

PODER DO MOVIMENTO: COMO O EXERCÍCIO E A NUTRIÇÃO RESTAURAM O SONO E A SAÚDE MENTAL

Introdução – A cidade e a floresta

Visualize uma cidade viva e pulsante: ruas repletas de pensamentos que cruzam sinais vermelhos de emoções descontroladas, edifícios altos onde se acumulam as preocupações e semáforos que oscilam entre a pressa e a exaustão. À noite, essa cidade deveria adormecer. Mas, em muitos de nós, ela segue iluminada, barulhenta, congestionada sem trégua.

Agora imagine o cérebro como uma floresta encantada. Nela, memórias florescem como árvores, emoções se entrelaçam como raízes, e ideias fluem como riachos calmos ou se transformam em tempestades. Essa floresta precisa de luz e sombra, atividade e repouso, silêncio e estímulo. Mas quando o equilíbrio é rompido, surgem o caos e o cansaço: a insônia, a ansiedade, o estresse e a depressão.

O que resta fazer quando essa cidade não dorme e a floresta se perde? A resposta é mais simples e mais poderosa do que parece: mover-se. Respirar. Alimentar-se com sabedoria. Cuidar do corpo como se cuida da terra.



Movimento – A chuva que renova a mente

A prática regular de atividade física é como uma chuva suave que rega o terreno do cérebro. A cada passo dado, a cada gota de suor, neurotransmissores como a serotonina, dopamina e endorfina fertilizam o solo mental. Essas substâncias restauram o humor, aliviam a tensão e preparam o corpo para um sono verdadeiramente restaurador.



Aeróbios – O vento que limpa a poluição emocional

Corrida, caminhada, ciclismo e natação funcionam como um vento fresco que atravessa a cidade mental e varre a poluição emocional. Eles reduzem o cortisol e melhoram a oxigenação cerebral, favorecendo o sono e aliviando sintomas de ansiedade e depressão.



Musculação – O arquiteto da estabilidade

Cada série executada é um tijolo na reconstrução da autoestima, da disciplina e da força interior. A musculação reduz o estresse, melhora o humor e contribui para o equilíbrio hormonal, sendo comparável a intervenções terapêuticas.

PODER DO MOVIMENTO: COMO O EXERCÍCIO E A NUTRIÇÃO RESTAURAM O SONO E A SAÚDE MENTAL

Nutrição – O adubo silencioso da floresta

Triptofano, ômega-3, magnésio, zinco e vitaminas do complexo B são nutrientes que fortalecem a mente. Uma alimentação equilibrada é indispensável para regular o sono, o humor e a resposta ao estresse



Integração – Corpo e mente em sintonia

Movimento, nutrição e sono formam um ciclo virtuoso. Ao integrar esses elementos, restauramos o equilíbrio da mente, fortalecemos nossas defesas emocionais e promovemos um bem-estar duradouro.

Conclusão – Você é o ponto de partida

A mudança começa por você. Um corpo ativo, uma mente tranquila e um sono restaurador são os melhores aliados de uma vida plena.



Diretoria de saúde Centro de Capacitação física - CECAF Centro de Assistência - CEABM

O Centro de Capacitação Física - CECAF, por meio do Laboratório de Fisiologia do Exercício, coordenado pelos militares 1º Sgt QBMG-01 Kleber Reis, matr.: 1405062 e 3º Sgt QBMG-01 Barboza, matr.: 1196652, em parceria com o Centro de Assistência ao Bombeiro Militar - CEABM/SASMO, representado pelo 1º Ten QOBM/Médico Haitham, matr.: 1297186, prepararam esta cartilha informativa objetivando reforçar a importância do treinamento físico, da alimentação saudável e dos cuidados com a saúde na vida do bombeiro militar. Cuidar do corpo e da mente é essencial para manter o desempenho, a qualidade de vida e estar sempre pronto para cumprir qualquer missão.

Texto na íntegra em BG 087 de 13 de maio de 2025, item XLV **anexo 10**.



**LABORATÓRIO DE FISIOLOGIA
DO EXERCÍCIO
CECAF-CBMDF**

