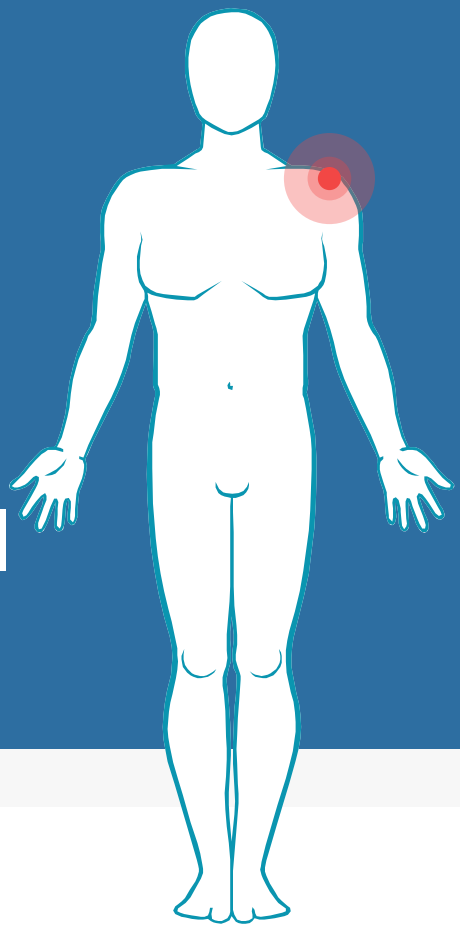
# On-Call

## Recursos Digitais

## Porque é que o Sono é Vital para uma Vida Saudável



ON CALL

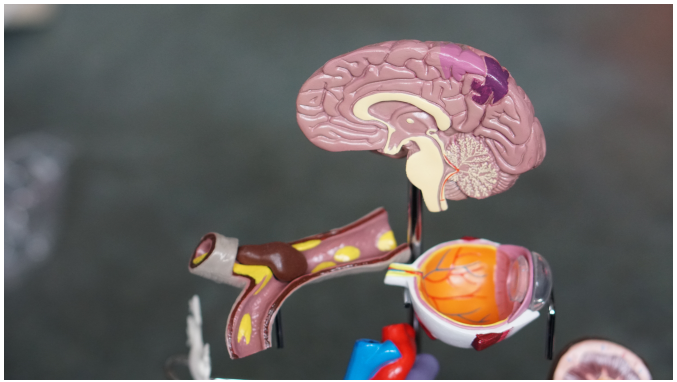
Erasmus+

# Benefícios do sono

- O nosso cérebro consegue descansar
- O nosso corpo consegue recuperar
- Melhora o sistema imunológico
- Melhora a agilidade mental
- Pode ajudar a estabilizar o peso
- Melhora o nosso estado de espírito
- Reduz o nível de depressão

# O nosso cérebro consegue descansar

- O cérebro consegue descansar.
- Isto torna muitas das suas funções mais eficientes.
- Estimula as funções cerebrais, como a criatividade e a memória.



# O nosso corpo consegue recuperar

- Durante o sono profundo, o corpo bloqueia todos os sentidos.
- O batimento cardíaco abranda e a respiração torna-se mais relaxada.
- O corpo liberta uma hormona de crescimento que provoca a recuperação dos tecidos.

# Melhora o sistema imunológico

- Dormir melhora o sistema imunológico.
- A falta de sono causa stress que interfere com o sistema imunitário, deixando-nos indefesos contra qualquer ameaça externa.
- É por isso que os médicos recomendam sempre o descanso para qualquer mal-estar.

# Melhora a agilidade mental

- A quantidade correta de sono pode tornar o cérebro mais aguçado.
- Esta agilidade mental pode ser extremamente útil se alguma vez estivermos numa situação em que sejam necessárias decisões rápidas.
- Por exemplo, quando se conduz.

# Pode ajudar a estabilizar o peso

- Dormir pode resultar num peso estável.
- As pessoas que sofrem de insónia comem mais, porque precisam de energia extra.
- Dormir também significa que não podemos comer, portanto, em cada 24 horas, há um tempo significativo em que não estamos a consumir calorias extra.

# Melhora o nosso estado de espírito

- A falta de sono leva-nos a ficar mal-humorados.
- Dormir vai evitar isso, levando a melhores relações sociais.

# Reduz o nível de depressão

- O sono reduz o nível de depressão, já que um corpo relaxado produz duas hormonas que contrabalançam as do stress - serotonina e melanina.
- Tudo isto faz com que sejamos mais felizes durante o dia.

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.

2018-1-UK01-KA204-048095