

Durante os estágios 1 e 2 do sono não REM o cérebro encontra-se em importante atividade. O sono profundo, ou seja, os estágios 3 e 4 do sono, são responsáveis pela característica restauradora do sono, ou seja, promovem descanso, disposição e energia para o organismo. Alguns sonhos podem ocorrer durante o sono profundo assim como a produção de substâncias relacionadas com a integridade dos músculos e nervos. Os estágios 3 e 4 do sono são também conhecidos como sono de ondas lentas ou sono delta, porque nestes estágios ocorre predomínio de uma onda lenta que tem este nome.

O sono REM é assim chamado porque é neste estágio em que ocorrem os movimentos oculares rápidos que se relacionam com a maior parte dos sonhos. Apesar do relaxamento muscular, neste estágio do sono ocorre uma intensa atividade cerebral, tanto em termos de raciocínio como no que se refere à produção de diversas substâncias fundamentais para a vida, como hormonas e neurotransmissores.

Deve-se ainda ressaltar que o sistema imunológico também é influenciado pelo sono profundo e sono REM. Portanto dormir bem ajuda na defesa do organismo contra processos infecciosos.

Cuide do seu sono!

Estará contribuindo para o tratamento da fibromialgia. As seguintes orientações gerais visam corrigir hábitos errados que podem acarretar prejuízos para o sono.

Relaxamento

Diminua a ansiedade ou tensão uma hora antes de dormir para “desacelerar” o seu pensamento e relaxar.

Técnicas de Relaxamento

Criar uma rotina de relaxamento.

Meditação
Músicas suaves.
Leitura
Banho quente.



Restrição do sono

Fique deitado na cama apenas o tempo necessário para dormir. Isso melhora a eficiência do sono. Se não conseguir dormir após estar 30 minutos deitado, saia do quarto e faça alguma atividade relaxante, sem se expor à luz intensa.

Controle de estímulos

Deve tornar-se o ambiente do quarto favorável para dormir. Alguns aspetos a serem considerados: Temperatura do ambiente. Reduzir o nível de ruído ao máximo - às vezes é necessário o uso de tampões auriculares ou janelas antirruídos. Reduzir odores. Agasalhar-se conforme a temperatura com pijama e cobertas. Usar um travesseiro confortável.

Recondicionamento

Exercícios físicos – É recomendado um período de 20 a 30 minutos de exercício físico diário. Evitar atividades extenuantes no final do dia.

Alimentação – Não se deve dormir com fome, mas também não são recomendadas dietas hipercalóricas ou exageradas à noite.

Caféina, nicotina e álcool – Devem ser evitados nas 5 ou 6 horas que precedem o sono pois atuam como psicoestimulantes.

Período de sono – Tente estabelecer um horário fixo para ir dormir e acordar, de acordo com os seus compromissos. Dormir à noite e despertar com luz do sol.

A luz ajuda a consolidar o ciclo vigília-sono. Às vezes tratamentos com luz são recomendados pelos médicos na abordagem da insónia.

Evite pílulas para dormir

Apesar de ajudarem a dormir mais rápido, a maior parte delas piora a qualidade do sono, pois inibem o sono profundo e exacerbam quadros depressivos pré-existent. Consulte seu médico.

A importância do sono na aprendizagem

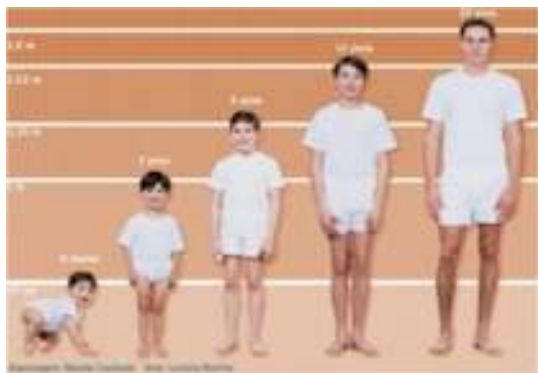
O sono é fundamental para a vida. Só que não devemos pensar no sono apenas como um repouso para o cérebro, mesmo porque **ele continua ativo enquanto dormimos** - muito mais ativo do que imaginamos - principalmente no que diz respeito à memorização e, por conseguinte, à aprendizagem.

