

O QUE ACONTECE ENQUANTO DORMES?

Cécile Benoist • Barroux



lilliput

ÍNDICE

- 8. AO CREPÚSCULO...
- 10. NO CORPO, QUANDO DORMIMOS
- 12. SONHOS E PESADELOS
- 14. QUANDO A NOITE METE MEDO
- 17. O POVO DAS CRIATURAS NOTURNAS
- 18. O QUE SE DIZ SOBRE A NOITE
- 20. INSPIRADORA!
- 23. A CIDADE ADORMECE?
- 24. NOITES DE FESTA, NOITES DE FOGO
- 27. LUZES SOBRE A CIDADE
- 28. COM MUITAS CORES!
- 31. AMBIENTE NOTURNO NA NATUREZA
- 32. AS PLANTAS NÃO TÊM DESCANSO

- 35. SEGREDOS DE ÁRVORES
- 36. IDAS E VINDAS DEBAIXO DE ÁGUA
- 39. MOVIMENTO DEBAIXO DA TERRA
- 40. NOITES DE SONO
- 42. SENTIDOS APURADOS
- 45. TORNAR-SE UM ANIMAL NOTURNO
- 46. A NOITE BRILHA!
- 49. SOB AS ESTRELAS
- 50. A DANÇA DAS AURORAS POLARES
- 52. NOITES CURTAS, NOITES LONGAS
- 55. A ESTRANHA NOITE POLAR
- 56. NOS OUTROS PLANETAS
- 59. NA AURORA...



- AO CREPÚSCULO...

A luz torna-se mais fraca, e o Sol desaparece no horizonte. O azul do céu intensifica-se, escurecendo aos poucos. Aparece uma estrela, depois outra, e ainda mais uma. Em breve, toda a abóbada celeste fica iluminada.

Na escuridão, muitos animais começam a ficar ativos.

Põem-se à procura de alimentos ou de um companheiro na frescura da noite.

Na cidade, os candeeiros iluminam-se nas ruas. Nas casas, nos prédios, ligamos os interruptores para ver melhor. E, passado pouco tempo, voltamos a carregar neles para os desligar. É hora de nos irmos deitar.

A noite caiu.

E como é a vida à noite?

