SONO RESTAURADOR, ATENÇÃO AUMENTADA: O PAPEL DO SONO NA MELHORA DA CAPACIDADE DE ATENÇÃO

Autor(res)

Elaine Roberta Oliveira Annesi
Thalita Caroline Vieira
Thatiane Dias Dos Santos
Ana Carolina Durães Dos Santos
Douglas David Da Silva Freitas
Rosangela Da Purificação Pontes Mendes
Yasmin De Carvalho Miyawaki Quadros Faria

Categoria do Trabalho

1

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Resumo

O sono é um processo biológico, complexo e ativo, considerado essencial para a vida e a manutenção da saúde humana. O corpo desempenha funções importantes durante o sono, como restaurar sistemas fisiológicos após a vigília, conservar e restaurar o metabolismo energético, fortalecer o sistema imunológico, secretar hormônios, consolidar memórias e manter a integridade neuronal. Resultados apontam que noites mal dormidas interferem negativamente no funcionamento de órgãos e sistemas, prejudicando a qualidade de vida e o bem-estar geral dos indivíduos, contribuindo para o surgimento de diversas doenças e causando prejuízos para o bom funcionamento do seu organismo. Além disso, as alterações do sono podem impactar significativamente a produtividade no trabalho, aumentar a tendência dos indivíduos a erros e acidentes devido ao comprometimento da capacidade de atenção e aumentar o absentismo laboral.