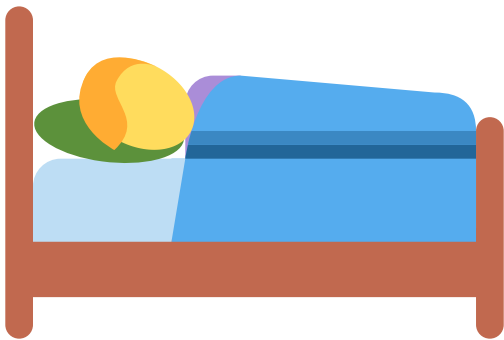


SONO

SISTEMA IMUNITÁRIO



O sono tem mesmo um papel muito importante na nossa imunidade e na saúde e bem-estar. Vários cientistas afirmam que dormir frequentemente menos de 6h desarma o nosso sistema imunitário. Para uma melhor compreensão tente imaginar o sistema imunitário como um exército cuja função é impedir que o nosso corpo seja invadido por inimigos. Assim, um sistema imunitário bem preservado é essencial para a saúde.

Porquê e Como?

O que pode então ajudar-nos a ter um sistema imunitário mais eficaz e que combata todas as doenças? Existem várias medidas, mas uma delas com certeza é do seu agrado e está ao alcance de todos... O sono!

O sono é um processo fisiológico com características de **recuperação, regulação e proteção**, afetando uma variedade de funções imunitárias, inclusive produz proteínas importantes para a defesa do nosso corpo.

Por outro lado, **a privação do sono aumenta a suscetibilidade do corpo humano a agentes infecciosos**, e os agentes inflamatórios aumentam em resultado da falta de sono, podendo alterar os processos e comportamento do nosso corpo durante a resposta do sistema imunitário a uma infeção ou inflamação.

Por exemplo, **quando dormimos pouco, as nossas hormonas do stress aumentam, e isto reduz a capacidade de defesa do corpo**. O sono e a imunidade têm uma relação bidirecional, o que significa que a ativação do sistema imunitário altera o sono, e o sono, por sua vez, afeta a ação do sistema imunitário.

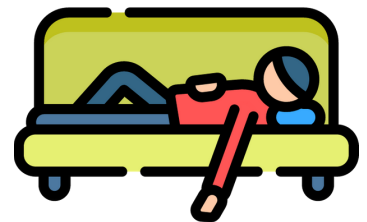
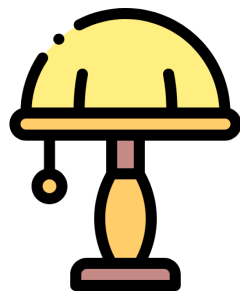
#ficaOcupadosaojoao

A Associação Americana do Sono **ênfatiza a importância de dormir para o corpo lutar contra uma infeção, caso esteja infetado, ou para ajudar a prevenir uma infeção, caso não esteja, qualquer que seja o tipo de vírus.**

Por isso, para proteger a sua saúde, **certifique-se que dorme entre 7 a 9 horas** consoante o seu caso. Lembre-se que quanto mais trabalhar ou mais cansado estiver mais precisa de ajustar o seu tempo de sono.

Respeite a higiene do sono, e tente manter uma **rotina satisfatória de sono. Minimizar ou elimine luz ou ruído durante o seu período de sono.**

Proteja a quantidade e a qualidade do seu sono. Alguns investigadores afirmam que dormir uma pequena **sesta com a duração máxima de 30 minutos ajuda a restaurar o sistema imunitário.** Se lhe parecer bem, experimente!



Recursos:

[Link 1](#)

[Link 2](#)

[Link 3](#)

[Link 4](#)

Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO

UAC de Psiquiatria e Saúde Mental
Terapia Ocupacional

P.PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**