

A importância do sono

DONA CIÊNCIA



gibi

4



apresenta:

DONA CIÊNCIA

A importância do sono

Idealizadora: Monica L. Andersen

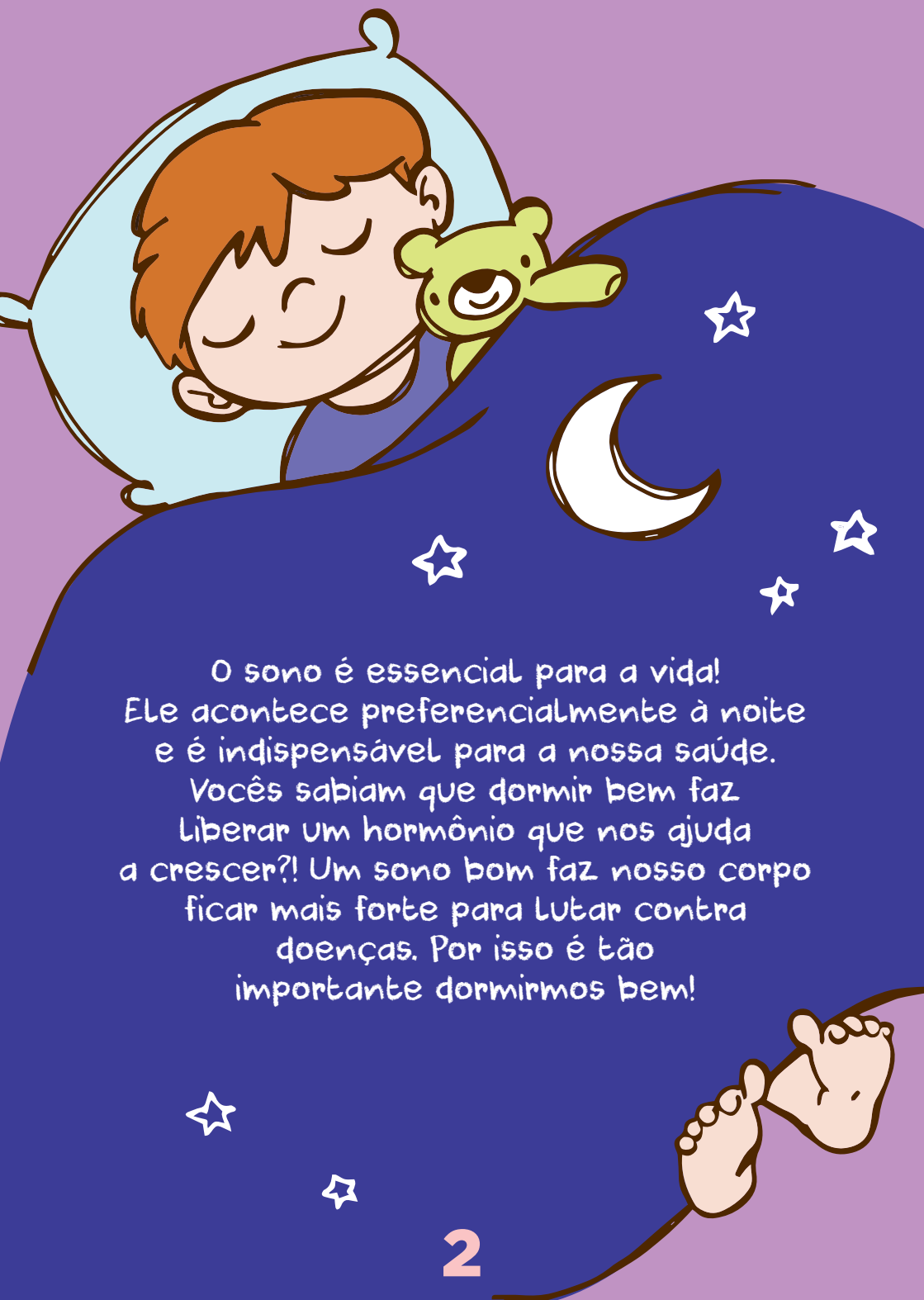
Autores do texto: Monica L. Andersen e Sergio Tufik

Ilustração: Mônica Oka **Revisão:** Kimi Tumkus

Revisão técnica: Lenise Kim, Laís F. Berro e Rachel G. Albuquerque

Olá! Eu sou
a Dona Ciência e tenho
várias histórias interessantes
para contar a vocês!
Em cada gibi vou mostrar como
a sociedade é beneficiada com
as descobertas feitas pelos cientistas!
Neste gibi vou contar
sobre a importância do SONO
nas nossas vidas.





