

Comportamento do Sono e Impulsividade

Editorial

Material elaborado por:
Mestranda Thayla Jacobi Molina

Sob orientação do:
Prof. Dr. Júlio Cesar Walz

Ilustração:
Patrícia Jardim



10 dicas para dormir bem

Se você gostaria de dormir melhor, pense em usar estas dicas:

- 1- Sempre que possível, tente dormir no mesmo horário;
- 2- Para a maioria das pessoas, tomar estimulantes a noite dificulta o sono. Por exemplo, evite café, chimarrão e chás após as 18 horas;
- 3- Evite ingerir muitos líquidos antes de dormir;
- 4- Televisão, rádio ou computador ligados no quarto não te deixam descansar, mesmo que você durma;
- 5- Ajuste seu quarto para que ele fique o máximo confortável para você: escuro, calmo e com temperatura agradável;
- 6- Só vá para a cama na hora de dormir;
- 7- Se puder, evite comer alimentos muito pesados como carne e pães antes de dormir;
- 8- Se perder o sono não fique rolando de um lado para outro na cama. Não brigue com ele. Melhor é levantar, dar uma volta ou fazer algo, que ele tende a voltar. Saia da cama!
- 9- Se você tem o costume de ficar pensando muito na hora de dormir, como planejar o dia seguinte, preocupado ou angustiado, saiba que não poderás fazer muito a noite. Tente deixar os problemas para o dia seguinte, que eles não irão fugir e você terá mais condições de resolver descansado. Procure relaxar!
- 10- Mesmo sendo bom, cuide para não se afundar na cama por mais de 8 ou 9 horas.

Você sabia?

Que, quem tem o sono prejudicado tanto qualitativamente, quanto quantitativamente pode apresentar alteração no comportamento, no seu desenvolvimento, na aprendizagem escolar e inclusive em seus relacionamentos? Sono ruim por muito tempo deixa a pessoa irritada, desconcentrada ou mesmo mais tempo triste.

A presença de alterações no sono pode influenciar ou acentuar características como a impulsividade! A impulsividade pode ser definida como uma tendência em direção a uma ação com pouco ou nenhum planejamento. Ou seja, a pessoa impulsiva é aquela que quase sempre age/fala sem pensar!

Assim, não analisa a possibilidade de esperar o momento certo para executar suas ações. Por isso, antes de agir destemperadamente, procure pensar um pouco mais na situação.

Se for uma situação que o incomode muito, procure isolar-se até que seus ânimos se recomponham.

Produto social - História em quadrinhos

Apresentação

Esta história em quadrinhos é fruto dos resultados da pesquisa "Avaliação de comportamento de sono e impulsividade em escolares de 15 a 17 anos do município de Canoas - RS".

A pesquisa foi realizada durante o ano letivo de 2014 e a contribuição de todos foi fundamental. Este material foi elaborado a partir dos resultados da pesquisa das escolas participantes. O conteúdo deste material apresenta a importância do sono e as possíveis consequências de quem tem o sono prejudicado e apresenta algumas dicas para quem gostaria de dormir melhor.

Vamos conferir!

