

# SONO, SEDENTARISMO E VICÍOS...

---

Guia de vida saudável

Sara Costa





# A importância do sono para a qualidade de vida:

Tem dificuldades a adormecer? Acorda sem energia? Se respondeu “sim” a uma ou a ambas as questões, então, pode não só estar a dormir poucas horas, mas também a dormir mal. Isso reflete-se na sua qualidade de vida e mostra a importância do sono para a saúde.

O sono desempenha, uma função importante na nossa vida e na nossa saúde. No entanto, a verdade é que, muitas vezes, não lhe damos o devido valor. Para valorizar as horas que passamos a dormir, é importante que percebamos como funciona o sono, que impacto tem a sua privação na nossa saúde e como podemos fazer para melhorar a qualidade das horas em que estamos a dormir.

# Impacto dos problemas do sono:

Distúrbios do sono podem, desde logo, ter impactos físicos, como esclarece a Ordem dos Psicólogos (OP): “a falta de sono e da qualidade de sono aumentam a probabilidade de ficar doente, assim como estão relacionados com outros problemas de saúde física, tais como o excesso de peso”. Além da obesidade, existe o risco cardiovascular ou mesmo os acidentes causados por sonolência ou falta de concentração.

As pessoas que dormem mal ou pouco ficam mais irritáveis e sentem fadiga ao longo do dia, ficam menos aptas a tomarem decisões, mas também mais tristes e ansiosas. Há uma relação entre a depressão e a ansiedade e os problemas com o sono – as pessoas com depressão e/ou ansiedade têm dificuldade em dormir bem, mas as pessoas que dormem mal também têm maior risco de desenvolver estas doenças

# Como melhorar a qualidade do sono:

---

- Conforto;
- Dormir 7 a 9 horas por dia;
- Rotina de sono;
- Exercício;
- Evitar comportamentos que perturbem o sono.

# SEDENTARISMO



# Sedentarismo: Um dos Piores Inimigos da Qualidade de Vida

O mundo está a ficar cada vez mais sedentário. Esta afirmação é resultado de uma pesquisa da Organização Mundial da Saúde, que revelou que 70% da população não pratica exercício físico com frequência. Estes dados servem para nos fazer refletir sobre a importância do exercício físico e, principalmente, sobre os problemas que o **sedentarismo** pode causar.

O que é sedentarismo?

Uma pessoa é considerada sedentária quando gasta menos de 2200 calorias em qualquer tipo de atividade ao longo de uma semana. Vale dizer que os movimentos que realizamos no dia a dia são considerados nesse contexto. Em outras palavras, quem não pratica desporto, mas caminha até ao trabalho, por exemplo, não é sedentário.

# **Problemas causados pelo sedentarismo:**

---

**Doenças cardiovasculares:** A falta de exercício físico pode causar o aumento da pressão arterial, entupimento de veias ou artérias, enfarte ou acidentes vasculares. Portanto, além da alimentação saudável, é importante cuidar do coração mexendo o corpo.

**Diabetes:** O sedentarismo faz com que o organismo tenha dificuldade em encontrar o equilíbrio entre a produção ideal de insulina e o seu consumo. Isso tende a se desenvolver num quadro de diabetes e uso de medicamentos para controlar a doença.

# **Problemas causados pelo sedentarismo:**

---

**Ansiedade:** Quando nos exercitamos, o nosso corpo passa a produzir maiores quantidades de hormônios benéficos, como a dopamina e a endorfina. O sedentarismo faz o contrário: estimula a produção de cortisol, hormônio do stress e ansiedade.

**Problemas nos ossos e músculos:** O fortalecimento do tecido ósseo e muscular depende da prática regular de exercício físico. Quem é sedentário prejudica a fixação de cálcio e proteínas nesses órgãos, o que pode gerar osteoporose, entre outras doenças relacionadas.

# O que fazer para evitar o sedentarismo?

---

**Fazer uma caminhada até ao trabalho:** Quem usa transportes público pode sair uma ou duas paragens antes do destino e concluir o trajeto a pé. Notará os efeitos dessa prática na sua melhor disposição e concentração nas atividades.

**Usar menos o carro:** Que tal deixar o carro na garagem e ir a pé até ao supermercado ou padaria? Caso não seja possível, outra opção é estacionar a 2 ou 3 quarteirões de distância e caminhar até o local.

**Usar escadas:** Apertar o botão do elevador é quase automático. Tente livrar-se desse hábito subindo algumas escadas, seja no trabalho ou casa, caso viva num apartamento. Suba o quanto conseguir e vá aumentando a frequência aos poucos.

# O que fazer para evitar o sedentarismo?

---

**Pedalar:** A presença de ciclovias já é uma realidade em diversas cidades. Vale a pena considerar deslocar-se até ao trabalho ou universidade a pedalar. Além de combater o sedentarismo, estamos a realizar uma atitude mais sustentável.



**vicios**

# Quais são os tipos mais comuns de vício?

---

O vício é um mau hábito que interfere de alguma forma com o pleno funcionamento da pessoa.

1. Álcool;
2. Tabaco;
3. Drogas;
4. Jogos;
5. Medicamentos;
6. Apostas;
7. Comida.