O sono é essencial para a vida!
Ele acontece preferencialmente à noite
e é indispensável para a nossa saúde.

Vocês sabiam que dormir bem faz
Liberar um hormônio que nos ajuda
a crescer?! Um sono bom faz nosso corpo
ficar mais forte para lutar contra
doenças. Por isso é tão
importante dormirmos bem!



AGORA VOU EXPLICAR COMO ACONTECE O SONO

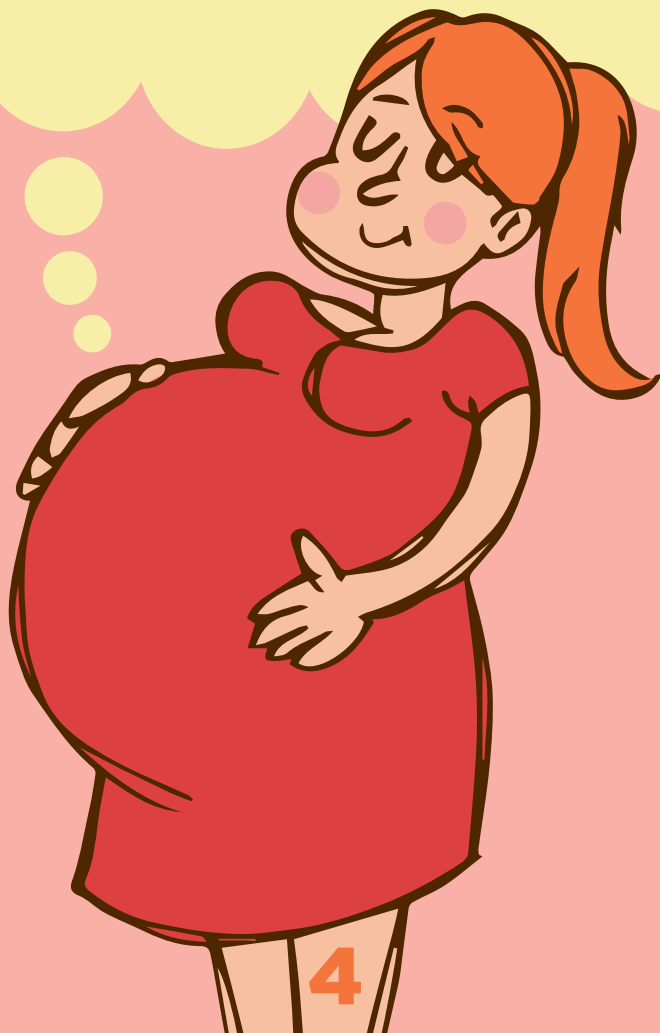
Antigamente o Sol era nossa única fonte de LUZ, assim, as pessoas se recolhiam e começavam a se preparar pra dormir

Logo depois do pôr-do-sol.

Hoje em dia, vários dispositivos oferecem LUZ à noite, como as lâmpadas, lanternas, celulares e computadores.



Desde os primeiros tempos de vida, ainda na barriga da mamãe, já observamos mudanças na atividade do cérebro do futuro bebê, mostrando que o sono é necessário durante o desenvolvimento do nosso cérebro e para o nosso crescimento.



Os cientistas descobriram há muitos anos que o sono é dividido em sono Não-REM e sono REM. Esses cientistas perceberam que quando sonhamos nós mexemos os olhos.



Sim, repare em um cachorrinho ou gatinho dormindo: eles mexem os olhos algumas vezes. Quando eles fazem isso, é sinal que estão sonhando. Não é Legal?!

Com esta descoberta, os cientistas chamaram o sono dos sonhos de REM e o restante de não-REM. Esses cientistas são sábidos!





As pesquisas de vários cientistas mostraram que quando adormecemos começa a primeira fase do sono, chamada de N1, nosso sono mais leve. Em seguida vem o N2 e depois de uns bons minutos aparece o sono N3, o sono bem profundo. E então, passando aproximadamente 90 minutos, sonhamos pela primeira vez.

