



Conteúdo:

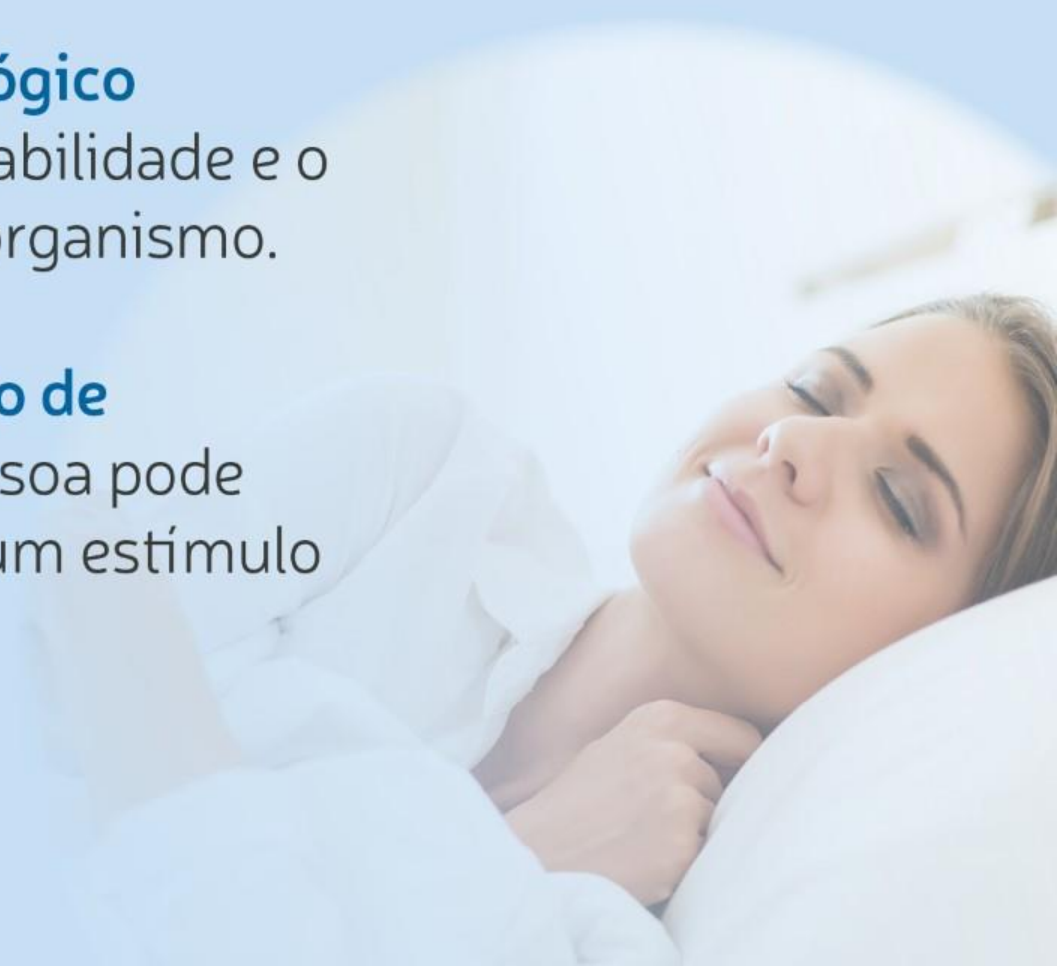
- O que é o sono?
- (As muitas) Funções do sono



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.”



Conteúdo:

- As fases do sono
- Duração do sono
- Evolução com a idade



As fases do sono

O sono é um processo **cíclico** que inclui várias fases.

Curiosidade:

Sabia que as diferentes fases de sono ocorrem em todos os **mamíferos** e **aves**?





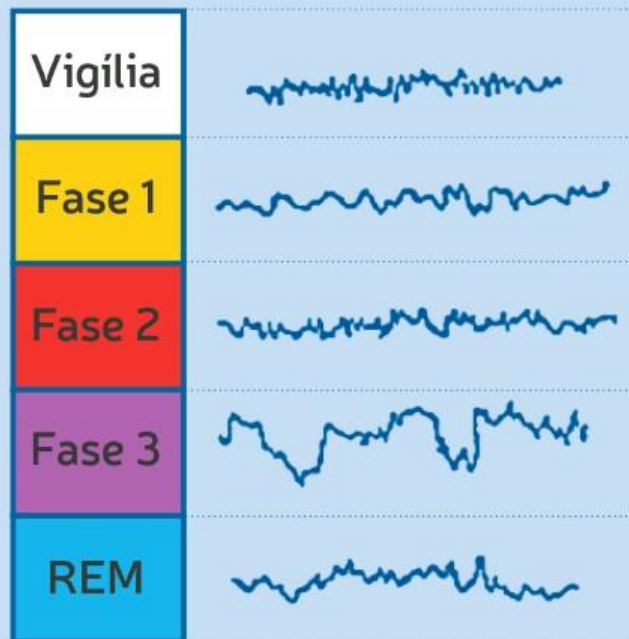
As fases do sono

Cada ciclo de sono completo dura cerca de **90 minutos**.

