

FALE COM UM TERAPEUTA DO SONO



São duas da manhã e preciso de estar levantado para trabalhar dentro de cinco horas. Pode ajudar-me a adormecer?

Está bem. Primeiro, use o despertador para fixar horários regulares de sono, mas esconda o mostrador do relógio. Contar o tempo que passa pode causar ansiedade e agravar um padrão de insónia.

Certo. E agora?

O seu cérebro precisa de associar "cama" com "sono". Não passe muito tempo ali deitado, acordado. Use o quarto para dormir não como uma sala de estar ou de trabalho.

Então, quer dizer que me devo levantar?

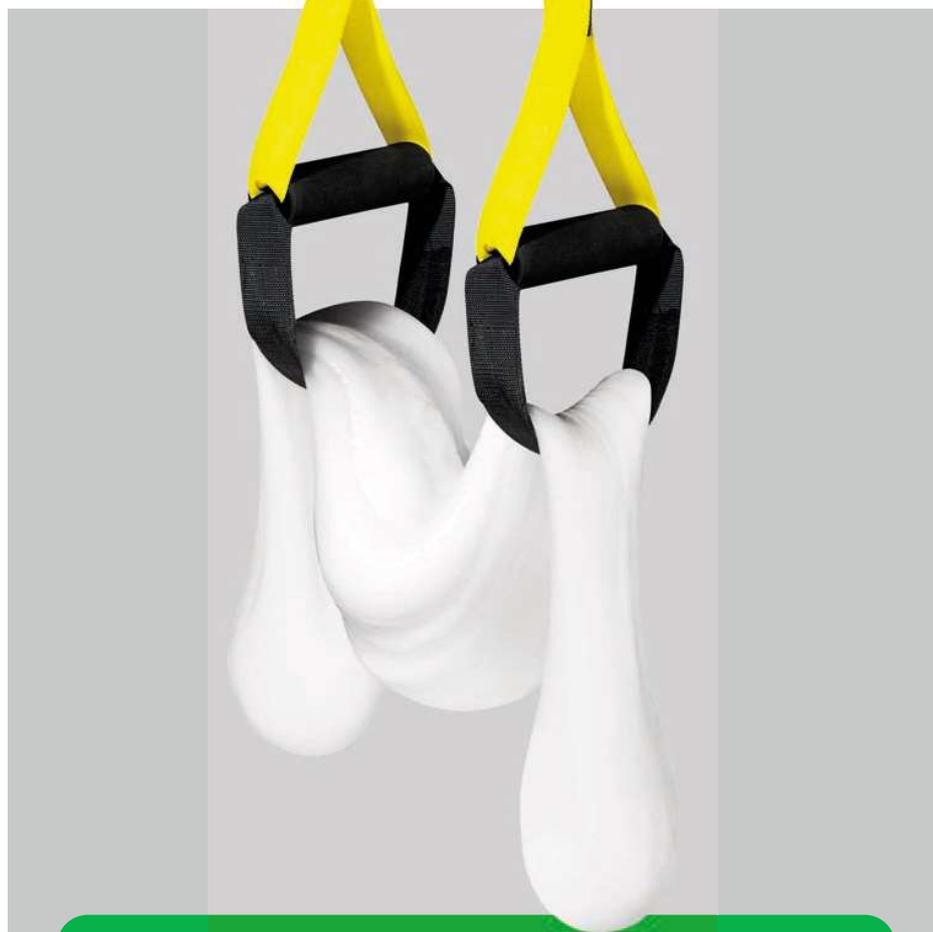
Sim, durante 15 minutos. Pare de se revirar na cama e vá ler um livro na sala de estar.

Posso assistir a um episódio de Killing Eve?

Não! Evite equipamentos de produzam barulho e luz que interferem com o sono. Por exemplo computadores, tablets, telemóveis e televisores. Boa sorte!

ANTÓNIO MARTINS, NEUROLOGISTA DA SOCIEDADE PORTUGUESA DE NEUROLOGIA.

Fotografias: Jobe Lawrienson; Getty Images.



DEPOIS DO EXERCÍCIO, FICO SEMPRE TOTALMENTE DE RASTOS. NÃO É SUPOSTO ENERGIZAR-ME?

Diogo Serra, via e-mail

A um nível fundamental, o que estamos a perseguir quando vamos para o ginásio são as hormonas, incluindo a adrenalina das endorfinas. Estes são os analgésicos naturais do seu corpo e melhoradores de humor. São libertados quando nos exercitamos e nos mantemos excitados durante o resto do dia. Como tal, quando não se sente assim depois de sair do ginásio, pode ser... bem, desapontante. A causa mais óbvia? Intensidade. Esforçar-se para o fracasso coloca uma enorme carga no seu sistema nervoso central e cria um défice de oxigénio à medida que os seus músculos trabalham para se repararem a si próprios. Isso é o suficiente para compensar qualquer falha hormonal.

Limite os seus treinos de esforço máximo a duas vezes por semana e assegure-se de que tem pelo menos um dia de descanso, de preferência dois. E quando fizer tudo, pense no que vai comer depois. Coma alguns hidratos de carbono - e não precisam de ser complexos. Substituir o glicogénio muscular gasto à pressa é a forma mais segura (e mais satisfatória) de evitar um colapso.