

# O RITMO DO CORPO

Amiguinho, o teu corpo é influenciado pelo tempo e o cérebro funciona como uma máquina, organizada por horários. Ao longo do dia, o organismo vai produzindo certas substâncias que influenciam o humor, facilitam a concentração e até provocam o sono. Fica a conhecer o nosso **RELÓGIO BIOLÓGICO**



**6H – 8H** – A partir das 6h, teu corpo começa a produzir uma hormona, o cortisol, tornando o sono mais leve. É a altura ideal para acordares e começares o dia com boa disposição!

**10H – 12H** – É agora que o teu estado de alerta intelectual fica mais elevado. A capacidade de atenção atinge o máximo, a memória está mais activa e o organismo funciona à velocidade ideal para trabalhares na escola.

**13H – 14H** – Depois do almoço verifica-se uma queda no nível de adrenalina (que é o que acelera o ritmo cardíaco). Também por causa da digestão, sentes alguma sonolência.

**15H – 16H** – É o momento mais alto da coordenação motora, altura óptima para fazeres exercício físico. A capacidade intelectual começa a diminuir.

**18H – 19H** – Como a actividade intelectual e o estado de concentração atingem aqui um novo pico, é a hora certa para fazeres os trabalhos de casa e estudares.

**20H – 22H** – O teu corpo começa a libertar a melatonina, uma substância que provoca sono. É por volta das duas horas da madrugada que ocorre o teu sono mais profundo.



**RELÓGIO BIOLÓGICO** - mecanismo situado no cérebro, na região do hipotálamo, que regula os horários do teu organismo.