Olha que interessante: vocês sabiam que sonhamos 4 a 6 vezes por noite?!



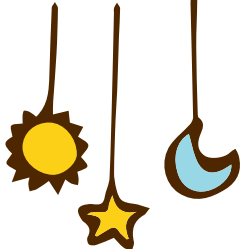
É importante destacar que nós sonhamos todas as noites, mesmo algumas pessoas tendo a impressão de que nunca sonham. Nem sempre lembramos dos sonhos. Incrível como nosso cérebro faz tudo isso enquanto dormimos!



Os cientistas acreditam que os nossos sonhos estão relacionados à nossa memória, e por isso que às vezes nós sonhamos com coisas que aconteceram naquele dia. Na primeira parte da noite, nosso cérebro fica um pouco mais lento, mas também sonhamos 1 a 2 vezes. Sonhos curtos! Nas próximas horas, ocorrem mais 2 a 4 episódios de sono REM (sonhos), somando 4 a 6 ciclos de sonhos por noite.



Um bebê quando nasce
dorme muito!
É preciso dormir bastante nos primeiros anos de vida.



As crianças devem sempre dormir quando estão com sono e os pais também precisam respeitar o sono dos seus filhos.

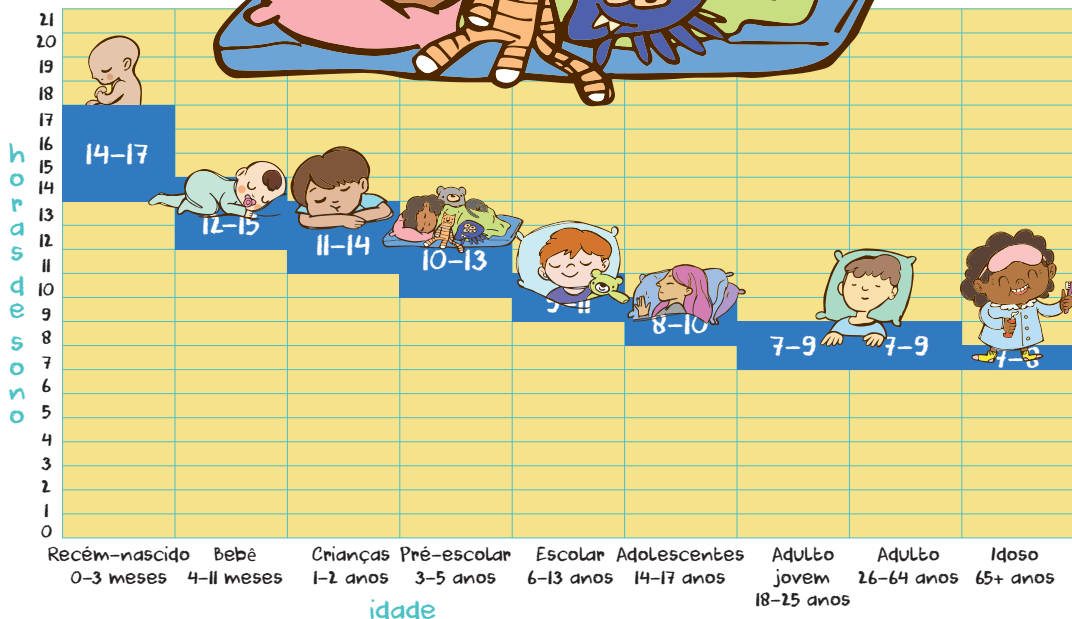
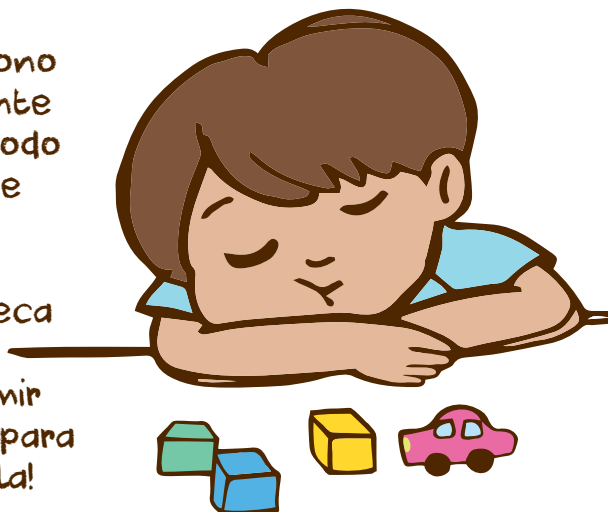
Reparem que os bebezinhos dormem várias vezes ao dia e acordam de vez em quando para mamar e trocar as fraldas.