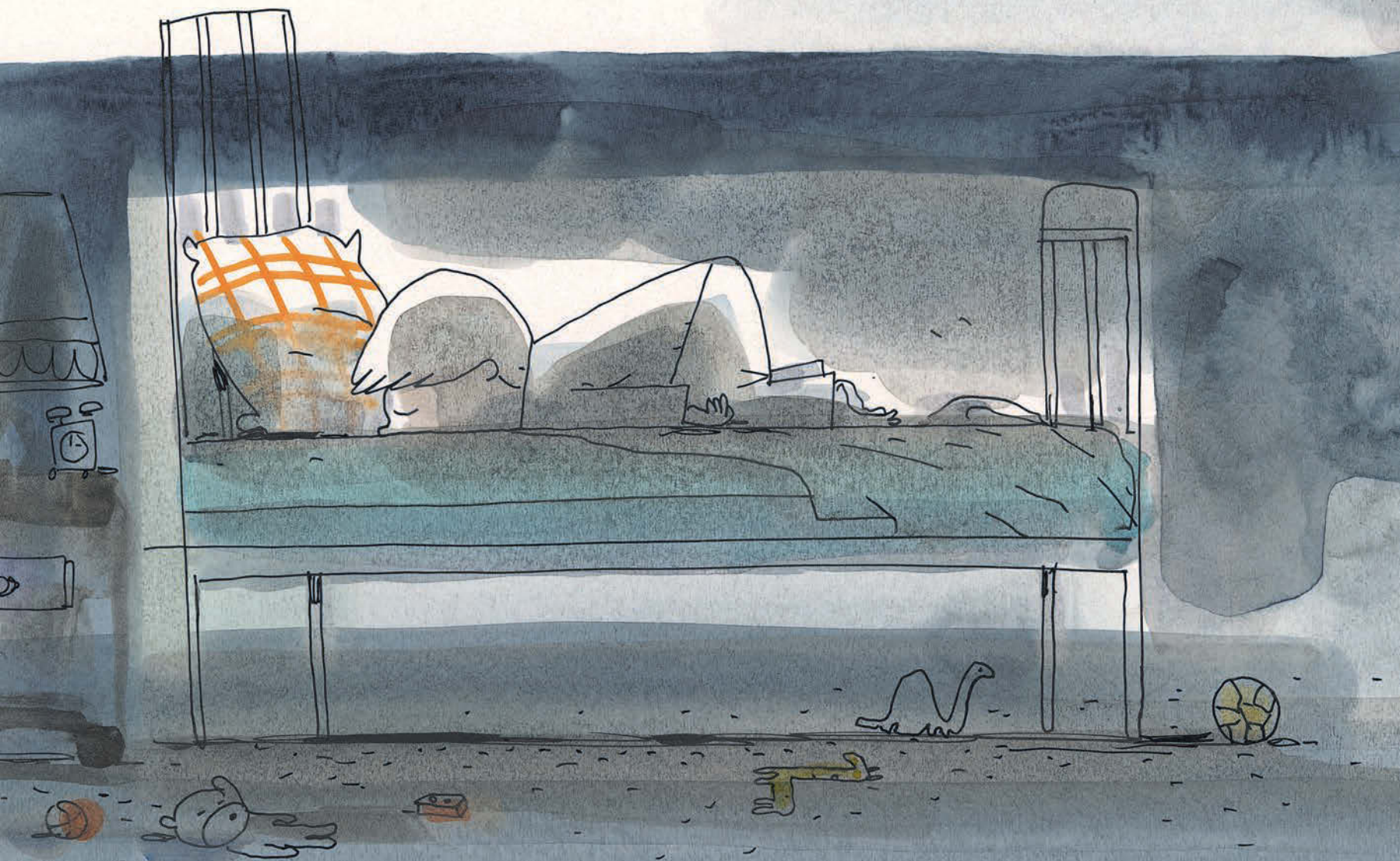


NO CORPO, QUANDO DORMIMOS

De dia, o corpo agita-se, está em movimento. De noite, quando adormecemos, fica quase imóvel. No entanto, há ação no seu interior!

O sono divide-se em vários ciclos, em que se alternam duas fases. Durante o sono lento, o cérebro e os músculos funcionam mais devagar, mas o corpo fabrica elementos que o ajudam a crescer. Durante o sono paradoxal, o cérebro está ativo, como quando estamos acordados. Os olhos agitam-se por baixo das pálpebras fechadas, os sonhos são intensos, mas os músculos ficam completamente descontráídos.

Também é durante a noite que o corpo recupera as forças! O sono contribui para nos mantermos saudáveis e para estarmos de bom humor. O cérebro, por seu lado, memoriza as informações que adquiriu durante o dia. Fabrica tudo aquilo de que precisa para se concentrar, para aprender, para se orientar e para gerar as emoções.





Sono perturbado

Às vezes, o sono fica desregulado. Quando não conseguimos adormecer ou quando acordamos durante a noite e não conseguimos voltar a dormir, diz-se que temos insónias.

