

## Entenda a importância de dormir bem

Você já estudou ou se deparou com alguém realizando as tarefas a noite? Se sim, saiba que virar a noite estudando, ou mesmo trabalhando, definitivamente não é a solução para conseguir um bom resultado.

Esse ato irá prejudicar sua saúde alterando: funções fisiológicas e psicológicas do corpo, ou seja, afetando ainda o estado de espírito, e fazendo com que a pessoa sofra com irritabilidade, perda de foco, perda de estímulos sociais, cansaço, entre outros.

Esse hábito também pode, inclusive, ter efeito contrário: fazer a pessoa se sair ainda pior do que se tivesse aproveitado sua noite de sono de maneira plena.

Essa afirmação é discutida pelo estudo na *Universidade de Lubeck na Alemanha*, em um breve artigo reproduzido a seguir:

*“Dormir está intimamente associado ao aprendizado, pois favorece a consolidação na memória de novas informações adquiridas. Segundo os pesquisadores, essa consolidação é um processo ativo que ocorre com a ajuda de neurotransmissores e neuro-hormônios secretados durante o sono.”*

*Conforme estudo mencionado acima, 191 participantes da pesquisa precisaram memorizar palavras e alguns voluntários puderam dormir durante o período entre as tarefas e a avaliação, ou seja, quem dormiu se saiu melhor do que quem se manteve acordado.*

Outro fator importante é a duração do sono diariamente, o recomendado é ter 8 horas por noite para que uma pessoa se sinta bem e saudável. Confira abaixo alguns dos benefícios de uma boa noite de sono:

- Melhora o desempenho da massa muscular e emagrecimento;
- Evita problemas de pele, como: olheiras, envelhecimento e etc;
- Mantém seu coração mais saudável;
- Melhora o sistema imunológico;
- Melhora fatores de atenção e de foco;
- Previne dores de cabeça.

Dormir bem é o melhor remédio, e pode dar a você energia e bem estar para o dia a dia e ainda ajudar a alcançar os objetivos com sucesso.

**Fontes: Guia do Estudante:** Entenda por que dormir é fundamental para fixar novas informações. 2013 < <http://abr.ai/2fj37kn>>; **Insônia.Club:** Benefícios do sono. <<http://bit.ly/2f5psRo>>.