O sono apresenta-se em períodos menores misturados com momentos de vigília (acordado).

O que chamamos de sono polifásico.

Os bebês podem dormir até 18 horas ou mais por dia, sendo 50% de sono REM. Depois de alguns anos, a criança vai dormindo um pouco menos, mas mesmo assim, dormir é sempre indispensável e devemos sempre respeitar o tempo de sono de cada um.

No início da nossa vida, o sono é polifásico, mas conforme crescemos o sono muda. Até aproximadamente os 6 anos, ocorre um período de sono durante o dia, que chamamos de cochilo ou soneca. Cientistas já mostraram que esta soneca é fundamental para o aprendizado. Ou seja, dormir bem ajuda na memória e para tirar boas notas na escola!



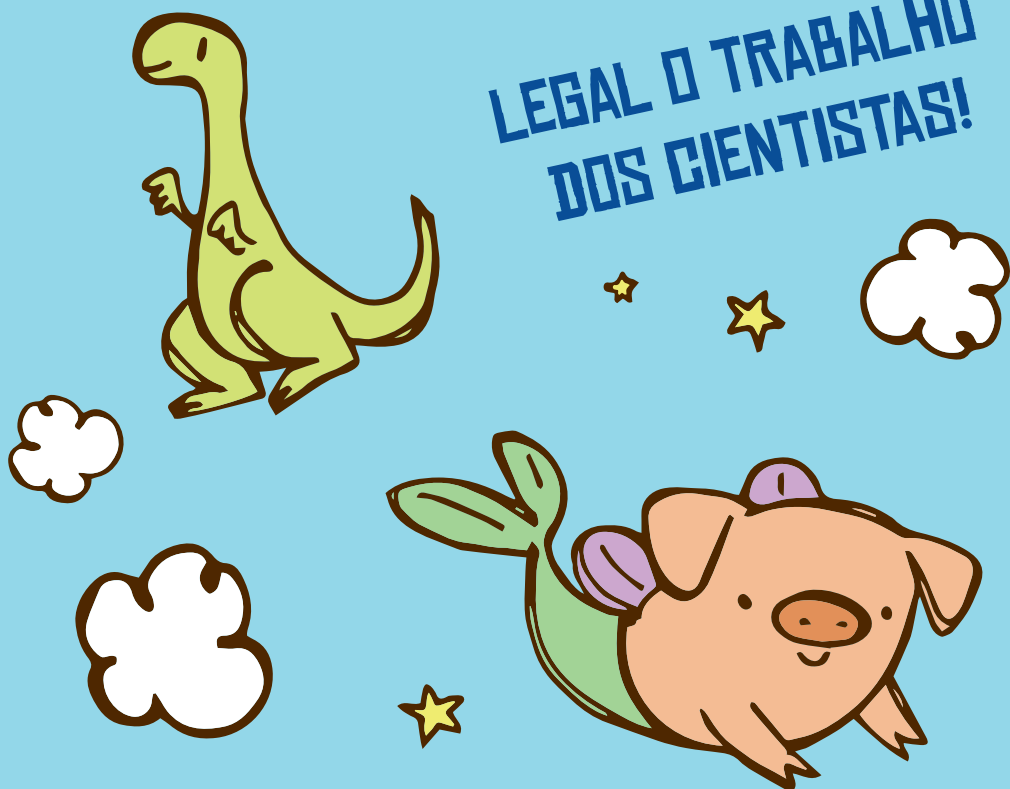
Vocês devem estar se perguntando:

COM O QUE SONHAMOS TODAS AS NOITES?

Boa pergunta! Cientistas ficam sempre pensando e tentando achar respostas. Eles tentam achar essas respostas por meio de pesquisas.

