



SONNO &
CICLO
CIRCA -
DIANO



O sono é algo necessário para sobreviver e gozar de boa saúde, é o momento em que se recupera do desgaste físico e mental. O processo do sono é comandado por um relógio biológico programado num ciclo de 24 horas.

SEGUNDO ESPECIALISTAS, A MELATONINA É A PEÇA CHAVE DESSA SINTONIA. ASSIM QUE O SOL SE PÕE, UMA ESPÉCIE DE AVISO É ENVIADO AO CÉREBRO PARA COMEÇAR A PREPARAÇÃO PARA DORMIR.

As necessidades individuais do sono variam muito, geralmente entre 6 e 10 horas todos os dias. A maioria das pessoas dorme à noite porém, algumas necessitam dormir durante o dia para conciliar o descanso com seu horário de trabalho (situação que pode provocar distúrbios do sono).





O CICLO DO SONO

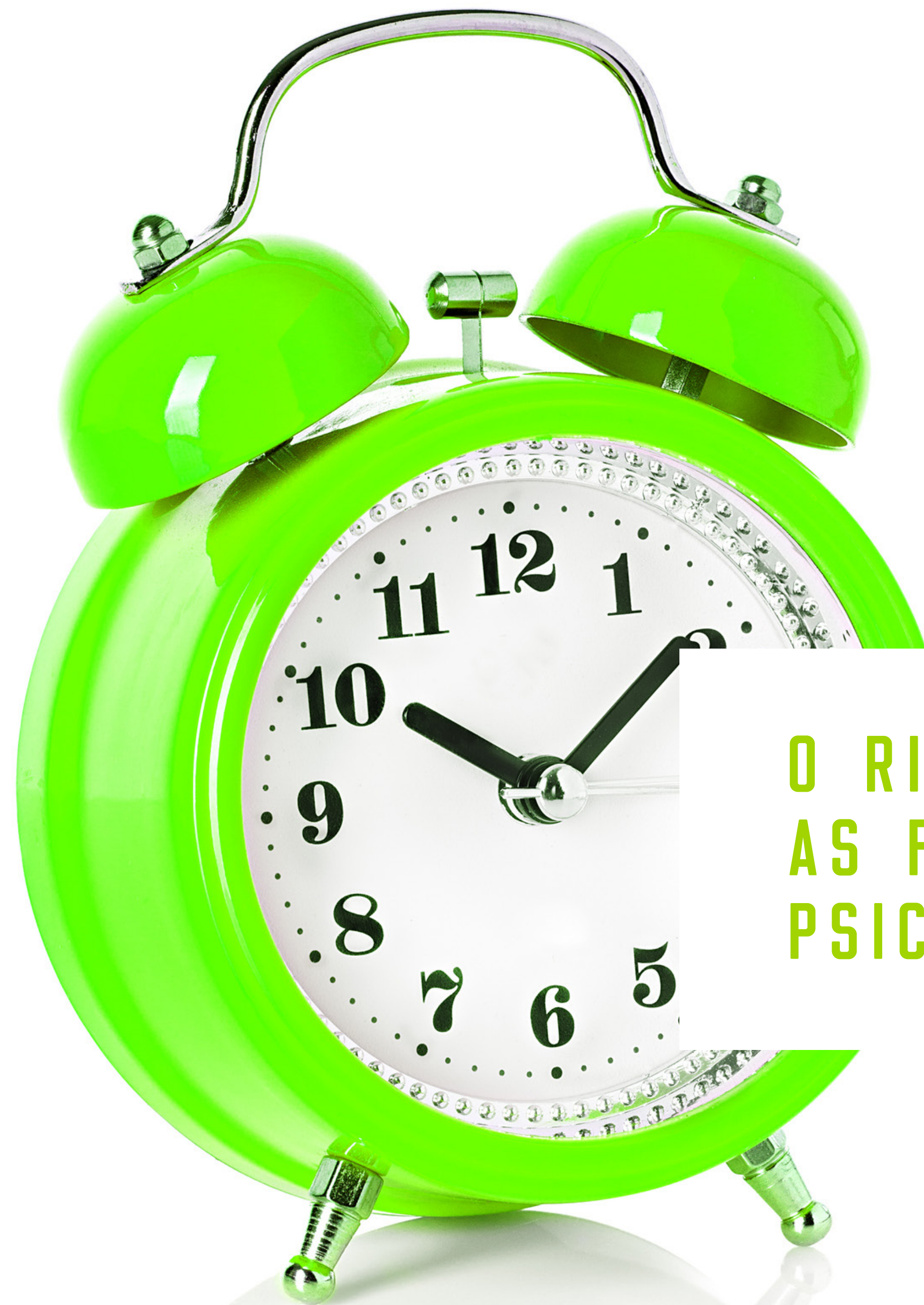
Quando adormecemos, passamos por um conjunto de fases que tornam-se cada vez mais profundas, até o corpo alcançar o sono REM.

