

Opinião



**O sono proporciona um teatro noturno**

Marco Clemente  
fisioterapeuta

Mil e um afazeres. Se pudéssemos acrescentávamos mais umas horinhas ao dia, para completar tarefas que ficam pendentes. Como não podemos, retiramos ao período aparentemente menos útil, o sono. Sempre dá para responder a mais uns emails e colocar as respostas do WhatsApp, Messenger, SMS, Hangouts e outros em dia. Depois, já pela noite dentro, passar os olhos pelo feed do Facebook e do Instagram para ver as novidades e, eventualmente, ver uns vídeos do Youtube, TV ou Netflix. As 6h30 deverão chegar. Pelo menos, esta é a média nacional.

Afinal para que é que dormimos? Serão as 6h suficientes? Imagine que a cada noite o seu computador ou telemóvel faz uma atualização e, por falta de tempo, interrompe essa atualização a 80%. Será que os restantes 20% do processo de atualização são necessários?

Como nos explica Matthew Walker no seu livro "Porque dormimos?", durante o período do sono acontece um complexo processo da qual depende a nossa saúde e mesmo a nossa vida. A interrupção desse processo a cada noite tem profundas implicações na capacidade de aprendizagem, memória, humor, atenção e promove o desenvolvimento de muitas das doenças mais frequentes, como as cardiovasculares, a diabetes, alguns tipos de cancro, demências. O sistema imunitário sai prejudicado, a regulação das hormonas que controlam o apetite também, o que facilita a obesidade, o sistema reprodutor masculino e feminino envelhece precocemente e diminui a sua funcionalidade, entre vários outros.

O sono proporciona um teatro noturno em que o cérebro testa e constrói ligações entre as vastas quantidades de informação, facilitando associações não óbvias, ou seja, promovendo uma das mais extraordinárias capacidades: a criatividade.

Nas últimas décadas tem-se falado muitíssimo, e bem, da atividade física e da alimentação para a promoção da saúde, tendo o sono ficado fora da equação. Acontece que nos últimos 15 anos a evidência científica tem demonstrado que este não é um pilar da saúde, é fundação sobre a qual se constroem os outros, sem o qual a atividade física, a alimentação cuidada ou todas as estratégias de promoção do bem-estar mental são completamente infrutíferas. É uma necessidade básica. Um aspecto que vale a pena ter em consideração é que "quando está em privação de sono não sabe quão privado de sono está", segundo o investigador inglês Matthew Walker.

E na adolescência? As 9h são absolutamente essenciais se quer ter a capacidade para memorizar a matéria, disposição para estar atento à novidade e experienciar a vida em pleno, com intensidade e controlo emocional, se quer estar bem para as relações sociais e se quer ser criativo, aspetos fulcrais neste período de vida. Abdicar deste período regular de sono é abdicar de 40% nos resultados escolares, segundo vários estudos, é facilitar o deficit de atenção, a irritabilidade e mau humor, diminuir os comportamentos mais sociais de ajuda ao outro e capacidade de se conectar.

A privação de sono é, provavelmente, uma das grandes epidemias deste século, com a particularidade de ser silenciosa. Os seus efeitos prejudicam gravemente as funções cognitivas e orgânicas, mas dificilmente se consegue atribuir a causa diretamente ao sono.

Seja o exemplo do seu adolescente. Mantenha um horário de sono regular, pratique exercício físico, evite a cafeína (pelo menos 6h antes de ir dormir) e a nicotina. Evite também consumir bebidas alcoólicas antes de ir para a cama, grandes refeições e ingerir demasiadas bebidas à noite. Se possível evite medicação que adie ou perturbe o sono, não faça sestas depois das três da tarde, descontrainha antes de ir para a cama, tome um banho quente antes de dormir, escureça o quarto e torne-o mais fresco, evite os dispositivos que emitem luz duas horas antes de ir para a cama e tenha uma exposição solar adequada ao longo do dia. Estas são algumas das dicas para uma noite mais longa e reparadora.

Se é adulto não abdique das 8h, se é adolescente das 9. No caso das crianças e bebés varia de acordo com a idade.

Vamos dar a devida importância ao sono, para uma vida mais longa e mais saudável!

A IMPORTÂNCIA DE SENTIR E TOMAR CONTA DO NOSSO CORPO

# E tu, já deste ouvidos ao teu corpo hoje?



Afinal, o que é isto de "Take Care of your Body" [tomar conta do nosso corpo]? E se sabes o que é, será que lhe dás ouvidos?