Os cientistas estudaram o sono de muitas pessoas e descobriram que sonhamos com os momentos que vivemos durante o dia e com as pessoas que convivemos. Por exemplo, sonhamos com nossos familiares, com os professores da escola, com nosso animal de estimação e muitas outras coisas.

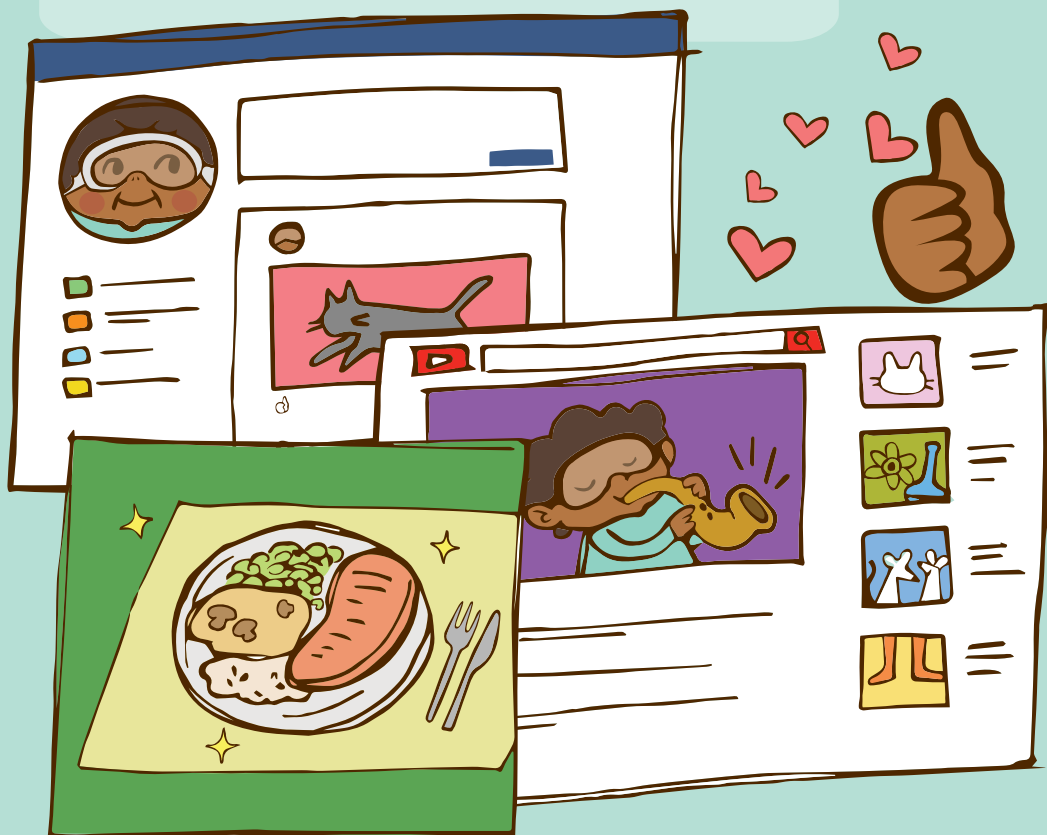
**LEGAL O TRABALHO
DOS CIENTISTAS!**



Sonhamos TODAS as noites, mas se não acordarmos no meio ou no finalzinho do sono, o sonho não é Lembrado. Os cientistas ainda estão investigando para descobrir os mistérios do sono e dos sonhos.



Televisão, computadores e celulares são grandes invenções dos cientistas, mas não podemos ficar muito tempo grudados neles. Isso pode prejudicar nossos olhos, nosso cérebro e principalmente nosso sono. Vamos nos organizar para aproveitar as maravilhas das tecnologias, mas sem perder horas de sono.