Normalmente, entrar em sono REM não é fácil, mas é nessa fase que o corpo consegue realmente relaxar e ter uma renovação cerebral maior.

O ciclo, geralmente, segue o seguinte padrão:

- _sono leve de fase 1
- _sono leve de fase 2
- _sono profundo de fase 3
- _sono REM

É na fase REM em que aparecem os sonhos e, também, na qual pode ocorrer distúrbios como o sonambulismo. Depois de alcançá-la, o cérebro retorna para a fase 1, repetindo todas as etapas do sono ao longo da noite.



O ritmo circadiano é o período de aproximadamente 24 horas sobre o qual o ciclo biológico de quase todos os seres vivos se baseia. Funciona como um relógio interno, influenciado principalmente pela variação de luz: ao amanhecer, células da retina enviam sinais para o cérebro parar de produzir melatonina, o “hormônio do sono”. O inverso acontece à noite, quando a produção de melatonina aumenta e sentimos mais vontade de dormir.

O RITMO CIRCADIANO REGULA TODAS AS FUNÇÕES FÍSICAS E MUITOS DOS PADRÕES PSICOLÓGICOS DO CORPO HUMANO.

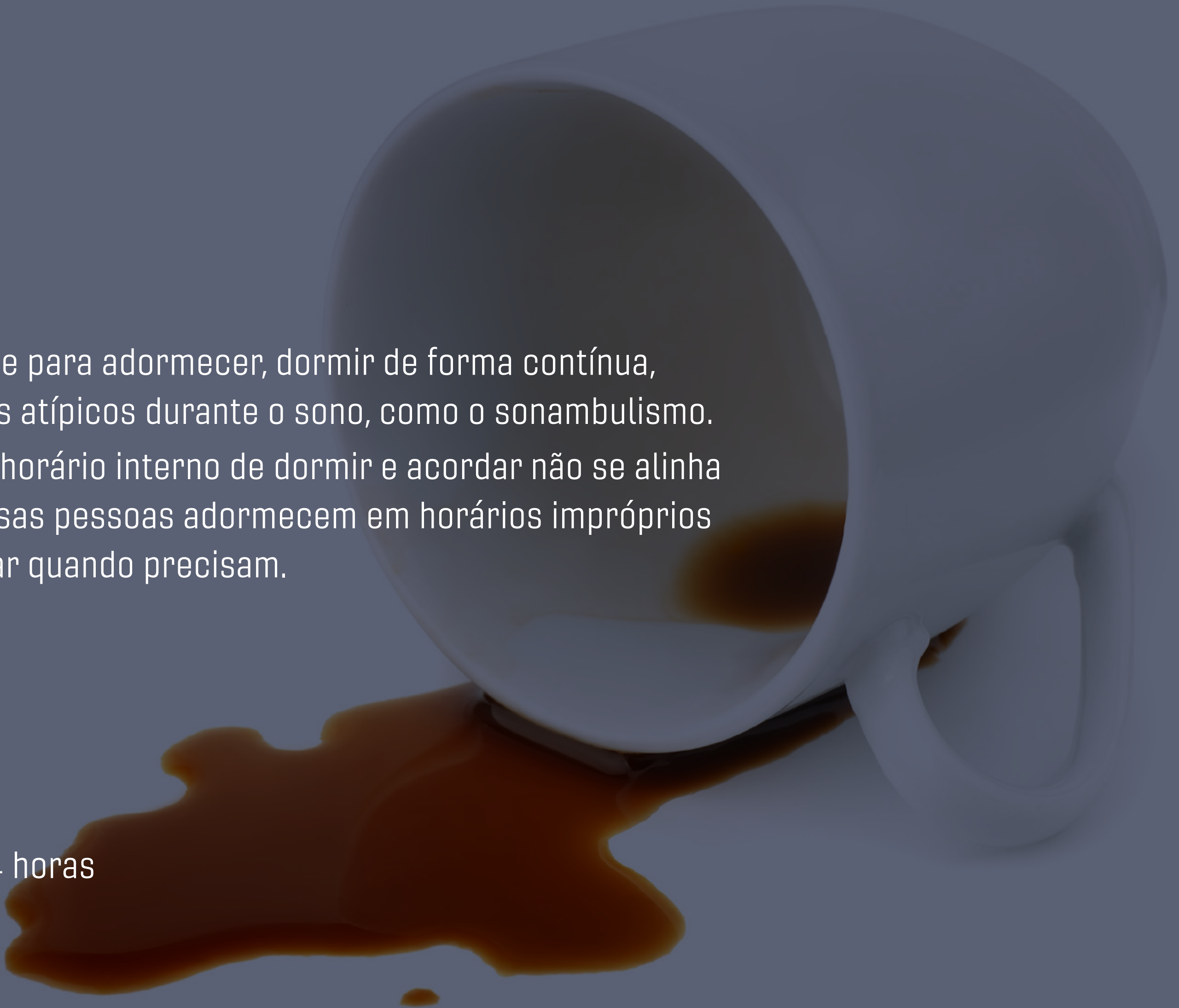
Ele exerce influência sobre a digestão, o estado de vigília e sono, a renovação das células e o controle da temperatura do organismo.



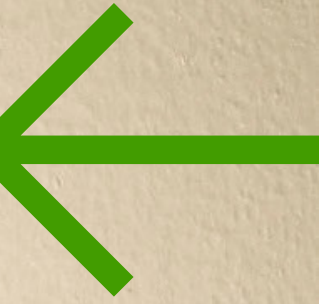