Isso porque o sono não serve somente para apagar informações desnecessárias apreendidas durante o dia, como também **para reforçar o que foi aprendido e que é importante que seja memorizado**. Hoje, os cientistas são unânimes em afirmar que é necessária uma boa noite de sono para "consolidar" o que foi aprendido durante o dia. Mas isso não quer dizer que o sono cheio de sonhos da segunda metade seja inútil. Muito pelo contrário: **Estes mesmos cientistas também comprovaram que quem dorme a noite toda consegue resultados quase três vezes melhores do que quem dorme pouco, ou seja, que só dorme a primeira metade do sono**.

Está também comprovado que os estudantes que fazem exercícios de relaxamento antes de dormir, obtêm um sono mais rápido e mais profundo, e isso tende a tornar a aprendizagem do dia mais eficaz.

Para os adolescentes, uma boa noite de sono é

ainda mais importante, pois é durante o sono que o organismo produz algumas hormonas. Entre elas, a mais importante para os adolescentes é a do crescimento, a GH, secretada no primeiro terço da noite tanto nas crianças quanto nos adultos. A GH é essencial para o crescimento dos ossos e músculos. Então, a antiga lenda que a criança cresce enquanto dorme já é um fato comprovado!



Pesquisadores da Universidade de Wisconsin, dos Estados Unidos, constataram por meio de sensores que os ossos de carneiros recém-nascidos, medidos a cada 167 segundos, por cerca de três semanas, cresceram pelo menos 90% no período de descanso dos animais. Os especialistas acreditam que o mesmo acontece com as crianças e adolescentes. As conclusões do trabalho foram publicadas no Journal of Pediatric Orthopedics.

Além disso, **o sono é ótimo para a memória.** A acumulação de várias informações que o cérebro recebeu durante o dia serão processadas durante o sono, de modo que, quando se tem uma boa noite de sono, o cérebro pode armazenar mais dados. Foi comprovado cientificamente que o adolescente passa por alterações hormonais que fazem com que o seu ciclo de sono fique alterado. Assim, é comum o adolescente sentir sono durante o período da manhã e tornar-se alerta a partir do meio da tarde.



A importância do sono nos estudos dos adolescentes

A falta de sono é encontrada cada vez mais na sociedade moderna, entre outros, devido à evolução tecnológica muitos adolescentes vão para a cama muito tarde para navegar na net, chat e muito mais ... E, obviamente eles devem dormir cedo para que tenham um bom rendimento na escola.

Sabemos que a falta de sono é muito desagradável para todos, mas especialmente para os adolescentes. Isto tem consequências para a saúde física e mental. Falta de sono pode causar deficiência mental, como a depressão. **É importante que os adolescentes durmam o suficiente entre oito a dez horas de sono por noite.**

Além disso, os adolescentes que têm insônia terão um alto risco de hipertensão em comparação com os outros. O sono deve ser de boa qualidade e de quantidade. A falta de sono e fadiga também pode causar várias alterações do comportamento. Pode levar a alterações de humor e uma sensibilidade maior. Estes efeitos são ainda maiores em relação a dificuldades de se relacionar e de se concentrar nas coisas. Enfim, um adolescente que não dorme bem terá dificuldades para administrar o stresse e transtornos que podem acontecer.

Agrupamento de Escolas Viseu Sul

Projeto Educação para a Saúde

A Saúde em primeiro e para todos

A importância do sono.



O sono é fundamental para o bem-estar do indivíduo e para o funcionamento adequado de seu organismo.

O sono não pode ser encarado apenas como o repouso do organismo, ao contrário disto, é neste período em que ocorre a produção de uma série de substâncias vitais para a saúde. Dessas substâncias destacam-se produtos envolvidos na manutenção do sono, na integridade do tecido muscular, nas vias de transmissão da dor e numa série de processos que resultam no equilíbrio do organismo. Portanto, **dormir é necessário!**

Estrutura do sono normal

A estrutura do sono é estudada por meio do registo do sono noturno, que se denomina Polissonografia. O sono é dividido em dois tipos: Denomina-se sono REM (Rapid Eye Movements) o estágio do sono no qual ocorre a maior parte dos sonhos e observa-se o maior relaxamento possível da musculatura. O Sono não REM, por sua vez é dividido em 4 estágios.