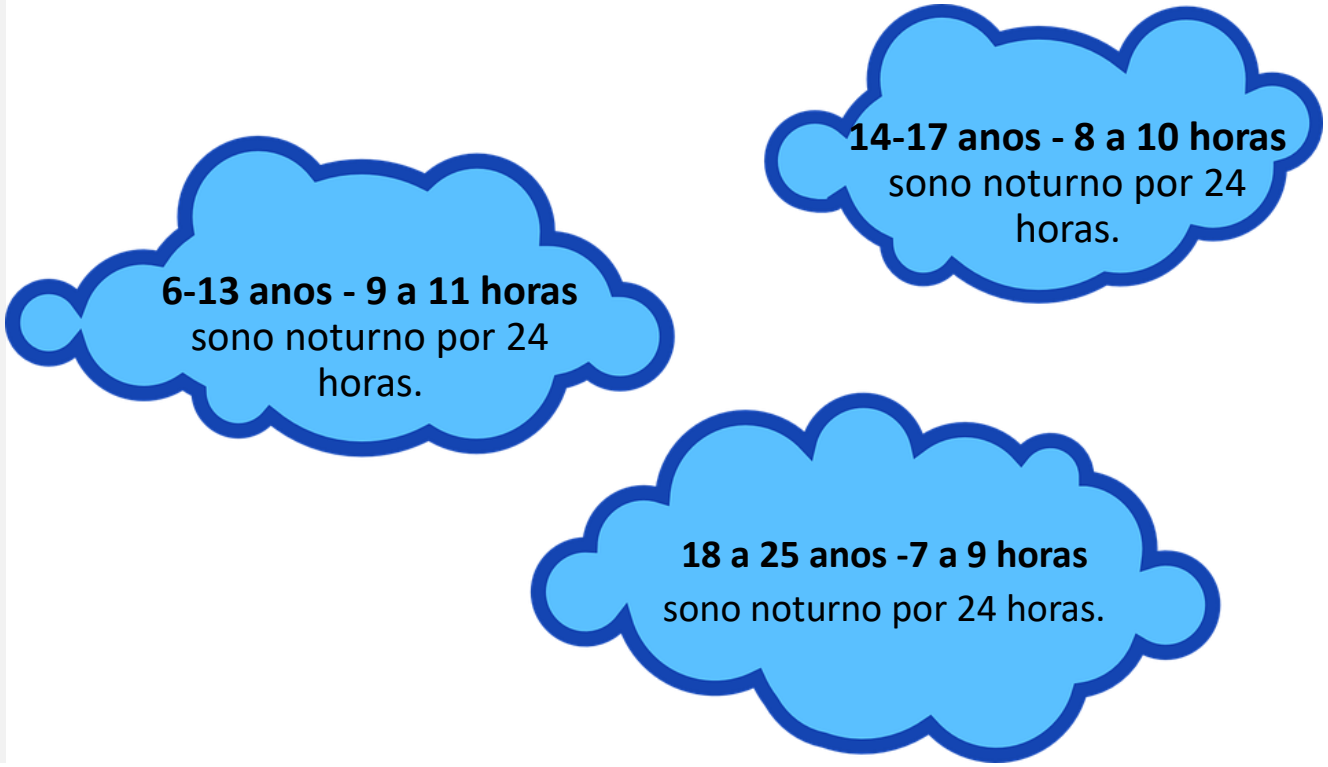
Também no mês de maio "Mês do Coração" é fundamental falar da importância do SONO como prevenção das doenças cardiovasculares.

Sabes o quanto o sono é importante para TI?

- **O Sono é uma necessidade básica.** **Comanda os teus dias!**
- Dormir bem é essencial para restabeleceres energias e manteres-te mais saudável, permitindo a execução das atividades do dia seguinte e proporcionando uma sensação de bem-estar, descanso físico e mental.