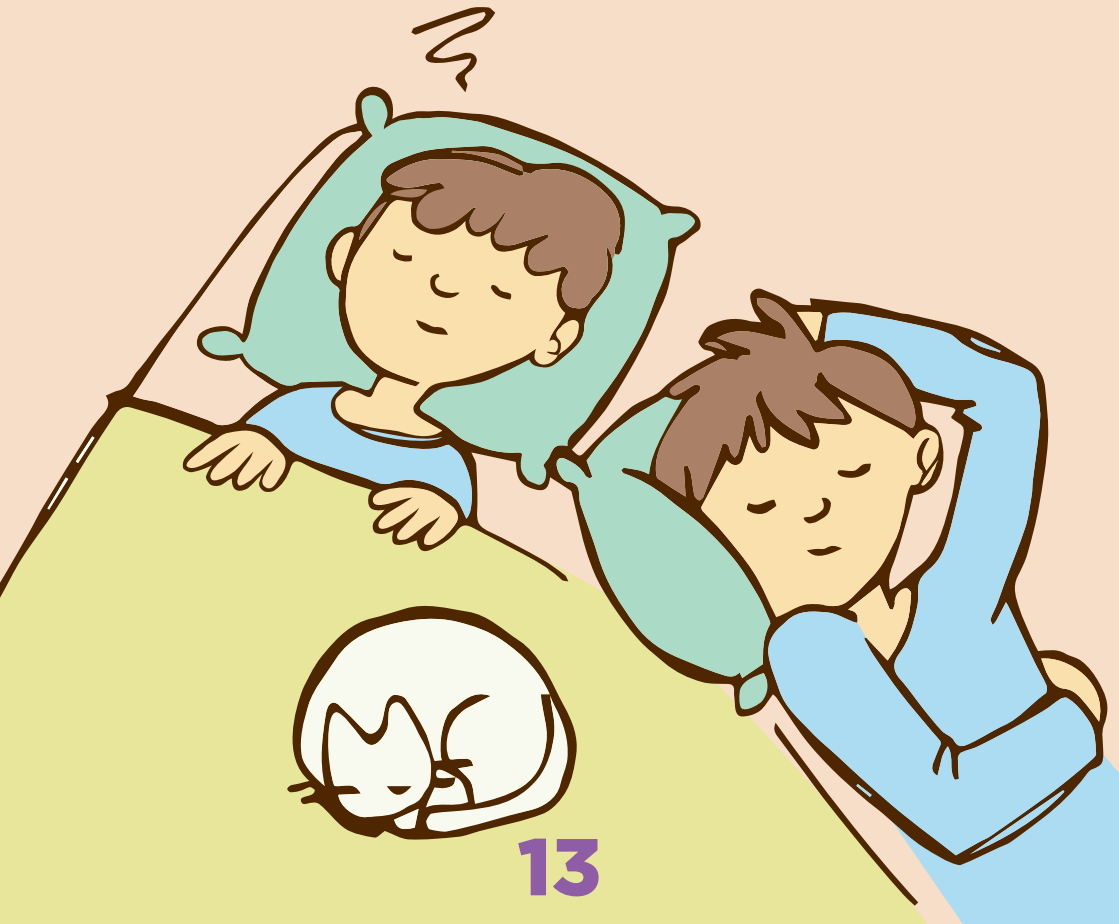


♥ Meus queridos amiguinhos, dormir muito tarde não faz bem! Por isso, participem sim de festas e encontros com familiares e amigos, mas sem perder o sono, combinado?!

Agora vou explicar

COMO FUNCIONA O SONO NOS ADULTOS

O tempo de sono na maioria dos adultos com saúde boa é de 7 a 8 horas por noite. No entanto, esse tempo de sono pode variar de pessoa para pessoa, algumas precisam dormir por mais de 9 horas por noite (chamadas de grandes dormidoras) ou ou menos de 6 horas toda noite (ditas pequenas dormidoras). Mas, sabe-se que um maior número de adultos necessita entre 7 a 8 horas de sono por noite.



Aprendemos aqui que o sono é uma atividade que ocupa muito tempo das nossas vidas e nos faz muito bem, inclusive nos protegendo de várias doenças. Os cientistas continuam estudando as maravilhas do sono!



O que sabemos
até agora é que ele também
é vital para o nosso aprendizado,
memória, bem-estar e contribui
muito para sermos
mais felizes!

OBRIGADA!

MATERIAL DE ESCLARECIMENTO
SOBRE A IMPORTÂNCIA DO SONO
PARA A SAÚDE E O BEM-ESTAR.

PARA O PAÍS SE DESENVOLVER,
É NECESSÁRIA A FORMAÇÃO SÓLIDA
DAS CRIANÇAS E JOVENS, FUTUROS
PROFISSIONAIS DESTA NAÇÃO.



AFIP

Associação
Fundo
de Incentivo
à Pesquisa