



SONO PROFSSIONAL



O sono é uma necessidade biológica tão fundamental que impacta diretamente nossa saúde física e mental. Recentemente, estudos da Universidade Politécnica de Marche, na Itália, trouxeram à luz descobertas alarmantes sobre os efeitos da privação de sono no cérebro humano. Essas pesquisas indicam que a falta severa de sono pode levar o cérebro a consumir suas próprias conexões neurais em um processo conhecido como autofagia.

A autofagia é um mecanismo natural pelo qual as células se degradam e reciclam componentes danificados ou desnecessários. Embora esse processo seja essencial para a manutenção celular, sua ativação excessiva no cérebro devido à privação de sono pode resultar na destruição de sinapses saudáveis, comprometendo

a comunicação neuronal. Isso pode acarretar prejuízos significativos nas funções cognitivas, como memória, concentração e tomada de decisões.

Além dos danos neurológicos, a falta de sono está associada a uma série de problemas de saúde. Estudos apontam que dormir menos de seis horas por noite pode aumentar o risco de desenvolver hipertensão arterial, doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e obesidade. A privação de sono também enfraquece o sistema imunológico, tornando o organismo mais suscetível a infecções.

No contexto atual, em que o “normal” é estar ligado nas telas o tempo todo, numa verdadeira obsessão pela produtividade elevada, o uso excessivo de dispositivos eletrônicos se tornou uma cultura.

A privação de sono se instalou no cotidiano de adultos, jovens e até crianças por todo o mundo, tornando-se um problema de saúde pública.

Hora de parar tudo e promover hábitos de sono saudáveis e polítics que respeitem o descanso, reconhecendo o sono não como um luxo, mas como uma necessidade vital para o bem-estar humano.

Eu levo meu sono muito a sério, criei hábitos como uma verdadeira profissional: consegui estabelecer uma rotina e durmo sempre no mesmo horário, livro-me dos aparelhos eletrônicos horas antes de deitar, preparei meu quarto para ter o ambiente relaxante que me faz sentir aconchegada num verdadeiro ninho... e, principalmente, MEDITO diariamente.

Reconhecer a importância do sono e adotar medidas para preservá-lo são passos fundamentais para assegurar uma vida saudável e equilibrada.

Afinal, é durante o sono que o corpo e a mente se regeneram, preparando-nos para os desafios de um novo dia.