



DICA SEMANAL⁹ Benefícios de um bom SONO

Carta IX. SONO

Data: 15-06-2020

Destinatário: Comunidade Educativa

Morada: Rua do Empenho Escolar

Caro(a) Aluno(a),

Já alguma vez pensaste na importância do sono na tua vida? Ou será que não tem qualquer importância? Será apenas um desperdício de tempo? 😞

Precisamos de dormir para estarmos vivos e sermos saudáveis. Enquanto dormimos, o nosso corpo “*carrega baterias*” e o nosso cérebro faz a “*atualização das aplicações*”.

Quando não dormimos o tempo necessário ou temos um “mau” sono, há funções que podem ficar comprometidas. Por exemplo, há menor produção da hormona do crescimento (cuidado podes ficar com uns centímetros a menos!) e o cérebro terá mais dificuldade em consolidar as tuas aprendizagens e retê-las na memória (dormir bem pode ajudar-te a melhorar os teus resultados escolares!).



E no dia seguinte, ficamos assim... **cheios de sono, cansados, irritados, lentos e com dificuldades em estarmos atentos, concentrados e memorizar o que nos é dito.**

Aqui ficam umas dicas para teres uma boa noite de sono:

- ✚ Se tens entre **3-5 anos** → **10 a 13 horas** de sono; entre **6-13 anos** → **9 a 11 horas** de sono; entre **14-17 anos** → **8 a 10 horas** de sono;
- ✚ Respeita o teu **relógio biológico**, deita-te entre as 21:00 e as 22:00;
- ✚ Apanha **luz solar** (toma as devidas precauções);
- ✚ Cria **rotinas** e o hábito de deitar e levantar sempre à mesma hora (inclusive ao fim-de-semana);
- ✚ Faz **exercício físico** de forma regular;
- ✚ Se tens dificuldade em adormecer, toma um **banho morno** cerca de 1 hora antes de te deitares;
- ✚ Enquanto esperas a hora de dormir, pratica **atividades de relaxamento**: por exemplo, música, leitura, exercícios de relaxamento;
- ✚ Mantém o **quarto escuro, sem ruído** e com uma **temperatura agradável**;
- ✚ Se possível, utiliza o **quarto apenas para dormir**.
- ✚ **Evita** a permanência/uso de **aparelhos eletrónicos** no quarto.



Sabes uma boa notícia?! O nosso corpo funciona de uma forma muito inteligente, basta aprendermos a ouvi-lo e respeitá-lo...

“Quando se dorme bem, a vida fica mais alegre.”

Todos nós somos agentes da saúde pública!

Equipa Regional de Saúde Escolar/ Equipa de SE-URAP/UCC Poiares- ACES Pinhal Interior Norte

