

Porque é que o Sono
é Vital para uma
Vida Saudável
Manual do Tutor



A Importância do Sono

Porque é que o sono é tão importante?

O papel que o sono desempenha na nossa saúde e bem-estar geral é vital. Garantir que temos um sono regular e de boa qualidade nos momentos certos pode ajudar-nos a garantir a nossa saúde mental, física e emocional, bem-estar e segurança.

Um sono de qualidade adequada conduz a uma maior qualidade de vida. Se tiver um sono regular e de qualidade, é mais feliz e saudável quando está acordado. Isto porque quando dormimos, embora estejamos deitados e sem nos mexermos, o nosso corpo está ativo – apoiando o funcionamento e desenvolvimento saudável do cérebro, reparando as células, mantendo a saúde física e apoiando o crescimento e desenvolvimento das principais funções físicas e cognitivas em crianças e adolescentes.

Quando perdemos este sono vital, o nosso bem-estar físico e mental sofre. Podemos sentir-nos apáticos, experimentar as oscilações de humor ou sofrer de falta de concentração. E, se esta privação do sono persistir, pode levar a problemas de saúde crónicos. No geral, a falta de sono durante um período prolongado pode afetar a forma como interage com os outros, como reage às situações, como pensa, como

trabalha, como aprende e como se dá com os outros.

O sono é importante para a função cerebral

Ter um sono adequado é importante para um cérebro saudável. Quando estamos a dormir, o nosso cérebro está ocupado a preparar-nos para o dia seguinte – formando novos caminhos de aprendizagem na nossa mente, armazenando informação e ajudando-nos a recordar informação. Está provado que ter uma boa noite de sono pode ajudar a melhorar a nossa capacidade de aprender. O sono também estimula as funções cerebrais, como a criatividade e a memória. Sabe-se que os músicos às vezes têm dificuldade em aprender uma nova música antes de dormir, mas na manhã seguinte conseguem tocá-la muito melhor. A partir daí, vemos que o sono pode ajudar a sua aprendizagem, ajudando também a melhorar as suas capacidades de resolução de problemas e de tomada de decisões. É por isso que, se estiver a debater-se com um problema ou uma decisão, um bom conselho é, normalmente, "dormir sobre o assunto", ficando tudo mais claro pela manhã.

O sono é importante para a função imunológica

As pesquisas referem que as pessoas que perdem regularmente uma pequena quantidade do sono necessário mostram sinais de comprometimento da função imunológica. Um estudo investigou a relação entre os hábitos de sono e uma constipação normal e descobriu que "aqueles que dormiram menos de sete horas tinham quase três vezes mais probabilidade de desenvolver uma constipação do que aqueles que dormiram oito horas ou mais" (Cohen, Doyle et al, 2009). Se notar que você e os seus familiares sofrem de constipações e gripes com frequência, certifique-se de priorizar um sono de pelo menos 8 horas por noite. Isto fará com que se sintam melhor ao fortalecer o seu sistema imunológico e dar-lhe-á mais energia.

Sono para o controlo do peso

As pesquisas mostram que as pessoas que dormem menos do que o recomendado tendem a pesar mais, e que o sono pode contribuir para manter um peso saudável. Num estudo específico realizado em 2008, os investigadores descobriram que "crianças e adultos com curta duração de sono tinham 89% e 55% mais probabilidade de se tornarem obesos, respetivamente" (Cappuccio, Taggart et al, 2008). Esta investigação corrobora que o facto de não se conseguir ter um sono

regular suficiente é um dos maiores fatores de risco para a obesidade.

Então, porque é que o sono é tão importante na perda e controlo de peso? Isto relaciona-se com as nossas hormonas e a nossa motivação para sermos ativos durante o dia. Um sono inadequado e irregular pode fazer com que as células se tornem resistentes à insulina. A insulina é uma hormona que transporta o açúcar da corrente sanguínea para as células do seu corpo, para ser utilizada como energia. Quando as células se tornam resistentes à insulina, permanece mais açúcar na corrente sanguínea e o corpo produz mais insulina para compensar. O excesso de insulina faz com que tenha mais fome e diz ao corpo para armazenar mais calorias, como gorduras. Além disso, quando está privado de sono, falta-lhe energia durante o dia e motivação para fazer exercício físico para queimar qualquer excesso de calorias que possa estar a comer, levando também a um aumento de peso.

