

5 DICAS PARA TER UM SONO DE QUALIDADE E TER LONGEVIDADE



Supera

Ginástica para o Cérebro

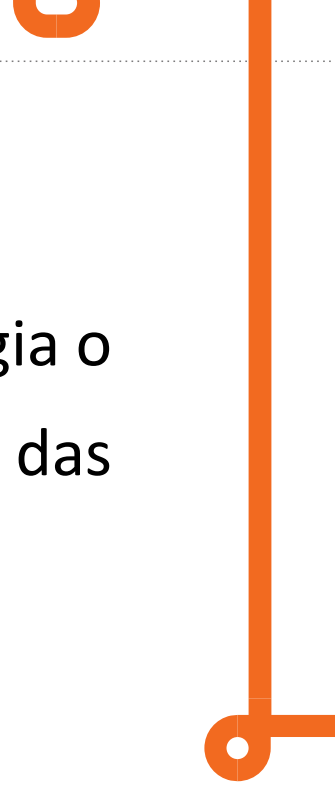
UNIDADES FORTALEZA-CE

BAIRRO DE FÁTIMA

BAIRRO EDSON QUEIROZ

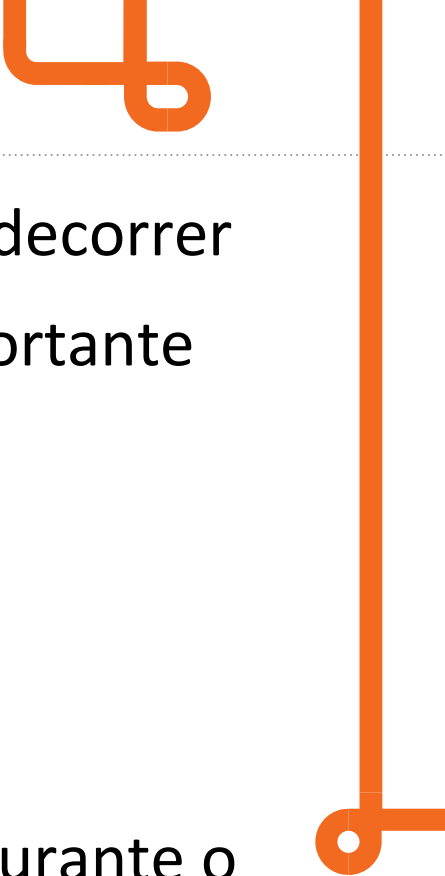
(85) 3121-5303

(85) 3055-7721



Quando não dormimos bem à noite, acordamos cansados, ficamos sem energia o dia inteiro e desconcentrados. A maioria das pessoas que passaram por uma noite de insônia devem se lembrar de como se sentiram no dia seguinte.

A insônia e o cansaço causam tensão, que podem comprometer a atenção, o foco na informação recebida e conseqüentemente, o processo de memorização recente. Quando o sono é bom, o humor e o desempenho da memória são melhores. A recomendação é que tenhamos uma boa qualidade de sono; para isso, recomenda-se 7 a 8 horas de sono por dia. Entretanto, é comprovado que a



necessidade de sono diminui com o decorrer da idade. Mas por que dormir é importante para o funcionamento cerebral?

Durante o sono, consolidamos as informações recentes apreendidas durante o dia, as informações irrelevantes são filtradas e as conexões neurais se fortalecem. O nosso organismo também produz alguns hormônios importantes para a regulação dos nossos órgãos e sistemas no momento em que estamos dormindo.


Para ter uma boa qualidade do sono, temos algumas dicas



(1) ATIVIDADES FÍSICAS


Quem pratica atividade física dorme mais rápido, consegue relaxar e descansar melhor, tem um sono mais profundo e de qualidade, sente-se mais disposto no outro dia, tem mais facilidade para obter um peso saudável e, ao unir tudo isso, melhora a qualidade de vida como um todo.

Evite praticar treinar tarde à noite porque atrasa a chegada do sono, fazendo aumentar a temperatura do corpo. O relógio biológico



fica então desregulado e a **qualidade do sono** diminui

Tente encaixar atividades físicas no dia a dia. Se der, vá a pé! Atividades simples ao ar livre (caminhadas, por exemplo) fazem maravilhas. Elas ajudam a combater o estresse e “cansam” o corpo. Geralmente, quem está cansado adormece mais facilmente, certo?







(2) AMBIENTE ADEQUADO

Evitar exposição a luzes claras como a luz fluorescente e a luz azul de aparelhos eletrônicos (como as emitidas pelos tablets, celulares, computadores) enquanto se prepara para deitar. Este tipo de luz azul aciona células visuais chamadas cones, que despertam a atenção e o foco em nosso sistema nervoso.