DISTÚRBIOS DO SONO

São perturbações que afetam a capacidade para adormecer, dormir de forma contínua, permanecer acordado ou comportamentos atípicos durante o sono, como o sonambulismo. Quando associados ao ritmo circadiano, o horário interno de dormir e acordar não se alinha com o ciclo de claro e escuro da Terra: essas pessoas adormecem em horários impróprios e depois não conseguem dormir ou acordar quando precisam.

Perturbações do ritmo circadiano:

- _descompensação horária
 - _disfunção pelo trabalho por turnos
 - _doença da fase de sono atrasado
 - _doença da fase de sono adiantado
 - _síndrome de sono-vigília diferente em 24 horas
- 

DIAGNÓSTICO



A qualidade do sono pode ser influenciada por diversos fatores: nível de excitação ou estresse emocional, idade, dieta, uso de medicamentos, entre outros.

Para chegar ao diagnóstico e tratar algum distúrbio, busque avaliação médica.

A medicina do sono é uma especialidade multidisciplinar e pode ser tratada com a ajuda de neurologistas, psiquiatras, pneumologistas, otorrinolaringologistas, endocrinologistas, cardiologistas, dentistas, fisioterapeutas e até nutricionistas.



→ saúde

TAMBÉM É

responsabilidade
de cada um



PRODUZIDO POR

IT'SSEG

PORTALTURBINAR.COM.BR