Além disso, estudos nesta área descobriram que as pessoas que são privadas de sono tendem a reportar um aumento no apetite. Assim, além de estarem acordadas mais horas do que deveriam, se estiverem privadas de sono, também vão comer mais durante as suas horas de vigília.

Se deseja perder peso ou manter o seu peso atual, bem como fazer uma dieta equilibrada e praticar exercício físico

regularmente, também deve assegurar-se de que tem um sono de suficiente qualidade – veja as recomendações abaixo!

Por que é que o sono é importante para os jovens?

Por mais importante que o sono seja para todos os adultos, ele é ainda mais importante para as crianças e adolescentes. Nesses primeiros anos de vida, as crianças e adolescentes precisam de um sono adequado que ajude o seu desenvolvimento e crescimento físico, emocional e cognitivo. Quando as crianças e os adolescentes são privados do sono, sofrem na sua vida diária. Podem ter dificuldade em dar-se bem com os outros; têm dificuldade em prestar atenção; podem ter pior desempenho na escola do que aqueles que são capazes; têm crises de frustração, raiva e impulsividade; experimentam mudanças de humor; podem sentir-se stressados, tristes ou deprimidos, e os estudos também mostram que podem ter falta de motivação.

Esta diversidade de comportamentos mostra por que é tão importante que as crianças e os adolescentes se certifiquem de que estão a dormir o suficiente.

Quanto sono é suficiente?

A National Sleep Foundation, nos EUA, publicou as seguintes recomendações

para a quantidade de sono que as pessoas devem ter em diferentes idades:

- Recém-nascidos (0-3 meses): O intervalo de sono deve ser entre 14-17 horas todos os dias;
- Recém-nascidos (4-11 meses): O intervalo de sono deve ser reduzido em duas horas, entre 12-15 horas;
- Bebés (1-2 anos): O intervalo de sono deve ser reduzido uma hora, entre 11-14 horas;
- Crianças em idade pré-escolar (3-5): O intervalo de sono deve ser reduzido uma hora, entre 10-13 horas;
- Crianças em idade escolar (6-13 anos): Redução do intervalo de sono em uma hora, entre 9-11 horas;
- Adolescentes (14-17): Redução do intervalo de sono de uma hora, entre 8-10 horas;
- Jovens adultos (18-25): O intervalo de sono é de 7-9 horas;
- Adultos (26-64): Adulto: O intervalo de sono mantém-se entre 7-9 horas;
- Adultos mais velhos (65+): O intervalo de sono é de 7-8 horas.

Como utilizar este recurso com o seu Grupo Local de Saúde?

Este manual apresenta algumas informações sobre a importância do sono para a nossa saúde. Para utilizar este

recurso com o seu grupo local, recomendamos que primeiro reproduza a pequena aula em vídeo e depois conduza uma discussão em grupo sobre os seus padrões e hábitos de sono.

A acompanhar este manual, também encontrará uma pequena apresentação em PowerPoint que pode ser usada com a sua rede local de saúde. Esta apresentação contém uma visão geral das razões pelas quais o sono é importante. Use esta apresentação com o seu grupo como um estímulo para iniciar uma discussão sobre os hábitos de sono. As perguntas para orientar esta discussão estão incluídas abaixo.

Atividade em grupo

Depois de partilhar o vídeo e a apresentação em PowerPoint com os membros do seu grupo, pode iniciar uma discussão em grupo sobre os hábitos de sono. Para tal, sugerimos que use uma folha de *flipchart* e um marcador e escreva quanto sono é necessário para os diferentes grupos etários. Em seguida, peça ao grupo para discutir:

- Consegue dormir o suficiente?
- Todos os membros da sua família dormem o suficiente?
- Nota algum sintoma da privação do sono quando não dorme o suficiente – falta de motivação e de concentração, oscilações de humor, ganho de peso, perda de energia, etc.?



ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095