Geralmente, por noite, ocorrem entre **4 a 6 ciclos de sono** completos (6,5h a 8,5h).



As fases do sono

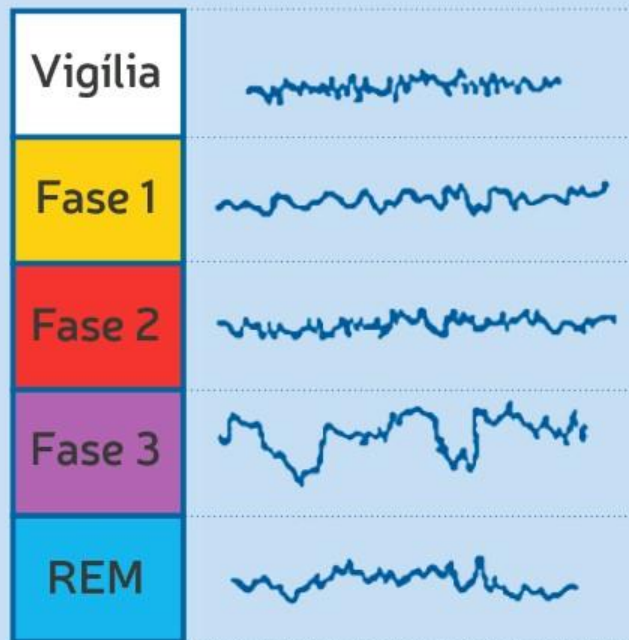


A **vigília** corresponde à altura em que ainda estamos acordados.

O **SONO** divide-se em 2 grandes fases:

- **Fase lenta** ou **sono NREM** (fases 1,2,3);
- **Fase REM** (*Rapid Eye Movement*) ou **Sono Paradoxal**.

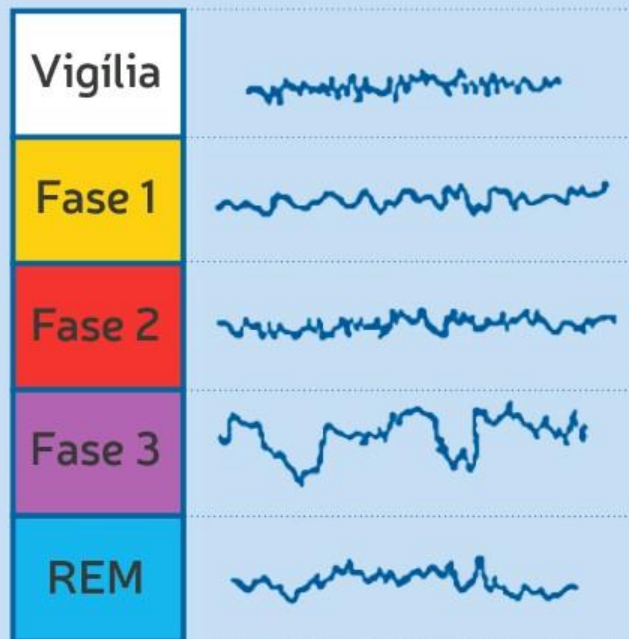
As fases do sono



Fase lenta ou sono NREM (fases 1,2,3):

- As fases 1 e 2 estão associadas a um **sono mais superficial**;
- A fase 3 está associada a um **sono mais profundo**.

As fases do sono



Fase REM (Rapid Eye Movement) ou Sono Paradoxal:

Está associada a um aumento da **atividade cerebral** e a **movimentos rápidos dos olhos** - é nesta fase que ocorrem sonhos.



Curiosidade

Sabia que na **última semana de gestação** o sono REM atinge o máximo de toda a vida, ao chegar **às 12 horas por noite?**

É nesta fase do sono que sonhamos. Não é certo como serão os sonhos na barriga da mãe, mas sabemos que se trata de uma **fase vital** para a **maturação do cérebro**.

Um dos fatores que pode prejudicar o sono REM é a **ingestão de álcool** - está demonstrado que o álcool diminui a duração do sono REM.



Duração do Sono

Os **recém-nascidos** e entre os **4 e os 12 meses** devem dormir entre **12 a 16h** por dia.