Caso opte por realizar leituras noturnas antes de deitar-se, sugere-se a inserção



de luzes de cor âmbar (que contém a integração das cores laranja e amarelo), sendo uma cor apropriada para ativar um outro grupo de células visuais, chamadas de bastonetes. A luz âmbar não interfere no processo atencional, fazendo com que consigamos realizar atividades antes de dormir e posteriormente, pegar no sono com maior facilidade;





(3) ALIMENTAÇÃO

Em relação à alimentação, alimente-se com alimentos leves durante à noite.

Evite comidas gordurosas e industrializadas, para favorecer o processo digestivo e o relaxamento dos músculos durante o sono;

Evite comer em grandes quantidades - quando você come muito, o tempo de digestão é maior. Se isso acontece antes de dormir, pode causar alguns desconfortos e ser difícil pegar no sono.



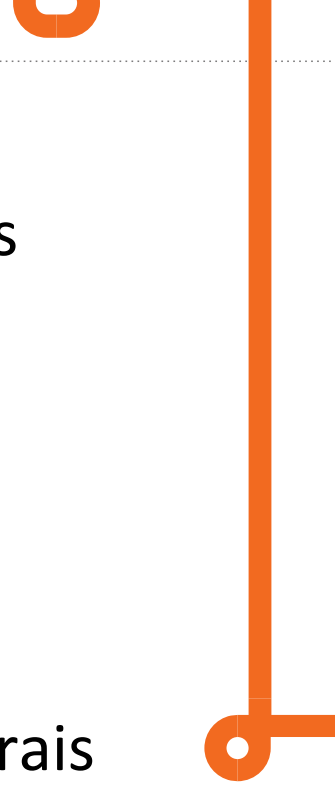
Quais alimentos consumir?

Assim, o recomendado é que você faça sua ceia composta por alimentos leves, pelo menos 3 horas antes do sono. Se você se deita às 23 horas, alimente-se às 20 horas.

Para este momento, você deve priorizar:

Alimentos ricos em triptofano: Salmão, queijo branco, nozes, mel, peito de peru.

Alimentos ricos em vitamina B6: Banana, atum, cenoura, espinafre, melancia, ervilha.



Alimentos ricos em vitamina C: Frutas cítricas, aspargos, acelga, pimentão.

Alimentos ricos em magnésio: Arroz integral, alho, ameixa seca, nozes.

Carboidratos complexos: Grãos integrais como chia e linhaça.

Todos os alimentos listados contribuem para a boa regulação do organismo antes do sono, sem liberar os hormônios relacionados ao estado de alerta.



(4) EVITE ABUSAR DE ESTIMULANTES

Evite bebidas estimulantes como cafés, energéticos e alguns tipos de chás escuros na hora de dormir

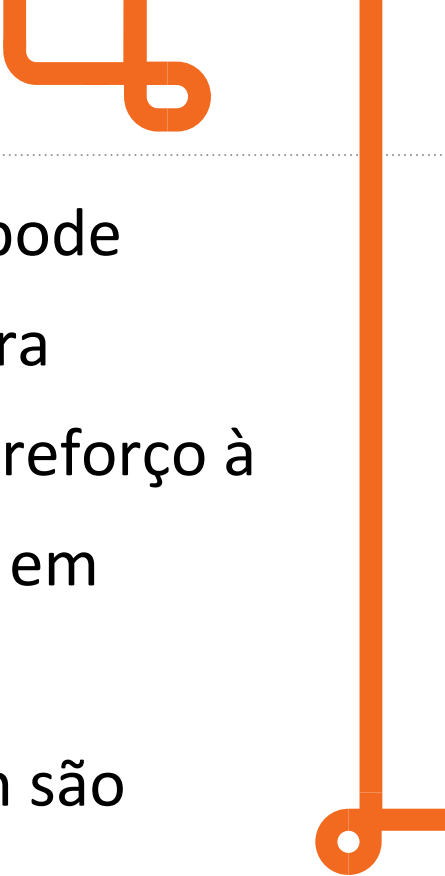
Um adulto pode consumir por volta de 400mg de cafeína por dia sem atrapalhar o sono. No entanto, o recomendado é não ingerir esse tipo de bebida a partir de seis horas antes do horário planejado para dormir.

Ao chegar ao cérebro, a cafeína é confundida com a adenosina. Trata-se de um neurotransmissor responsável por

promover uma sensação de bem-estar no corpo. No entanto, o que acontece é o bloqueio da ação da adenosina, num processo que resulta na liberação do hormônio adrenalina, que mantém o organismo em estado de alerta e impede a chegada do sono.

Chocolates e bebidas alcoólicas prejudicam a qualidade do sono

Existem ainda outras substâncias que provocam efeitos semelhantes à cafeína.



Comer chocolate à noite também pode prejudicar o descanso. Ele tem outra substância estimulante que dá um reforço à cafeína, a teobromina, encontrada em chocolates escuros. Energéticos, anfetamínicos e a nicotina também são inimigos de uma boa noite de sono.

