

DESCUBRA A IMPORTÂNCIA DO SONO PARA PAIS E FILHOS

“O sono é a melhor meditação.” Dalai Lama

O ser humano não passaria um terço do dia dormindo se isso não fosse necessário. Dormir e sonhar são atividades essenciais para o bem-estar físico, emocional e intelectual de adultos e crianças.

Entenda, de uma forma bem simples, alguns processos fisiológicos que acontecem em nosso corpo enquanto dormimos:

• 1
O sistema imunológico atinge o mais alto nível de ativação, permitindo que nosso corpo repare danos causados por toxinas, oxidação ou vírus.

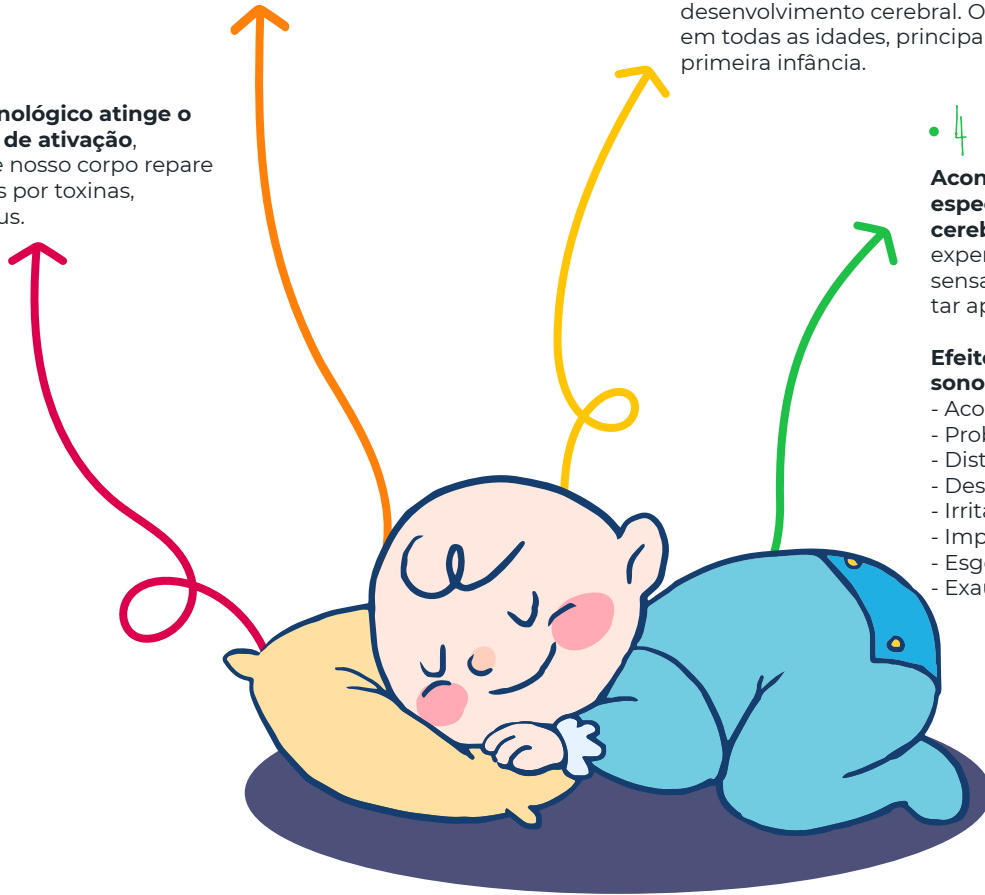
• 2
Os principais hormônios são produzidos:
- Melatonina – hormônio do sono;
- GH – hormônio do crescimento;
- Leptina e Grelina – hormônios da saciedade.

• 3
O cérebro armazena informações relevantes para nossa sobrevivência na memória de longo prazo, favorecendo a aprendizagem e o desenvolvimento cerebral. O que é importante em todas as idades, principalmente na primeira infância.

• 4
Acontece o descanso para todo o corpo, especialmente para as estruturas cerebrais. Isso permite que possamos experimentar todas as manhãs uma sensação de renovação, frescor e bem-estar após uma boa noite de sono.

Efeitos mais comuns da privação de sono:

- Acordar e passar o dia cansado;
- Problemas de concentração ou memória;
- Distúrbios de humor;
- Desânimo;
- Irritação;
- Impaciência;
- Esgotamento;
- Exaustão.



O QUE FAZER PARA PRIORIZAR O SONO DE TODA FAMÍLIA?

- Crie uma rotina: uma sequência de ações diárias traz previsibilidade e tranquilidade às crianças.
- Estabeleça um horário de dormir cedo: O melhor horário para as crianças dormirem é por volta das 20:00.
- Inclua na rotina brincadeiras ao ar livre: O contato com a luz do sol e a natureza são essenciais para a saúde e o bem-estar.
- Cuide do ambiente de sono: O ideal é que ele seja fresco e escuro à noite, claro ou penumbra durante as sonecas.
- Reduza o ritmo da casa depois das 18:00: Este é o momento para brincadeiras calmas, sem telas e excesso de iluminação. Assim o corpo da criança vai relaxando e se preparando para uma boa noite de sono.

Quer saber mais sobre este assunto tão importante? Você pode me encontrar em:



@lupimenteloficial



Lu Pimentel