**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**O VALOR DO DESCANSO**

**Os reflexos nervosos, a sensibilidade e a capacidade de agir com precisão dependem do respeito e atenção às determinações dos ponteiros do relógio biológico.**

**Cada um de nós possui um ritmo próprio, preestabelecido em nossos genes: acordar, dormir, comer, trabalhar. A disposição recebe influência da Natureza, do dia e da noite, do frio ou do calor e da posição da Terra em relação ao Sol.**

**A ciência hoje afirma que o sono é o grande restaurador do sistema nervoso e a única maneira de preparar o cérebro para as funções do dia. lrritações, falta de memória, incapacidade para concentração, raciocínio e capacidade de julgar alterados são os déficits de noites perdidas.**

**Pesquisas realizadas pela Santa Casa de Porto Alegre, no Rio Grande do Sul, mostraram que dois em cada dez acidentes de trabalho são causados pela falta de sono. Pesquisas semelhantes feitas nos Estados Unidos revelam que a falta de sono mata mais que o álcool e as drogas. Por incrível que pareça, 31% dos desastres de carro foram relacionados a noites sem dormir.**

**Os efeitos da perda de sono são muitos e variados. A falta de sono:**

**Aumenta a irritabilidade, angústia e nervosismo. Provoca comportamento anti-social. Tira a espontaneidade. Causa desorientação e depressão. Produz inabilidade para manter fixos os objetivos na realização de uma tarefa. Diminui a percepção e as habilidades racionais cognitivas.**

**Afeta a capacidade física. Aumenta o tempo de reação. Diminui a habilidade para movimentos delicados das mãos. Dificulta manter boa postura. Aumenta a sensibilidade à dor. Reduz o tono muscular e a força. Descontrola o apetite.**

***Recursos Para Uma Vida Natural, págs. 51-53.***