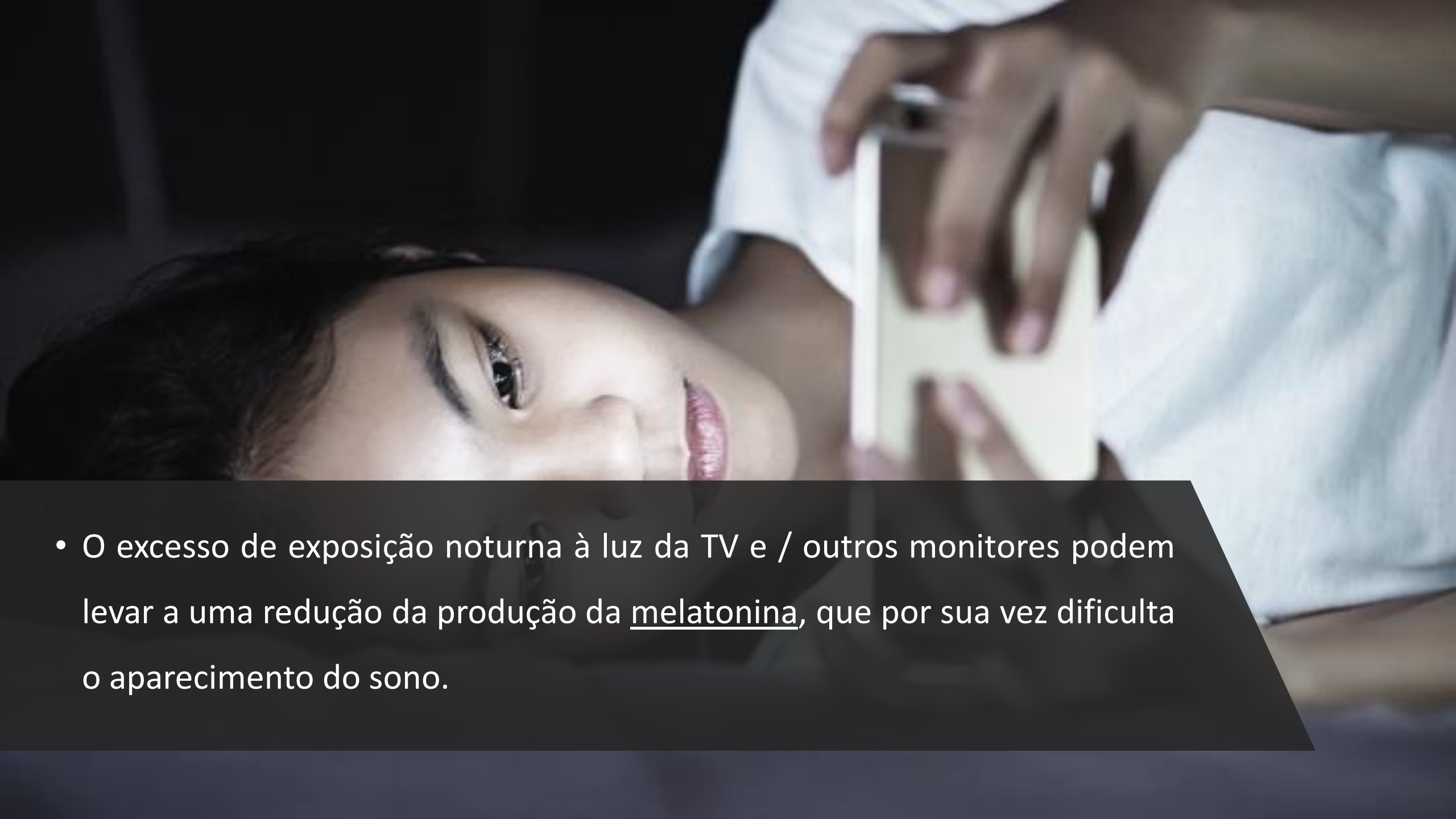
Um Sono Reparador ajuda-te a construíres um Futuro Mais Saudável!

Sabes o quanto o sono é importante para TI?



- Atualmente, à conta da televisão, dos computadores, telemóveis, tablets e afins, os jovens deitam-se mais tarde e não dormem o número de horas recomendado.

Fonte: *National Sleep Foundation*



- O excesso de exposição noturna à luz da TV e / outros monitores podem levar a uma redução da produção da melatonina, que por sua vez dificulta o aparecimento do sono.

