



CAPÍTULO

1

Introdução ao Sono

Fábia Rayanne O. e Silva¹

Ana Beatriz A. Soares¹

Ronaldy K. L. Gomes¹

Rodrigo da Silva²

Jessica F. O. L. Batista³

Mônica V. Heimer⁴

1 Graduando do Curso de Bacharelado em Odontologia.

2 Graduando do Curso de Bacharelado em Psicologia.

3 Doutoranda no PPG em Hebiatria

4 Professora Associada da Universidade de Pernambuco

Ciclo Circadiano

O ciclo circadiano do sono refere-se a um padrão natural de mudanças físicas, mentais e comportamentais que ocorrem em um período de **24 horas**.



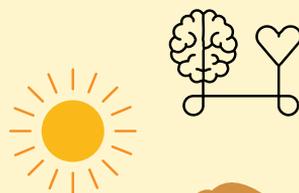
É um **ritmo biológico** encontrado em muitos organismos, incluindo seres humanos.



Ciclo Circadiano

Dentro do ciclo circadiano do sono, está o **ciclo do sono-vigília** que regula os momentos em que uma pessoa está acordada e alerta, bem como os momentos em que está dormindo e descansando.

Esse ritmo é influenciado por sinais **internos** do corpo, como a produção de hormônios, e, por fatores **externos**, como a luz solar.



Fases do Sono

O sono é dividido em várias fases distintas compondo o ciclo de sono completo. Existem dois tipos principais de sono: sono REM (*Rapid Eye Movement*) e sono não REM (NREM), que é dividido em três estágios.

Estágio 1 (NREM 1)



Este é o estágio inicial do sono. É a transição entre estar acordado e dormindo. É um estágio leve, os músculos começam a relaxar e a atividade cerebral diminui gradualmente.



Fases do Sono

Estágio 2 (NREM 2)

Neste estágio, o sono é caracterizado por:

- Padrões de ondas cerebrais mais regulares, conhecidos como complexos K.
- Diminuição da frequência cardíaca e respiratória.
- Diminuição da temperatura corporal.

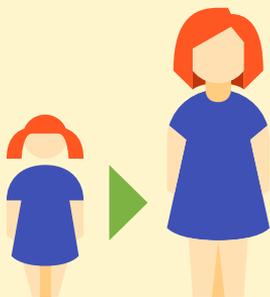


Fases do Sono

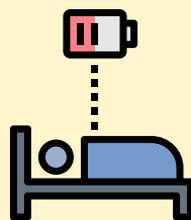
Estágio 3 (NREM 3)



Também é chamado de sono de ondas lentas ou sono profundo. As ondas cerebrais se tornam mais lentas e mais amplas. Nessa fase ocorrem:



Liberação de hormônios do crescimento.



Recuperação física.



Recuperação de células e órgãos.

É mais difícil acordar alguém durante este estágio.

Fases do Sono

SONO REM

O sono REM é a fase do sono em que ocorre a maioria dos sonhos vívidos.



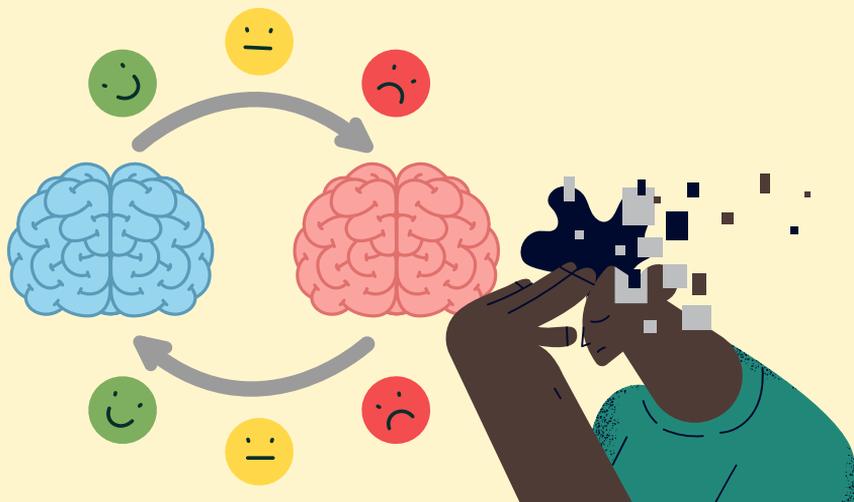
A atividade cerebral se assemelha àquela quando estamos acordados. Durante o sono REM, os olhos se movem rapidamente de um lado para o outro, daí o nome REM (*Rapid Eye Movement*).

Fases do Sono

No **sono REM**, a respiração e a frequência cardíaca podem se tornar irregulares.



É essencial para o processamento emocional, e para a consolidação da memória.



Referências

Montaruli A, Castelli L, Mulè A, Scurati R, Esposito F, Galasso L, Roveda E. Biological Rhythm and Chronotype: New Perspectives in Health. *Biomolecules*. 2021 Mar 24;11(4):487. doi: 10.3390/biom11040487. PMID: 33804974; PMCID: PMC8063933.

Giuseppe. REM sleep: an unknown indicator of sleep quality. *International journal of environmental research and public health*, v. 18, n. 24, p. 12976, 2021.

(2020). A privação do sono e suas implicações na saúde humana: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, (56), e3846. <https://doi.org/10.25248/reas.e3846.2020>