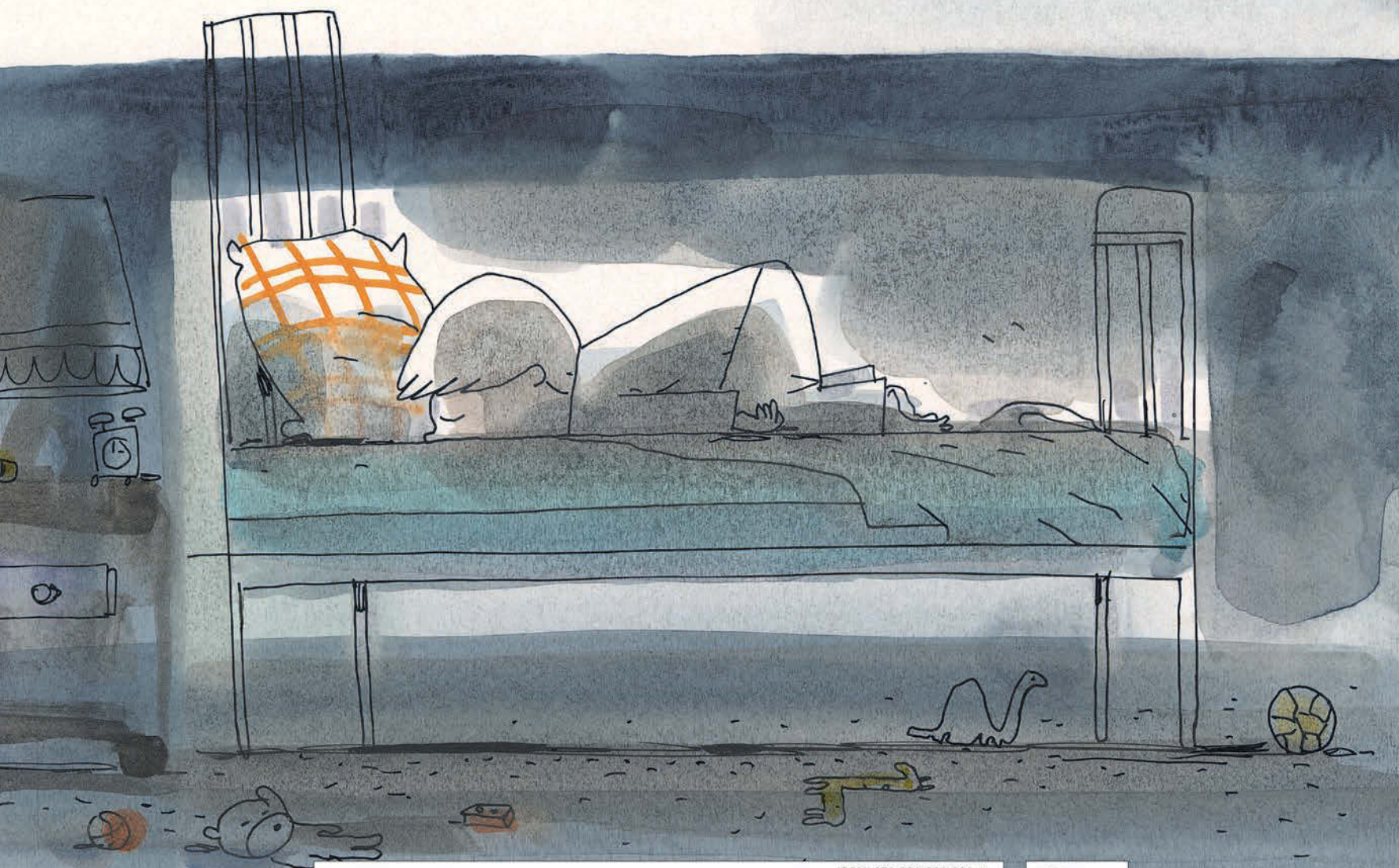
As pessoas sonâmbulas levantam-se e caminham sem se dar conta disso, enquanto «dormem».

É a vez da audição!

Na penumbra da noite, os barulhos parecem mais altos. Os sentidos ficam perturbados: a visão não pode continuar a ter o papel principal, e é a audição que melhora. Os sons do dia desaparecem, enquanto outros se fazem ouvir: os zumbidos dos aparelhos elétricos, a água que corre nos canos, o piar de uma coruja...



O que é que se passa à noite, enquanto dormimos?
O que é que fazem as vacas, as minhocas, os leões ou as baleias?
E o cipreste ou o lírio-da-paz?
Porque é que o céu muda de cor? O que são as estrelas-cadentes?
É de noite ao mesmo tempo em todo o planeta?
E, por falar nisso, toda a gente dorme ao mesmo tempo?
Quando fechamos os olhos, abre-se um mundo inteiro:
no céu, em terra e no mar, a noite segue os seus próprios ritmos
e guarda incontáveis segredos à espera de serem descobertos.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Conhecimento

www.penguinlivros.pt

[penguinkidspt](https://www.facebook.com/penguinkidspt)

ISBN: 978-989-596-333-1



9 789895 963331

lilliput
uma coleção da
nuvem
letras