

DICA

Maio

2021



SAÚDE ESCOLAR-DSP da ARS Centro

O SONO, UM AMIGO DO CORAÇÃO!

Destinatário: Comunidade Educativa

Morada: Rua do Empenho Escolar

Caro(a) Aluno(a),

- O Sono é uma necessidade básica. Comanda os teus dias!
- Dormir bem é essencial para restabeleceres energias, executares as atividades do dia seguinte e proporcionar uma sensação de bem-estar físico e mental.

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

- 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.

BENEFÍCIOS DE BONS HÁBITOS DE 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,
- Prevenção da obesidade, diabetes, depressão, doenças cardiovasculares, entre outras,
- Combate a hipertensão,
- Fortalece o sistema imunitário, prevenindo as infeções,
- Torna a pele mais bonita.

CONSEQUÊNCIAS DE NOITES DE SONO MAL DORMIDAS:

Dores musculares
O cansaço
Risco de acidentes
Melancolia / irritabilidade
Excesso de peso e obesidade

Baixo rendimento intelectual
Esforço acrescido
Mau desempenho

Sonolência 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.

Mais Vale Prevenir do que Remediar!

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.

Para a tua idade, qual o número de horas de sono noturnas recomendadas?

- 6-13 anos - 9 a 11 horas
- 14-17 anos - 8 a 10 horas
- 18 a 25 anos - 7 a 9 horas

Fonte: National Sleep Foundation

**Porque uma noite perdida é um dia perdido ...
Organiza as tuas atividades e respeita as horas de sono!**

Para te ajudar a conhecer algumas Medidas de Higiene do Sono ouve esta **Música!**

http://www.essv.ipv.pt/wp-content/uploads/video/Video_Sono_Final.mp4

Música: Dua Lipa
Letra e arranjo: Estudantes do 37º A e B do Curso de Enfermagem da Escola Superior de Saúde de Viseu.
Orientação Pedagógica: Prof. Doutora Odete Amaral da ESSV.

SONO REPARADOR PROTEJE CONTRA DOENÇAS CARDIOVASCULARES!

Nada melhor do que um BOM SONO para melhorar O HUMOR, a APRENDIZAGEM, a SAÚDE e o Teu CORAÇÃO.

saude.escolar@arscentro.min-saude.pt

Equipas de:
SE da ARSC
ELSE Todela