

# Depois das férias mantenha a consistência do Sono

written by Estefânia Marques | 17 de Agosto, 2023



A **importância do Sono** é tal que, hoje em dia, já se realizam estudos bem estruturados, com questionários sobre a qualidade da noite e sobre os sintomas de sonolência diurna; são usados equipamentos de última geração que permitem medir as ondas cerebrais, dando para perceber quão profundo é o sono durante a noite.

Ao longo do tempo, os benefícios foram cada vez mais explorados e percebeu-se que um dos segredos para uma noite bem dormida é a **consistência do período de sono**. Manter um horário regular contribui para a saúde física e mental, pelo que é importante manter essa **consistência**.

Num período de relaxamento e desconexão durante as férias, muitos de nós desregulamos a rotina de sono, devido a menores

compromissos matinais, a diferentes compromissos sociais e a fusos horários diferentes. Após este período, enfrentamos o desafio de retomar a rotina diária, **incluindo os horários de sono.**

**Regressar à realidade depois das férias é sempre difícil.** Mas não precisamos de acrescentar obstáculos a este processo; **a falta de um sono consistente** pode levar a maior irritabilidade, mais fadiga e dificuldade de concentração. Podemos sempre diminuir este impacto se conseguirmos reduzir a diferença de horário **gradualmente.** Alguns **conselhos:**

Nas férias, por norma, deitamo-nos mais tarde e também acordamos mais tarde. Aproveite **a última semana para diminuir esta diferença.** Por exemplo, se por norma se deita às 22 horas e nas férias passou a deitar-se pela meia noite, reduza todos os dias **30 minutos** o horário de deitar, até chegar ao horário pretendido.

**Não se esqueça** que quanto mais dorme, menos sono tem na noite seguinte. **Não se deixe ficar na cama por mais tempo durante a manhã.** Convém dormir a mesma quantidade de horas que irá dormir na sua rotina habitual.

Os equipamentos eletrónicos **também retardam a fase inicial do sono.** Evite estar exposto à luz do telemóvel, da televisão, a jogos digitais **duas a três horas antes da hora de deitar.**

**O ambiente do quarto** deve ser **limpo** e arrumado com frequência, para permitir um sono adequado e relaxante. **Areje todos os dias o quarto** pela manhã e evite dormir com exposição à luz.

O **exercício físico** também é importante para manter a **persistência do sono,** mas torna-se um inimigo se o praticar **imediatamente antes do horário de deitar.** Opte por fazer durante a manhã ou durante a tarde.

Claro que manter horários regulares de sono durante e após as férias pode parecer um **desafio,** mas os benefícios a longo

prazo valem o esforço, acredite. Ao priorizar a **consistência do sono**, estamos não só a investir na nossa saúde física e mental, mas também em aspetos tão importantes como a **produtividade e qualidade de vida**. Portanto, ao retornar à rotina diária, lembre-se da importância de **cuidar do seu sono** para, mais tarde, poder colher os frutos de um corpo e de uma mente bem descansados.