"Se pensarmos na evolução que toda a tecnologia proporcionou nos últimos tempos, a bem do 'bem-estar', a uma população que caminha para níveis de sedentarismo nunca antes vistos, combinado com um tipo de alimentação que vai perdendo a sua raiz mediterrânica em prol da comida típica fast food, então devemos todos pensar em 'tomar conta do nosso corpo'", considera o professor de Educação Física Rui Louro. "O corpo e a mente estão relacionados e não devemos ignorar as nossas necessidades corporais, isto se desejarmos ter uma vida social, física e mental boa e feliz", alerta.

Além das (óbvias) vantagens físicas, há muitos benefícios da prática regular da atividade física, quer por intermédio do desporto escolar ou pela prática de um desporto num clube ou num ginásio: "melhora a qualidade do sono, a autoestima, o raciocínio e a memória, previne a obesidade, é um aliado contra o tabagismo,

reduz a ansiedade, fomenta a cooperação, respeito e amizade pelo outro, bem como o cumprimento de regras, valores que estão em declínio na sociedade", enumera o docente. Para o também responsável pela modalidade de boccia do desporto escolar do Agrupamento de Escolas de Cister, "se há algo de que podemos ter certeza é que uma 'mente saudável encontra-se sempre num corpo saudável'". "Quando os nossos corpos se sentem bem com a prática da atividade física e/ou desportiva, somos capazes de produzir algo importante com a nossa mente", reitera.

Para quem é da opinião que "o exercício é uma seca", o professor tem uma teoria: "nunca teve a possibilidade de o fazer de forma lúdica na infância". E concretiza: "é neste período das nossas vidas que têm que ser lançados os alicerces para o gosto da prática da atividade física. Sentir o exercício físico como uma brincadeira, algo que possibilita cooperar, fantasiar e 'brilhar' num cenário existente ou criado com os nossos amigos e colegas", argumenta Rui Louro.

Para quem já passou por estas idades

e, mesmo assim, gosta de ser sedentário da era moderna, então, só resta dizer: "Mexa-se pela sua saúde!". "Fora ou dentro de casa há sempre uma solução que vai ao encontro da pessoa", adianta Rui Louro. "Podemos fazer fora de casa uma caminhada, correr, andar de bicicleta, jogar futebol, badminton ou outra modalidade de forma informal com os colegas/amigos; dentro de casa, podemos saltar à corda, subir as escadas do prédio, flexões, abdominais, treinos de força, etc.", sugere. O fundamental é "haver sempre um compromisso connosco mesmos e não com os outros", alerta.

Para Rui Louro, ser-se ativo "será sempre alguém que está apto, mental e fisicamente, para a prática da atividade física, que se sente motivado para o fazer de forma regular (mínimo 3 vezes por semana), de acordo com as suas capacidades funcionais". Acresce uma boa alimentação, uma boa hidratação e noites bem dormidas. Há uma outra sugestão que te deixamos: a meditação. E tu, já deste ouvidos ao teu corpo hoje?

texto SARA VIEIRA

## Quer ser ativo?

O que será isto de tomarmos conta do nosso corpo? E se sabemos o que é, será que lhe damos ouvidos?! Qual foi a última vez que parou para o escutar, para lhe dar a devida atenção, para o abraçar?.

### Templo sagrado.

O teu corpo precisa de aconchego, de diálogo, de atenção. Isto significa dormir, sair à rua e aproveitar o mundo natural, prati-

car exercício físico, ter uma alimentação e hidratação adequada.

**#BeActive.** Calçar os ténis, ir para a rua e contemplar com todos os seus sentidos o que o rodeia. Dar sentido às sensações que vive e voltar a frisar uma palavra: Mindfulness. Uma simples palavra, cheia de conteúdo, que poderá revolucionar - da melhor maneira - a sua forma de viver e estar na vida..

**Fazer oó.** Diga-nos quantas horas

dorme por noite e nós dizemos-lhe o seu nível de humor... Dormir pouco transforma-se em irritabilidade, cansaço, falta de força e de energia. Experimente dormir, durante uma semana, cerca de 8 a 9 horas por noite e depois falamos. A ciência já o provou e nós também: são pessoas mais bem-dispostas, felizes e agem com mais calma perante os desafios do dia-a-dia.

**E para terminar...** "Uma boa risada e um longo sono são as duas melhores curas para qualquer coisa". Um provérbio Irlandês e, agora, nosso também. Aceita?