Melatonina

Regula o sono e intervém, também, na regulação de outros processos fisiológicos:

Enquanto dormimos:

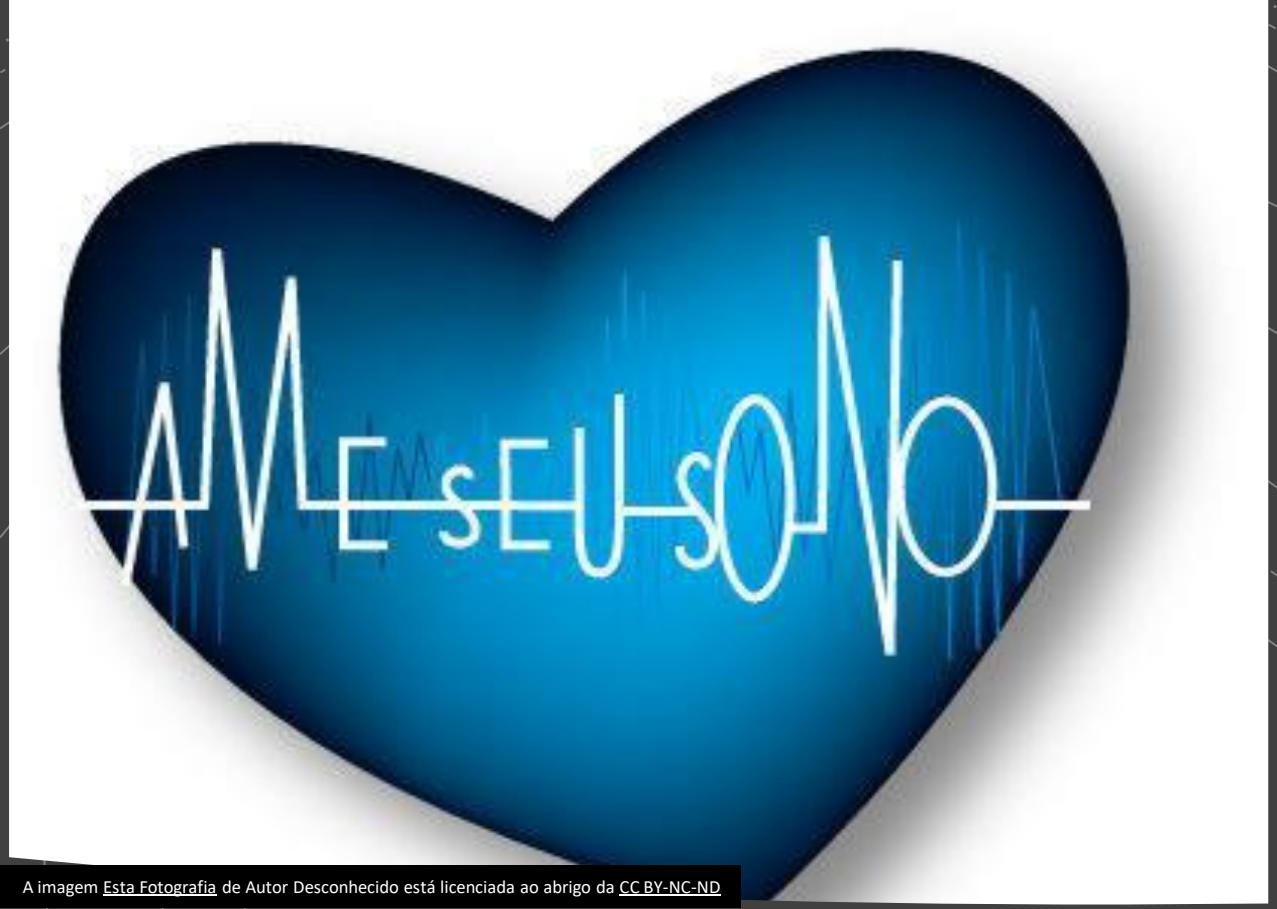
- Digestão - torna-se mais lenta e mantemos a saciedade;
- Sistema imunológico - é estimulado e ajuda a combater doenças;
- Temperatura do corpo – diminui;
- Ritmo cardíaco e pressão sanguínea – diminuem (repouso do sistema cardiovascular);
- Retenção mnésica – induz os processos de memorização;
- Perdemos peso – ingerimos menos calorias



