

# Dormir a sesta pode deixá-lo mais feliz e inteligente



MENU



Reuters

Vários estudos comprovam que dormir a sesta pode fazer milagres!

**D**ormir bem pode contribuir de forma determinante para a resolução dos problemas de muitas pessoas. A maior parte dorme menos de 8 horas por noite, mas apenas com o passar do tempo vai notar as debilidades desenvolvidas pela falta de sono.

Sara Medrick, professora do Departamento de Psicologia da Universidade da Califórnia, autora do livro "Take a Nap! Change your life" (Durma a Sesta, Mude a Sua Vida), defende que oito horas de sono diárias podem não ser suficientes, pois o desempenho daqueles que dormem 10 horas é melhor. Para quem não tem tempo para sonos de 10

horas, a autora defende que se deve dormir a sesta, 6 ou 7 horas depois de acordar.

Segundo uma pesquisa desenvolvida pela NASA, as sestras aumentam o desempenho das pessoas. Por isso, a agência espacial norte-americana vai ao ponto de aconselhar a que se durma no trabalho. É verdade, a NASA descobriu que os pilotos que fizeram uma sesta de 25 minutos estavam 35% mais atentos e duas vezes mais focados do que aqueles que não tinham dormido. Também descobriu que as sestras fazem com que fique mais inteligente, mesmo na ausência de uma boa noite de sono. Mesmo que não consiga dormir bem, se fizer uma sesta estará a melhorar a capacidade de síntese do seu cérebro.

Os vários estudos já realizados mostram que as sestras dinamizam a aprendizagem, fazem com que aumente o sentimento de felicidade e ainda contribuem para que a memória melhore.

A sesta perfeita para si

Cinco conselhos relativamente às sestras que se identificam com as suas necessidades.

Se pretende estar mais atento e focado, faça uma sesta de 10-20 minutos. Isso vai permitir que consiga estar em alerta e concentrado por mais 2 horas e até reduzir a tensão arterial.

Se sente que o seu cérebro não o está a acompanhar considere a hipótese de fazer uma sesta de 60 minutos. Não só irá retirar as vantagens de sestras mais reduzidas, como ainda vai melhorar a sua memória e capacidade aprendizagem.

Não há volta a dar, está mesmo exausto. Nesse caso, é melhor prolongar a sua sesta por 90 minutos, assim o seu cérebro poderá aproveitar um ciclo completo de sono. Após esta pausa irá sentir um aumento de atenção, memória, aprendizagem e criatividade, sem sentir sonolência.

Se não tem muito tempo e quer descansar os olhos faça uma sesta de 10 minutos. Não tem tempo nem sequer para pensar em fechar os olhos? Um estudo de 2008 mostrou que mesmo uma sesta de apenas alguns minutos pode proporcionar benefícios.