



Conteúdo:

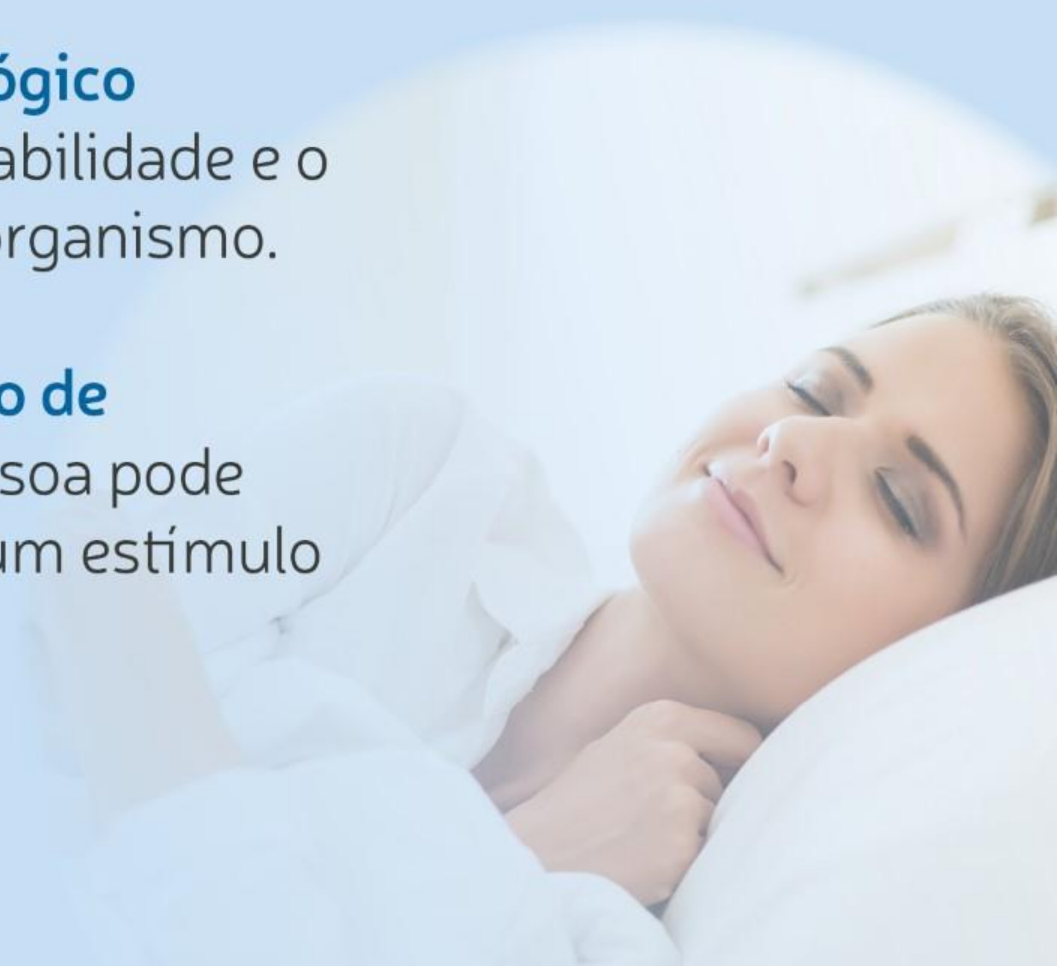
- O que é o sono?
- (As muitas) Funções do sono



O que é o sono?

O sono é um **estado neurológico** essencial para manter a estabilidade e o normal funcionamento do organismo.

Carateriza-se por um **estado de inconsciência** do qual a pessoa pode ser despertável através de um estímulo (sensorial ou outro).





O que é o sono?

O sono é importante não só para o nosso bem-estar **físico** mas também para o bem-estar **psíquico**.

Em média, passamos cerca de $\frac{1}{3}$ da nossa vida a dormir.

*“O sono é do cérebro,
pelo cérebro e para
o cérebro.”*

(Hobson)





Curiosidade

Sabia que desde 2008 é celebrado o **Dia Mundial do Sono?**

Trata-se de um evento de consciencialização global sobre a importância do sono, organizado pela **World Sleep Society**, que é realizado na sexta-feira antes do início da primavera.





(As muitas) Funções do sono

Recuperação física

do organismo (ocorre o relaxamento muscular e a diminuição do metabolismo energético basal);

Reforço do **sistema imunitário**;

Conservação de **energia corporal**;

Libertação de várias **hormonas** (por exemplo a hormona do crescimento, e a leptina, envolvida na regulação do apetite);



(As muitas) Funções do sono

Formação e consolidação de **novas memórias** (importante, por exemplo no processo de aprendizagem);

Desenvolvimento e **organização cerebral**;

Reparação de **células** e de **tecidos**;

Regulação dos ciclos **sono-vigília**.



Curiosidade

Sabia que já no século I A.C. o orador romano Quintiliano falava da importância de uma boa noite de sono?

“O intervalo de uma única noite melhora a memória... coisas das quais não nos lembrávamos no momento são fáceis de coordenar no dia seguinte. O próprio tempo, que é geralmente apontado como uma das causas do esquecimento, serve, na verdade, para fortalecer a memória.”