



## COMO O SONO INFLUENCIA NOS PROCESSOS PSICOLÓGICOS BÁSICOS? EMOÇÃO.

### Autor(res)

Elaine Roberta Oliveira Annesi  
Regiane Scigliano Ruman  
Tais Quadros Reis  
Danielle Felipe Da Fonseca Carnellosso  
Débora Alves Valentim Carvalho  
Celcídia Neves De Novaes  
Maria Aparecida Bastos Biondo

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

### Resumo

#### Resumo

A necessidade básica de sono é individual, a média para um adulto saudável dormir é de aproximadamente sete a oito horas por dia. A privação de sono exacerba distúrbios de humor pré-existentes, entre eles pode-se destacar, a raiva, a depressão e a ansiedade. Não dormir o período necessário, pode ocasionar no ser, confusão mental, desorientação temporal e espacial, além de causar extrema fadiga.

Palavras-Chave: sono, privação, emoção

#### Introdução

Algumas evidências sugerem que tanto a privação como a restrição de sono, afetam vários processos biológicos em humanos, incluindo metabolismo energético, função do sistema imunológico, desempenho cognitivo e motor, humor e regulação do apetite (HURLEY et al, 2006). O acompanhamento do sono é de grande importância clínica, pois sua alteração e/ou perturbação é, frequentemente, um sintoma precoce de doença mental iminente (KAPLAN, 1997). Vanessa Souza Fassarela Marquioli, Belo Horizonte 2011, A Influência do Sono na Memória e Emoção;