BENEFÍCIOS DO SONO

- Libertação de várias hormonas (de crescimento entre outras),
- Descanso e relaxamento muscular,
- Consolidação da memória – o sono transforma as tuas memórias em aprendizagens,
- Promoção do desempenho escolar e laboral,
- Melhora o desempenho físico,
- Previne a obesidade, a diabetes, a depressão, as doenças **cardiovasculares,** entre outras,
- Combate a hipertensão,
- Fortalece o sistema imunitário, prevenindo as infeções,
- Torna a pele mais bonita.

Fonte: https://www.duoflex.com.br/blog/6-beneficios-de-ter-uma-boa-rotina-de-sono/



A imagem Esta Fotografia de Autor Desconhecido está licenciada ao abrigo da CC BY-NC-ND



Fonte: https://cientistasdescobriramque.com/2019/10/09/dormir-pode-proteger-o-seu-coracao/

UMA BOA NOITE DE SONO PROTEJE CONTRA AS DOENÇAS CARDIOVASCULARES!

Nada melhor do que um BOM SONO para melhorar a disposição, a atenção e o humor.

Consequências de uma noite de sono mal dormida:



A imagem Esta Fotografia de Autor Desconhecido está licenciada ao abrigo da CC BY-ND

SÃO IMENSAS!

Mais Vale Prevenir do que Remediar!

Por isso:

- **D**ores musculares
  O cansaço
  Risco de acidentes
  Melancolia / irritabilidade
  Excesso de peso e obesidade

- **B**aixo rendimento intelectual
  Esforço acrescido
  Mau desempenho

- **S**onolência diurna
  E absentismo (escolar e profissional)
  Menor resistência às doenças
  Pior qualidade de vida
  Redução da felicidade
  E aumento da depressão / ansiedade

Amaral, O; Pereira, C. 2014

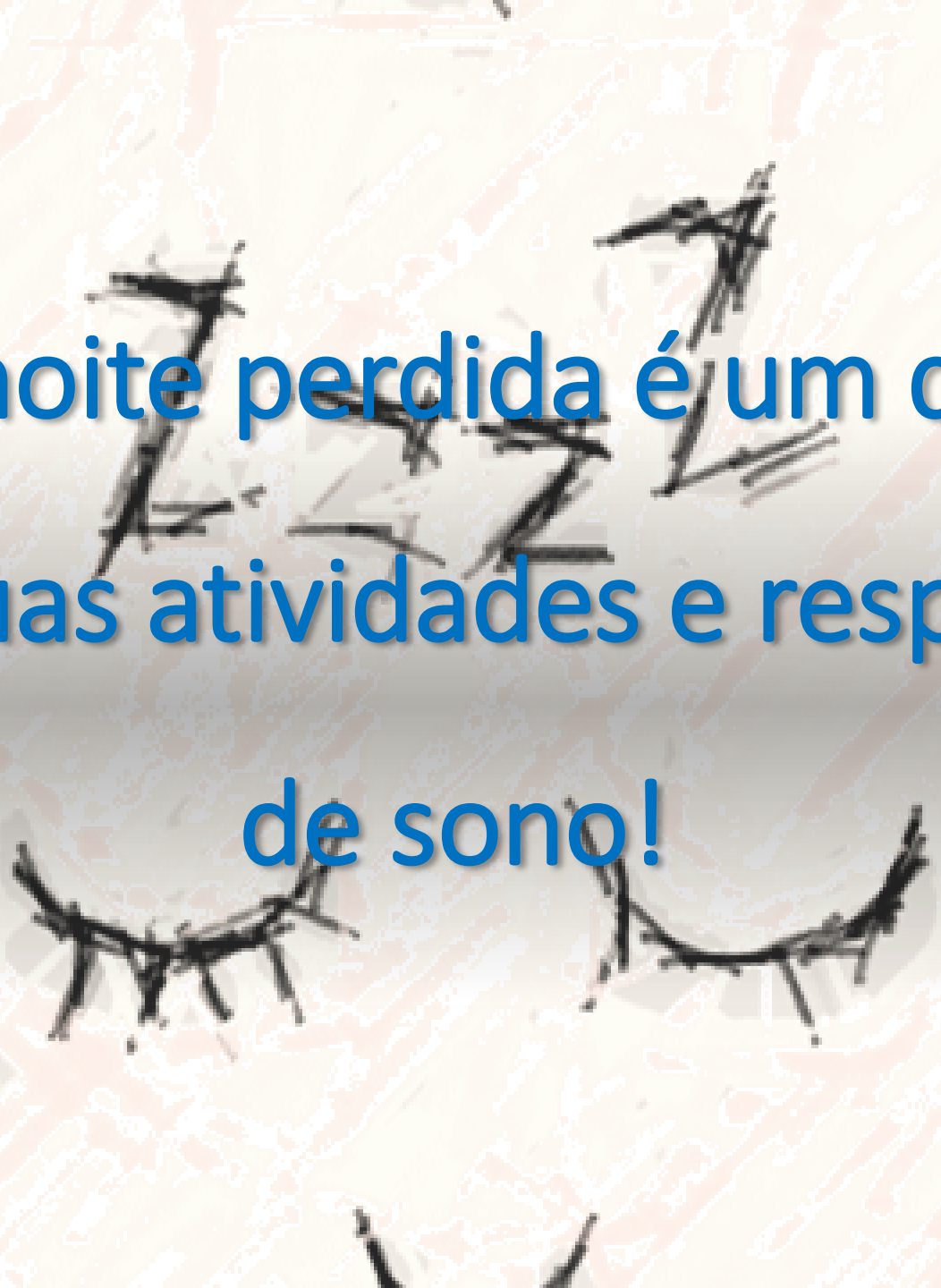
HIGIENE DO SONO – estratégias para gerir o seu sono de forma saudável



