


O SONO E A SAÚDE

**DORMIR BEM MELHORA A QUALIDADE DE VIDA!
UMA BOA NOITE DE SONO DÁ MAIS ENERGIA, AJUDA A
DIMINUIR O ESTRESSE E MELHORA O BEM-ESTAR GERAL.**

**JÁ O DÉBITO DE SONO AFETA DIFERENTES FUNÇÕES DO
CORPO, DA MEMÓRIA E DO ESTADO DE ESPÍRITO.**

10 MANDAMENTOS DO SONO

1 Mantenha um horário regular para deitar e acordar.



2 Não leve problemas para cama.



3 Só vá para o quarto na hora de dormir.



4 Apague a luz e desligue todos os aparelhos eletrônicos.



5 Durma em um ambiente saudável.



6 Evite bebida alcoólica próximo da hora do sono.




7 Não use medicamentos para dormir sem orientação médica.



8 Não abuse de café, chá e refrigerante antes de dormir.




9 Jante moderadamente em horário regular e adequado.



10 Faça atividades relaxantes e repouse após o jantar.

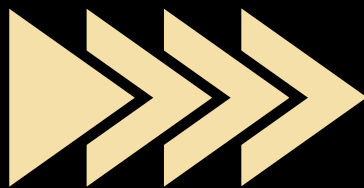


Efeitos deletérios da privação do sono



Irritabilidade, estresse e sonolência.	Fadiga.
Dificuldade de concentração no aprendizado.	Alterações hormonais.
Confusão mental, alucinações e distorções de percepção.	Aumento de peso.
	Dor muscular.

**QUANTO É
PRECISO
DORMIR?**



Recém Nacido: 14 a 17hs
04 a 11 meses: 12 a 15hs
01 a 05 anos: 10 a 14hs
06 a 13 anos: 09 a 11hs
14 a 17 anos: 08 a 09hs
18 a 64 anos: 07 a 09hs
Acima 65 anos: 07 a 08hs