

Fisiologia do sono: características de um sono normal

*Amaral TPC, Tessarin GWL, Bonfietti LHFS, Ferro-Alves ML, Binhardi TDR,
Pereira LV, Turcio KHL, Dekon SFC*

*Faculdade de Odontologia de Araçatuba (FOA/UNESP)
amaral.tahi@hotmail.com*

Dormir bem é essencial não apenas para ficar acordado no dia seguinte, mas para manter-se saudável, melhorar a qualidade de vida e até aumentar a longevidade. O sono é um processo dinâmico, vital para a saúde e depende do equilíbrio psíquico, neurológico e hormonal. Passamos 1/3 de nossas vidas dormindo e o sono é regido por um relógio biológico ajustado num ciclo de 24 horas. Os ponteiros desse mecanismo são moldados geneticamente e sua sincronia depende de fatores externos, como iluminação, ruídos, odores, hábitos, tipos de colchões, vida social etc. O sono normal é constituído pela alternância dos estágios REM e NREM. A fase NREM é caracterizada pela presença de ondas sincronizadas no eletroencefalograma e pode ser subdividido em quatro fases: estágio 1, 2, 3 e 4. O eletroencefalograma (EEG) de sono REM é caracterizado por ondas dessincronizadas e de baixa amplitude. Para considerarmos o sono reparador é preciso que, ao longo da noite, ocorra de quatro a seis passagens em cada uma dessas fases, sendo necessários cerca de 70 a 120 minutos para completar cada ciclo. Apesar de não se conhecer todos os fenômenos envolvidos no sono do ser humano, sabe-se que dormir é indispensável e fundamental para a homeostase do organismo. O objetivo desse trabalho é, através de uma revisão de literatura, apresentar as principais características fisiológicas do sono.