



Congrega
Urcamp 2016

11ª MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA JR.

NEUROCIÊNCIA: O ESTUDO DO SONO

A excelência do sono está ligada a qualidade de vida do ser humano. É de extrema importância dormir bem para que a saúde seja mantida, pois a noite durante o período de descanso o organismo efetua funções necessárias para melhorar o funcionamento do metabolismo. Nos últimos 100 anos o homem perdeu em média 90 minutos de sono por noite, além de ser visto como um estágio passivo, cuja única característica era a inconsciência. Uma noite em claro causa embriaguez leve, algo como beber uma cerveja. A polissonografia distingue que hoje o sono não é um estado uniforme e que há dois estados opostos de sono. O sono imprevisível, é o ultimo a ser descoberto, é o sono em que ocorrem movimentos rápidos dos olhos, é chamado REM. Apesar de ocupar apenas 20% do sono de um adulto, o sono REM é tão importante que o restante é chamado sono NREM (Não REM). O desenvolvimento do trabalho foi realizado através de pesquisas bibliográficas, artigos e web, além de uma entrevista com profissional da área da Neurociência. Há alguns hábitos incomuns durante o sono, modificando muito de um distúrbio para outro. Existem mais de 80 distúrbios ligados ao sono, a partir insônias fugazes, doenças que provém à morte. Se o paciente não buscar efetuar diagnóstico correto para iniciar um tratamento conveniente, a falta do mesmo pode levar á depressão. Por sua vez, a sonolência na vida dos acadêmicos, é valiosa para um melhor desempenho, pois grande parte dos estudantes que apresentam insônia tendem á uma inferior qualidade de vida. Com a intuição de inteirar a população sobre sumo valor de uma noite bem dormida e os proveitos que o mesmo apresenta ao bem-estar, pois é durante o sono que o cérebro memoriza o que foi atribuído durante o dia e o corpo se regenera dos desgastes.

Palavras - chave: neurociência; distúrbio; qualidade de vida.