1. Ter um horário regular de sono (deitar e levantar todos os dias à mesma hora),
2. Não consumir alimentos ou bebidas estimulantes à noite (café, ou chá com cafeína, coca-cola, chocolates, …),
3. Não se deitar com o estômago cheio ou com fome,
4. Praticar atividade física todos os dias, mas não antes de dormir,
5. Proporcionar um ambiente calmo, temperatura agradável, pouca luz e sem ruído,
6. Todo o equipamento eletrónico, incluindo telemóveis, deve ficar fora do quarto (as luzes de *standby*, os SMS, etc. interrompem o sono),
7. Não ingerir em excesso líquidos ao deitar,
8. Criar uma rotina na hora de deitar (ler um livro ou ouvir música relaxante antes de dormir ajuda a induzir o sono).

Porque uma noite perdida é um dia perdido….

Organiza as tuas atividades e respeita as horas de sono!





Pintor francês Françõis Boucher (1703-1770)

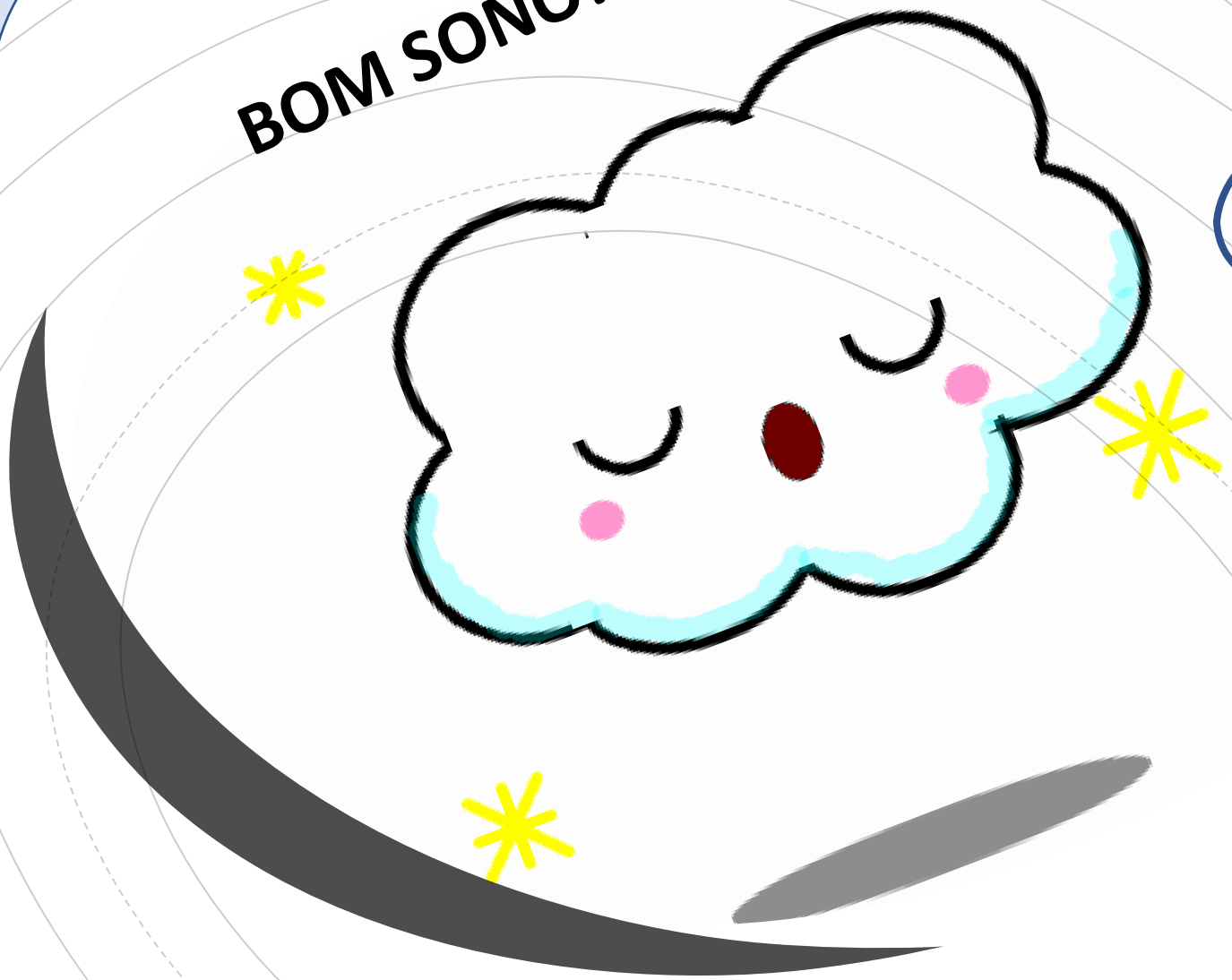
O Ideal é cumprir a regra dos 3*8

- *8 horas de sono*
- *Outras tantas de trabalho*
- *8 horas de lazer*

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFIA

