

NECESSIDADES DE HORAS DE SONO

A nossa necessidade de horas de sono varia com as diferentes fases da nossa vida. **A Sociedade Mundial do Sono recomenda:**

- 15 a 17 horas para crianças entre os 0 - 3 meses;
- 14 a 15 horas para crianças entre os 3 - 12 meses;
- 12 a 14 horas para crianças entre os 1 - 3 anos;
- 11 a 13 horas para crianças entre os 3 - 5 anos;
- 10 a 11 horas para crianças entre 6 - 12 anos;
- 8,5 a 9,5 horas para crianças entre 12 - 18 anos;
- 7 a 8 horas para adultos e idosos.



Porquê e Como?

É muito importante conseguir um sono de duração adequada e boa qualidade para todas as nossas funções e estruturas corporais. Efetivamente passamos um terço das nossas vidas a dormir, tal é a relevância e valor do sono para a saúde, física e mental, e bem-estar.

Este processo cíclico, complexo, ativo e dinâmico permite uma recuperação de todo o nosso corpo. Por exemplo **é essencial para a consolidação dos processos de aprendizagem e da memória, raciocínio abstrato e pensamento criativo, mas também promove níveis reduzidos de stress e uma maior esperança de vida,** quer estejamos em isolamento ou não.

Por outro lado, a **privação de sono** (número insuficiente de horas de sono) está associada por exemplo, a comprometimento cognitivo, que no seu dia-a-dia, é evidenciado por falta de memória, processamento lento, baixa concentração e atenção. Geralmente também está associada a perturbações do sistema imunitário e do humor (ansiedade, ideias depressivas), entre outras. Assim, **importa garantir um sono de duração adequada e com qualidade através de bons hábitos de sono (higiene do sono) durante todas as fases da vida.**

Proteja-se, protegendo o seu sono!

Recursos:

- Recurso 1
- Recurso 2
- Recurso 3