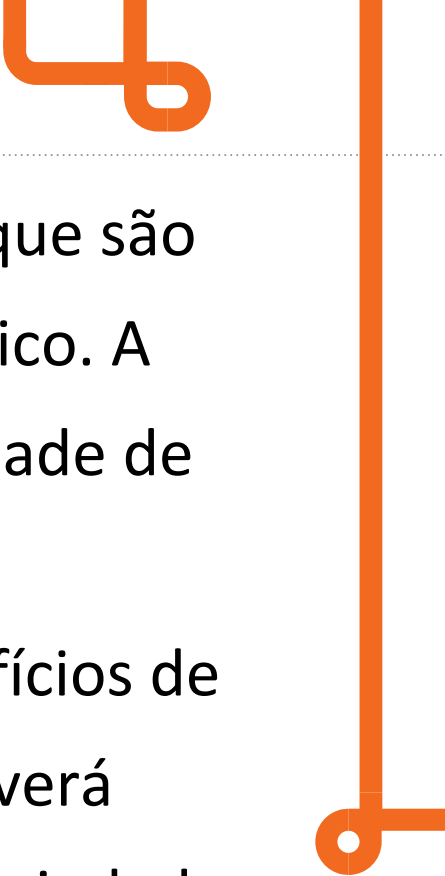
As bebidas alcoólicas, que até favorecem o início do sono, mas reduzem consideravelmente a qualidade do descanso.




(5) RELAXAMENTO MENTAL

Realize um relaxamento mental; evite pensar em preocupações, em atividades a serem concluídas, no dia seguinte. Esses pensamentos podem acarretar em sintomas de ansiedade, que interferem na qualidade do sono;

Dormir e meditar são situações diferentes. O sono é necessário e fundamental para a vida humana. Ele permite um relaxamento que libera a fadiga física e mental que acumulamos no cotidiano. Em cada uma das quatro fases do sono ocorrem atividades importantes para a saúde,



incluindo liberação de hormônios que são necessários ao nosso bem-estar físico. A meditação não substitui a necessidade de dormir, mas pode reduzir o tempo necessário para obtermos os benefícios de uma boa noite de sono, porque haverá menos consequências do stress, ansiedade e outras alterações a serem liberadas e equilibradas. Já está comprovado, por experimentos físicos e clínicos, que a meditação diminui a frequência cardíaca, reduz a hipertensão arterial, promove uma respiração mais efetiva, profunda e calma, libera endorfinas que atuam como anestésicos nos processos de dor crônica, fortalece o sistema imunológico, atua em áreas cerebrais responsáveis pelo controle



emocional, enfim, favorece, por diversas maneiras, o equilíbrio e a saúde física, mental e emocional, auxiliando o nosso desenvolvimento pessoal. Ela atua de uma forma ampla e abrange o indivíduo em todos os seus níveis, e o sono, conseqüentemente, tenderá a ocorrer de uma forma saudável e repousante.

Com estas dicas esperamos acrescentar de alguma forma para que você possa ter uma melhor qualidade do sono e assim, um bom



desempenho da memória na realização das suas atividades rotineiras.

Até a próxima!

Lembre-se que o sono de qualidade é uma das mais preciosas chaves para a longevidade.

Supera

Ginástica para o Cérebro



Ginástica para o Cérebro

O SUPERA é a primeira empresa brasileira dedicada exclusivamente ao desenvolvimento das capacidades cognitivas e socioemocionais.

Quer mais conteúdo?



Teve COVID19 e perdeu o paladar? Entenda seu cérebro e recupere o prazer de comer **Continuar lendo >>**

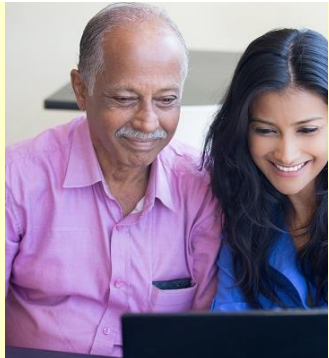


A educação e a aprendizagem para as pessoas 60+

Continuar lendo >>



Por que mais de 8 mil pessoas começaram a exercitar o cérebro na pandemia? Continuar lendo >>



Ginástica para o cérebro ajuda idosos do Nordeste na pandemia

Continuar lendo >>





Ginástica para o Cérebro

CONQUISTE MUITO MAIS

- ✓ **Concentração**
- ✓ **Memória**
- ✓ **Raciocínio**
- ✓ **Autoestima**
- ✓ **Criatividade**
- ✓ **Mente Saudável**

Quer fazer uma **AULA DE GINÁSTICA PARA O CÉREBRO?**

Faça uma Aula Demonstrativa

Inscreva-se agora 