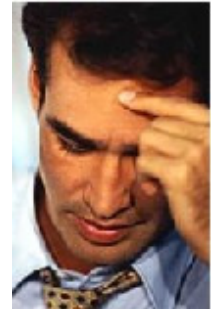




A importância do sono

VAGAS LEMBRANÇAS

A falta de sono geraria um curto-circuito em nosso cérebro e a memória teria capacidade reduzida. Seria necessário apelar para truques mnemônicos como bilhetinhos para evitar esquecer tudo.



VISÃO EMBAÇADA

Os movimentos oculares rápidos que ocorrem durante o sono são necessários para conservar no olho a capacidade de fusão das duas imagens da retina numa só, garantindo assim a percepção nítida das imagens.

SONHO DISTANTE

De acordo com Freud, o pai da psicanálise, é principalmente por meio dos sonhos que o inconsciente se manifesta. Sem sono e, conseqüentemente, sem sonhos, a psicanálise provavelmente nem existiria.

FERIDAS ABERTAS

O sono também é responsável pela reparação dos tecidos, devido a alterações na circulação e na respiração. Em pessoas que não dormissem, a cicatrização de machucados poderia demorar o dobro do tempo normal.

MUNDO DE ANÕES

É principalmente durante o sono que o hormônio do crescimento é secretado. Se ninguém dormisse para desencadear esse processo, a população mundial seria nanica? Teríamos em média 1,30 metro.

SEMPRE DOENTE

Sem descanso para o corpo, nosso sistema imunológico ficaria enfraquecido. Não é à toa que os médicos sempre nos recomendam repouso no tratamento de gripes e outras doenças.

GORDURA ZERO

Permanecer 24 horas em vigília seria malhação suficiente para nos manter em forma.

Provavelmente seríamos mais magros devido ao maior consumo de energia quando estamos acordados.

FALTA DE ATENÇÃO

Privados de sono, provavelmente teríamos déficit de atenção e dificuldade de concentração. Estaríamos mais vulneráveis aos acidentes e cometeríamos bobagens como pôr o relógio no copo da dentadura.

VIDA, CURTA VIDA

Provavelmente morreríamos mais cedo. O sono é essencial para a reposição e equilíbrio de energia. Sem dormir o ser humano gastaria mais energia e envelheceria mais rápido? Um homem de 30 anos seria considerado velho.

Fonte
Passaporte Abril