



## 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**?





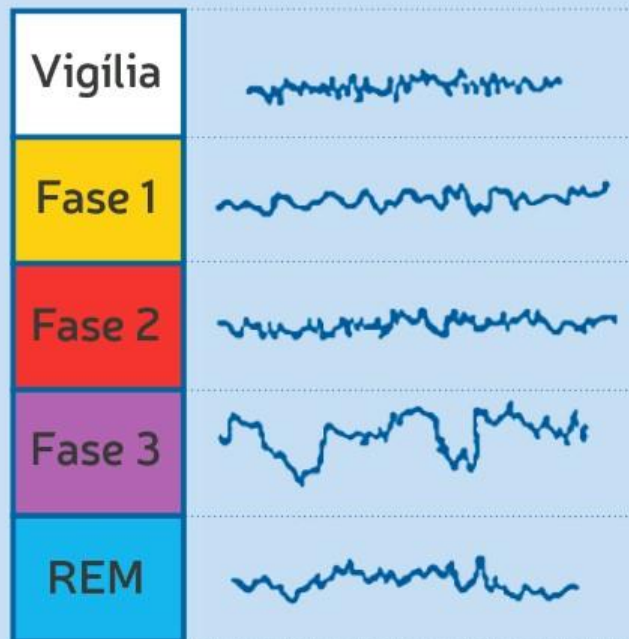
## As fases do sono

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

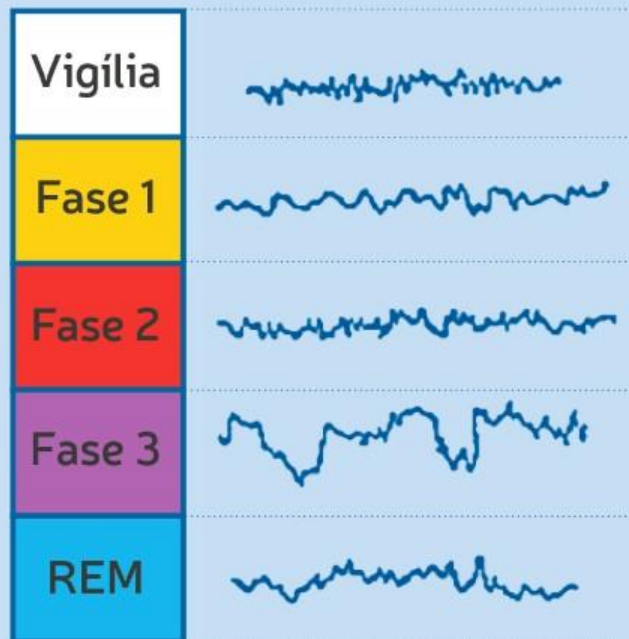


A **vigília** corresponde à altura em que ainda estamos acordados.

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**.

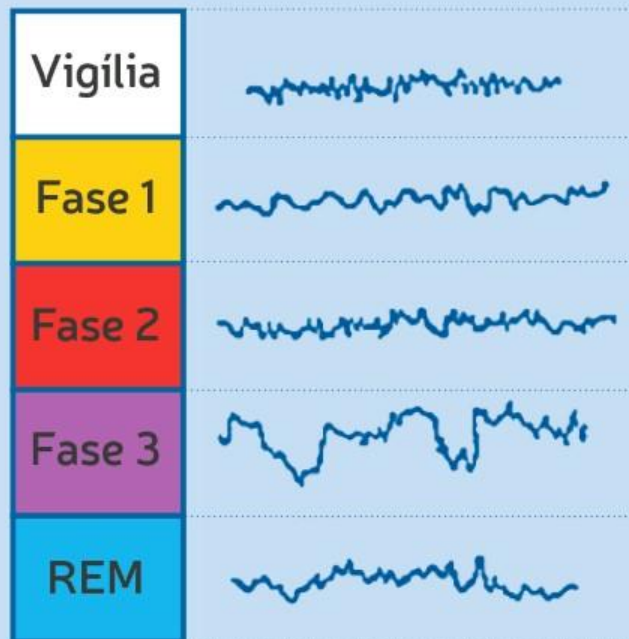
# As fases do sono



## 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!

