



Segundo dados da OMS (Organização Mundial da Saúde), 40% da população mundial não dorme como gostaria e sofre de algum distúrbio do sono. Poucos são os que se preocupam em resolver o problema.

“Dormir é uma função essencial, tão importante quanto comer ou beber água, mas parece que a nossa sociedade se esqueceu disso.”

A qualidade do sono é um dos pilares fundamentais da saúde, a que se juntam a estabilidade emocional, alimentação adequada e a prática de exercício físico.

A mensagem que se pretende transmitir é de que o bem estar físico, mental e social é maior se dormir bem, não importa a idade.

É importante você desenvolver hábitos que ajudam a relaxar, para que o stress não afete a sua saúde.

E procure não levar os problemas para a cama .

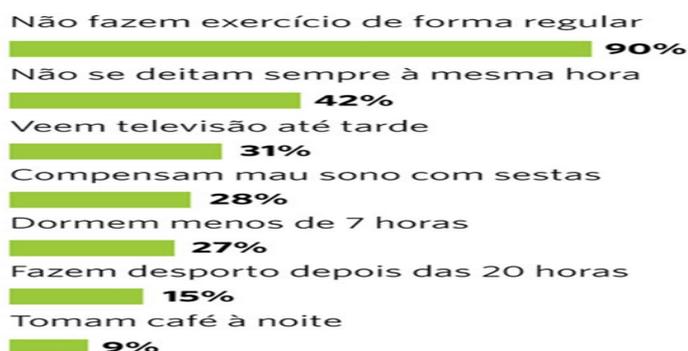


Para tentar melhorar a qualidade do sono, evitando a dificuldade de dormir, é importante ter atenção às regras de higiene do sono:

- Durma apenas as horas necessárias para sentir-se recuperado
- Estabeleça a sua quantidade ideal de horas de sono
- Não tome bebidas com cafeína ou excitantes
- Não fume, beba com moderação
- Estabeleça um horário determinado para se levantar e mantenha-se fiel a ele
- Não deixe a TV ligada e evite utilizar computadores e telemóveis antes de dormir



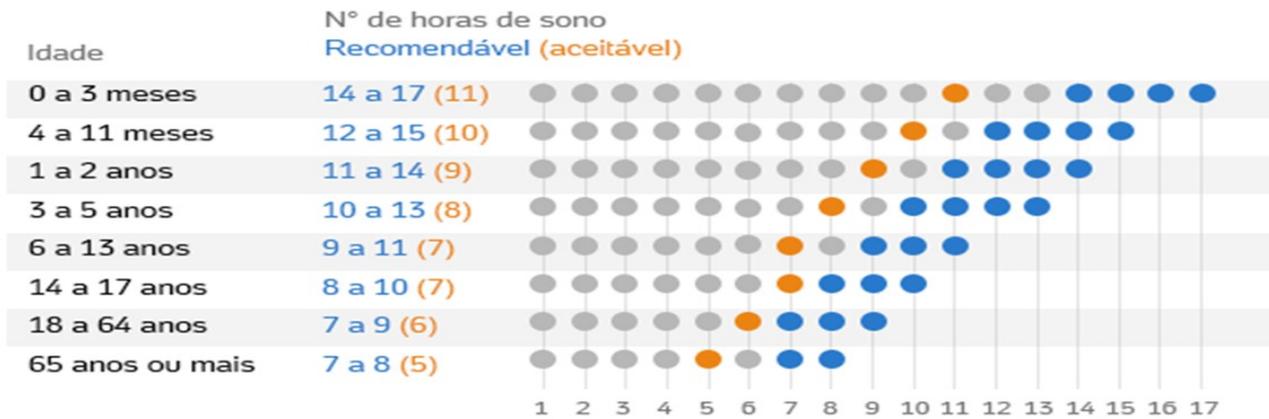
MAUS HÁBITOS PARA O SONO





•É muito importante o conceito de que não basta dormir muitas horas, e sim, ter uma qualidade de sono, ou seja, se o sono foi reparador e a pessoa acordou realmente descansada e recuperada do cansaço do dia anterior.

Sono recomendado reduz conforme idade



Fonte: National Sleep Foundation

Arte/UOL

Crie um ritual para dormir - leituras leves, musica suave.

Mantenha um ambiente agradável - muito importante temperatura adequada pouca luminosidade, naturalmente um bom colchão e um travesseiro adequado, além de poucos barulhos ao redor.

10 DICAS PARA UMA BOA NOITE DE SONO

- Crie o hábito de dormir todos os dias no mesmo horário.
- Diminua o consumo de estimulantes à noite.
- Opte sempre por colchões, travesseiros e roupas de cama confortáveis.
- Evite ingerir muitos líquidos antes de dormir.
- Pratique atividades físicas todos os dias.
- Evite dormir com o computador ou com a TV ligados.
- Seu quarto deve ser confortável, escuro e ter uma temperatura agradável.
- Não vá dormir de estômago cheio. Muito menos, cheio de alimentos pobres em nutrientes e ricos em gorduras e carboidratos.
- Também não durma de estômago vazio. Procure ingerir alimentos saudáveis em até 1h antes de dormir.
- Reserve, no mínimo, 6h por dia para o sono. Isso irá te ajudar a ter as baterias 100% recarregadas!

Exercício em Casa