



REPOUSO

Repouso é uma das **necessidades básicas do corpo**, essencial para a saúde.

O repouso adequado contribui para **recuperar o organismo do desgaste natural do dia-a-dia**, e das perdas excessivas, provocadas pela correria dos tempos modernos e/ou pelo exercício físico.



CONSELHOS PARA UM BOM REPOUSO...

PROCURA QUALIDADE E NÃO SÓ QUANTIDADE

Para a tua idade, o número ideal de horas de sono situa-se entre **8,5h e 9,5h**. No entanto, oito horas de sono profundo podem fazer com que te sintas melhor do que dez horas de sono leve e interrompido.

Não se deve dormir mais do que o necessário. A tua medida é dada pela forma como te sentes na manhã seguinte. Se sentires que recarregaste adequadamente as tuas baterias com oito horas de sono, não será porque dormiste pouco e sim porque dormiste o suficiente.

MANTÉM HORÁRIOS REGULARES

Estabelece **horários regulares** para dormir e acordar.

A **noite existe para o descanso e o sono completo**. O dia é próprio para as atividades do trabalho, do estudo e do lazer. Respeita o teu ritmo biológico.

Levanta-te sempre à mesma hora, independentemente da hora em que te tenhas ido deitar. Se te deitas tarde na sexta-feira e no sábado e te levantares muito tarde no domingo, na segunda-feira será mais difícil acordares para ires para a escola.

DEIXA AS TUAS PREOCUPAÇÕES E PLANOS PARA OUTRO MOMENTO

Antes de te deitares certifica-te que tens tudo preparado para o dia seguinte, a mochila da escola e até a roupa que vais vestir. Assim poderás deitar-te mais relaxado e adormeces mais rápido. Evita pensar em problemas porque, muito provavelmente, não irás resolvê-los nem conseguirás relaxar.

NÃO TE DEITES APÓS TER COMIDO EM EXCESSO OU SEM TER COMIDO

Se comeres muito antes de te deitares, o sistema digestivo vai trabalhar demais. Podes sentir uma sensação de peso, que não te deixará dormir bem, além de poder parar a digestão.

Por outro lado não te deites sem comer alguma coisa. Todo tipo de incómodo orgânico ou físico (sentir fome) contribui para o “despertar súbito”, impedindo o sono profundo.

DESENVOLVE UM RITUAL DE SONO

As crianças lêem ou ouvem histórias antes de dormir. Também tu deves **escolher o teu ritual: ouvir música, relaxar os músculos, ou ler um livro**. O importante é que, uma vez escolhido o ritual, este deve ser repetido todas as noites.

Deves evitar atividades negativas ao bom sono porque estimulam o estado de alerta. Portanto, **evita usar, uma a duas horas antes de dormir, computadores e Internet**. Para alguns, a TV e leitura podem ajudar na indução do sono. **É preciso saber o que é melhor para cada um**.



CRIA UM AMBIENTE AGRADÁVEL

Faz do teu ambiente de sono um lugar realmente bom. Mantém o **quarto arejado** durante o dia. **À noite escurece-o** bastante e previne ruídos que te possam acordar. Mantêm o **quarto limpo** e com **temperatura adequada**: no verão, refresque-o; no inverno, aqueça-o.

É fundamental um bom colchão, assim como uma boa almofada e roupas de cama: fazem muita diferença.

NÃO FUMES

A nicotina é ainda mais estimulante do que a cafeína. Os **fumadores têm dificuldades em dormir**, despertam com facilidade e têm fases de sono profundo mais curtas.

Comprovou-se que o fumador aumenta a sua qualidade de sono quando deixa o hábito de fumar.



FAZ EXERCÍCIO REGULARMENTE

Com apenas **vinte ou trinta minutos diários atividade física** (caminhadas, jogging, natação, bicicleta) ou a prática de modalidade 3 vezes por semana, alcanças a meta de chegar à cama relaxado, tanto física quanto mentalmente.



EVITA EXERCÍCIOS FÍSICOS NAS HORAS PRÓXIMAS DE IR PARA CAMA

O melhor momento para **realizar exercícios** que beneficiem um bom sono noturno, é pela **manhã**.



RELAXA OS MÚSCULOS

Atos como um **banho quente** (preferencialmente de imersão) e **alongamentos relaxam os músculos**, o que ajuda bastante o sono durante a noite.



A IMPORTÂNCIA DO REPOUSO APÓS A ATIVIDADE FÍSICA

ALGUNS DOS PROBLEMAS DA FALTA DE DESCANSO QUANDO SE PRÁTICA EXERCÍCIO FÍSICO

- Aumento da frequência cardíaca
- Cansaço (que substitui o bem estar proporcionado pelo exercício regular)
- Noites de sono agitado ou períodos de insônia
- Mau humor e irritabilidade no relacionamento escolar e familiar
- Problemas nos músculos, tendões, ossos e articulações

EXEMPLO

Tendinite - processo inflamatório que ocorre quando um músculo é solicitado a contrair para executar movimentos repetitivos sem que os seus limites sejam respeitados, com sobrecarga da sua ligação com o osso, ou seja, o tendão.

As tendinites estão relacionadas com o gesto da atividade física praticada, mudando de localização conforme a região, por exemplo, dos braços na natação para as pernas na corrida.

É sabido que tirar o máximo proveito da atividade física é bom, traz-nos saúde, bom humor e disposição, mas o repouso é um complemento fundamental, permitindo a recuperação do organismo.

É necessário que haja um equilíbrio entre desgaste e reposição para a boa manutenção do estado físico e funcional do corpo.