- Associação Portuguesa do Sono. Disponível em https://www.apsono.com/pt/.
- Associação Portuguesa do Sono. Sociedade Portuguesa de Pediatria. Higiene do sono em crianças e adolescente. Acedido em 30 de março 2021. Disponível em http://criancaefamilia.spp.pt/media/124389/HIGIENE%20SONO%20CRIANcA%20ADOLESCENTE.pdf
- Correia, M.J., Fernandes, S (2017-2018). A importância do sono na infância e na adolescência: Dormir bem para crescer melhor. Serviço de Psicologia e Orientação do Agrupamento de Escolas de Tábua
- National Sleep Foundation. How Much Sleep Do We Really Need? Acedido em 30 de março 2021. Disponível em https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need.

BOM SONO!



Para te ajudarmos a compreender e a conhecer algumas Medidas de Higiene do Sono ouve esta Música!

LETRA da MÚSICA: ESTUDANTES do 37º A e B do Curso de ENFERMAGEM, E ORIENTAÇÃO DA PROF. DOUTORA ODETE AMARAL DA ESSV.

O Sono, um Amigo do Coração!



DORMIR BEM PARA UM FUTURO MELHOR!

Obrigada!

Unidade Cuidados Comunidade Fondela

Politécnico de Viseu

Escola Superior de Saúde de Viseu