As **crianças em idade pré-escolar** necessitam de dormir **10 a 13h** por noite.

Já as **crianças em idade escolar** necessitam de **9 a 12h** e os **adolescentes** precisam de **8 a 10h** de sono.





Duração do Sono

Um **adulto** precisa de dormir, em média entre **7 a 8 horas** por noite.

A **partir dos 65 anos**, o número de horas de sono diminui para cerca de **6 horas** por noite.

Mas atenção, o número de horas que precisamos de dormir **varia de pessoa para pessoa!**



Duração do Sono

Habitualmente precisamos de um **mínimo de 6 horas** de sono para funcionar bem (exceção: pessoas com mutação no **gene DEC2**, que é extremamente rara).

Pessoas que dormem **6 ou menos horas** de sono por noite estão geralmente em **privação de sono**, embora por vezes possam não se aperceber disso.





Evolução com a idade

À medida que envelhecemos, **diminui o número de horas** de sono que precisamos de dormir por noite.

Da mesma forma que a duração do sono diminui com a idade, as **características do sono** também se alteram, sobretudo **a partir dos 65 anos.**





Evolução com a idade

A partir dos 65 anos:

- há uma tendência para adormecer e acordar mais cedo;
- diminui o tempo de sono profundo;
- aumenta o tempo de sono superficial;
- os despertares são mais frequentes e prolongados;
- podem apresentar sestas involuntárias ao longo do dia.





Evolução com a idade

Estas mudanças no padrão de sono podem levar à **sensação de que dormimos “pouco e mal”**, mas que não é necessariamente verdade!

O sono é um processo fisiológico **único** e **individual** que deve ser respeitado!





Conteúdo:

- Os son(h)os
- Os pesadelos



Os son(h)os

Os sonhos ocorrem na **fase de sono REM** (*Rapid Eye Movement*), em que há uma maior ativação cerebral.

Todos nós sonhamos, porém **nem sempre nos recordamos** do que sonhamos!



Os son(h)os

Quem se recorda mais facilmente dos sonhos tem um **sono mais leve**, acordando várias vezes durante a noite, o que permite ao cérebro fixar o que estava a sonhar.





Curiosidade

Sabia que o famoso inventor norte-americano **Thomas Edison** chamava aos sonhos “*a pausa do génio*”?

Thomas Edison **fazia sesta**s durante o dia, numa poltrona ao lado da sua secretária. Antes de se instalar na poltrona, pegava em duas ou três esferas de aço. Assim que adormecia e os músculos relaxavam, as bolas caíam sobre uma caçarola de metal estrategicamente posicionada, pelo que acordava imediatamente com o estrondo. Logo a seguir, Edison escrevia todas as **ideias criativas** que lhe inundavam a mente naquele preciso momento ao acordar.



Os son(h)os

A toma de **alguns medicamentos** está associada a sonhos mais nítidos e intensos (por exemplo, a maioria dos **antidepressivos**).





Os son(h)os

Há **vários fatores** que influenciam os nossos sonhos, como por exemplo os pensamentos e as preocupações que temos no dia-a-dia.





Curiosidade

Sabia que cerca de **12% das pessoas** sonham ainda apenas a **preto e branco**?

Os **fatores externos**, como a **exposição aos *media***, influenciam os nossos sonhos. Assim, antigamente a maioria das pessoas sonhava a preto e branco, enquanto atualmente a maioria das pessoas tem **sonhos vivos e a cores**. Há ainda outras pessoas que não se recordam da cor dos sonhos.



Os pesadelos

Os pesadelos podem ser definidos como “*sonhos angustiantes*”, associados a sentimentos de grande ansiedade e medo.

Apesar de serem **mais comuns** nas **crianças**, também ocorrem nos adultos.





Os pesadelos

Assim, à semelhança dos sonhos,
ter pesadelos é normal!

Porém, quando estes tornam **muito recorrentes** ou **perturbam** significativamente **a qualidade do sono** ou **as atividades da vida diária**, é aconselhável procurar ajuda médica especializada.



Curiosidade

Sabia que o **filtro dos sonhos, caçador de sonhos ou cata-sonhos** (em inglês, *dreamcatcher*) faz parte da cultura indígena norte-americana *Ojibwa*?

Acreditava-se que eram uma proteção contra as más energias e contra os sonhos negativos:

- os sonhos bons tinham a capacidade de passar pelo círculo formado no centro da teia, enquanto que os sonhos maus ficavam retidos nesta;
- de manhã, com os primeiros raios de sol, os sonhos maus e as más energias dissipavam-se naturalmente.