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 Carnelosso
Celcidia Neves De Novaes
Maria Aparecida Bastos Biondo
Débora Alves Valentim Carvalho

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;