

CADERNO DE APOIO 12

POR QUE DORMIR CEDO E TER UMA ROTINA DE SONO EQUILIBRADA É TÃO IMPORTANTE?

Você sabia que dormir cedo é importante não apenas para a saúde mental como também para a saúde física? Além disso, um sono de qualidade nos ajuda a termos uma pele mais bonita e saudável.

Aliás, você já deve ter percebido que uma noite mal dormida prejudica o humor e a produtividade.

Também fica visível em nosso rosto que dormimos pouco.

Olheiras, pele sem brilho e com vincos são apenas alguns dos sinais que nosso corpo manifesta.

O QUE UMA NOITE MAL DORMIDA PODE PROVOCAR?

Dormir mal, não ter uma rotina adequada de sono ou dormir menos de oito horas por noite podem prejudicar a sua saúde. Afinal, durante o sono, o organismo produz a leptina, um hormônio que regula a saciedade ao longo do dia.

Também é nesse período que produz os anticorpos, fundamentais para o nosso sistema imunológico. Ainda, uma noite mal dormida prejudica a síntese de cortisol e do hormônio do crescimento. Sendo assim, há consequências tanto em curto quanto em longo prazo.

As principais são:

- irritabilidade, ansiedade ou estresse;
- falta de disposição e queda no desempenho físico;
- sobrepeso;
- dificuldade de raciocínio;
- falta de concentração e memória;
- alterações imunológicas;
- resfriados constantes;
- hipertensão e outras doenças vasculares.

Além disso, como já falamos, ficamos com uma aparência de cansaço, com olheiras e pele sem brilho. Com o passar do tempo, esses sinais ficam ainda mais visíveis.

QUAIS OS BENEFÍCIOS DE UM SONO DE QUALIDADE?

Manter o hábito de dormir cedo e conseguir ter um sono de qualidade faz com que você tenha diversos benefícios.

Os principais são:

- ajuda na renovação da pele;
- diminui as olheiras;
- melhora o humor;
- reduz a irritabilidade, ansiedade e estresse;
- aumenta a produtividade para as tarefas diárias;
- diminui os riscos de hipertensão e doenças cardiovasculares;
- melhora a memória, o foco e a concentração;
- ajuda no controle do peso;
- aumenta a resposta imunológica do organismo;
- estimula o raciocínio;
- controla o apetite.

Portanto, dormir bem é essencial para que o organismo funcione corretamente.

MAS, COMO TER O HÁBITO DE DORMIR CEDO?

Se você quer ter todos os benefícios acima, deve criar o hábito de dormir cedo. Com algumas ações simples, você verá como é fácil.

Então, é importante que você:

- evite bebidas e alimentos estimulantes após as 18 horas, como os com cafeína, canela, pimenta e excesso de açúcar;
- programe um horário para dormir e cumpra-o todos os dias;
- desligue os aparelhos eletrônicos;
- prefira livros de papel, caso tenha o hábito de ler antes de dormir;
- mantenha o quarto escuro e silencioso;
- evite cochilos longos durante o dia;

Manter essa rotina ajudará muito a criar o hábito de dormir cedo. Como resultado, você acordará com mais disposição, com humor melhor e, assim, elevará seu bem-estar e qualidade de vida.