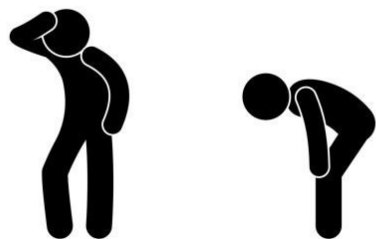


Qual o impacto da má higiene do sono na prática desportiva?



- ♦ Redução no desempenho;
- ♦ Dificuldade na tomada de decisão;
- ♦ Redução das defesas do organismo;
- ♦ Maior probabilidade de lesões;
- ♦ Mais tempo de recuperação física.



Quando o sono falha a saúde diminui, diminuindo, igualmente, a qualidade de vida.



Nota: As informações contidas no panfleto são complementares às fornecidas pelos profissionais de saúde, não os substituindo em nenhuma circunstância.

Elaborado por: Ana Marques (CSPD1315); Bárbara Santos (CSPD1628); Luís Filipe Tavares (CSN138); Joana Moreira (CSN153); Sandra Cró (CSVFC00214).

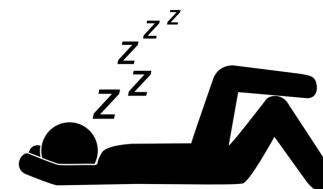
Data: Abril/2022
Modelo: DV.05.USFC.300.07/A



Tel: 296 249 220
www.usism.azores.gov.pt



A IMPORTÂNCIA DA HIGIENE DO SONO NO DIA-A-DIA E NA PRÁTICA DESPORTIVA



O que é o sono?

- ♦ Processo complexo em que ocorrem múltiplas funções que são benéficas para o corpo e mente;
- ♦ Pilar essencial para a nossa sobrevivência;
- ♦ Possibilita o equilíbrio do metabolismo e tem uma importância extrema na componente cognitiva;
- ♦ Influencia os sistemas imunitário e cardiovascular e o cérebro;
- ♦ Um regime de descanso saudável auxilia a pensar, estudar, aprender, agir ou ter capacidade para decidir;
- ♦ Os distúrbios do sono ou a falta de cuidado com as horas de descanso, trazem consequências menos positivas, tanto a nível emocional como físico.

Higiene do sono

Hábitos e práticas que levam à qualidade e à quantidade certas de sono

- ♦ Horário regular de sono;
- ♦ Exercício físico regular;
- ♦ Evitar o tabaco, álcool e bebidas com cafeína a partir do final da tarde;
- ♦ Evitar sestas superiores a 45 minutos;
- ♦ Refeições ligeiras à noite;
- ♦ Quarto com boas condições para o repouso;
- ♦ Libertar-se de preocupações antes de ir dormir;
- ♦ Evitar ver televisão no quarto;
- ♦ Evitar utilizar o telemóvel, computador ou tablet nas horas antes de deitar.



Qual o impacto da má higiene do sono no dia-a-dia?

- ♦ Dificuldades na memorização;
- ♦ Dificuldades na concentração;
- ♦ Maior distração;
- ♦ Insucesso escolar;
- ♦ Hiperatividade;
- ♦ Agressividade;
- ♦ Irritabilidade;
- ♦ Isolamento;
- ♦ Problemas de saúde: Obesidade!

