# Faculdade Dama

# Curso: Bacharelado em Enfermagem

# Disciplina: Fisiologia

# Prof: Isabela Murara

# Acadêmicas: Fabiane Vieira e Francieli Rodrigues

# 

# Fisiologia do Sono

# Definição

O sono é definido como o estado de inconsciência do qual a pessoa pode ser despertada por estímulo sensorial ou por outro estímulo.

# Tipos de sono

* Tipo 1- Sono com movimentos rápidos dos olhos (sono REM)

-No qual os olhos realizam movimentos rápidos, apesar de a pessoa ainda estar dormindo.

-Ocupam aproximadamente 25% do tempo de sono dos adultos jovens;

-Cada episódio geralmente recorre a cada 90 minutos.

-Esse tipo de sono não é restaurador e está em geral associado a sonhos vívidos

* Tipo 2 - Sono de ondas lentas ou não REM (NREM),

-No qual as ondas cerebrais são fortes e de baixa frequência.

* Corresponde ao sono profundo e restaurador que a
* A pessoa experimenta na primeira hora de sono após ter ficado acordada por muitas horas.

# Sono REM

* + É a forma ativa de sono, geralmente associada a sonhos e a movimentos musculares corporais ativos.
  + É mais difícil despertar o indivíduo por estímulo sensorial do que durante o sono de ondas lentas, e as pessoas em geral despertam espontaneamente pela manhã, durante episódio de sono REM.
  + O tônus muscular está excessivamente reduzido, indicando forte inibição das áreas de controle da medula espinal.
  + Comumente, as frequências cardíaca e respiratória ficam irregulares, que é característica dos sonhos.
  + Apesar da inibição extrema dos músculos periféricos, movimentos musculares irregulares podem ocorrer. Isso acontece em superposição aos movimentos rápidos oculares.
  + O cérebro fica muito ativo no sono REM, e o metabolismo cerebral global pode estar aumentado por até 20%.
  + Esse tipo de sono, por isso, é também chamado *sono paradoxal*, porque é um paradoxo em que a pessoa possa ainda estar dormindo, apesar dessa grande atividade cerebral.
  + O cérebro esta ativo mas a pessoa não está totalmente consciente em relação ao ambiente, e portanto, ela está na verdade adormecida

# Sono de Ondas Lentas

* + Sono relaxante, em sua primeira hora, após o individuo permanecer horas acordadas;
  + Está associado às diminuições do tônus vascular periférico e a muitas outras funções vegetativas do corpo.
  + Há diminuição de 10% a 30% da pressão arterial, da frequência respiratória e no metabolismo basal.
  + Estágio 1
  + Estágio 2
  + Estágio 3
  + Estágio 4
  + Sonhos e até mesmo pesadelos podem ocorrer durante esse estágio, mas não são lembrados, pois não acontece a consolidação dos sonhos na memória.

# Teorias básicas do sono

**“O Sono é Causado por um Processo Inibitório Ativo”**

Transecção do tronco cerebral, a nível médio da ponte, cria um cérebro cujo, córtex cerebral nunca dorme. Em outras palavras, centros localizados abaixo da região médio-pontina do tronco cerebral parecem ser necessários para causar sono pela inibição de outras partes do encéfalo.

# Produção do sono

A estimulação de diversas áreas específicas do encéfalo pode produzir sono:

* + Núcleos da rafe situados na metade inferior da ponte e no bulbo;
  + Núcleo do trato solitário;

Parte rostral do hipotálamo, principalmente a área supraquiasmática; e área ocasional nos núcleos talâmicos de projeção difusa

# Funções fisiológicas

* + Maturação neural;
  + Facilitação do aprendizado e da memória;
  + Cognição;
  + Eliminação dos produtos metabólicos de resíduos produzidos pela atividade nervosa nocérebro desperto;
  + Conservação de energia metabólica.

Principal valor do sono é o de restaurar o equilíbrio natural entre os centros neuronais.

Referências

HALL, John Edward. Guyton e Hall fundamentos de fisiologia. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2017.