



Abstinência de sono

Autor(res)

Maria Clara Da Silva Goersch
Jefferson Lisboa Da Mota
Joselita Brandão De Sant`Anna
Ikaro Alves De Andrade
Nalanda Ferreira Dos Santos
Poliana Santos Da Cruz
Grazieli Aparecida Huppes
Natan Palmeira Dos Passos
Maria Clara Alexandre Valentim Ferraz Pereira
Camilla Araújo E Silva Cordova

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Introdução

O sono é uma necessidade básica, sendo um estado fisiológico complexo, estudos apontam que a privação e os distúrbios que comprometem todas as fases do sono refletem em alteração nos processos metabólicos e inflamatórios, impactando negativamente na saúde do indivíduo, contribuindo para taxas elevadas de mortalidade e prevalência de depressão, doença coronariana, hipertensão, diabetes entre outras. (Mesquita et al., 2010).

O ciclo circadiano é regulado pelo hipotálamo, onde se localiza o que é considerado como relógio biológico (BOMBOIS, 2010). A duração do sono tem diminuído nas últimas décadas, bem como a qualidade, que na sociedade moderna tem sofrido prejuízos significativos (LUYSTER, 2012).

De acordo com a American Academy of Sleep Medicine (2014) as perturbações do sono podem ser classificadas em seis categorias: insônia, transtornos respiratórios do sono; hipersonias de origem central, transtornos do ritmo circadiano; parassonias e transtornos do movimento relacionados ao sono.

Objetivo

Relacionar a qualidade do sono, bem como o sono-vigília com alterações no funcionamento do organismo e desenvolvimento de patologias.

Material e Métodos

Trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter exploratório e descritivo, com abordagem qualitativa. A pesquisa bibliográfica foi realizada por meio das bases de dados Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe de Informações em Ciências da Saúde (LILACS), Banco de Dados Enfermagem (BDENF) e Google acadêmico, dos últimos 20 anos. Foram selecionados artigos completos



na língua portuguesa e inglesa em meio eletrônico publicados nos anos de 2003 a 2023. Buscou-se por artigos inéditos e artigos de revisão bibliográfica também. Ao final da busca foram obtidos 30 artigos, destes, 5 não foram utilizados por não conter realmente o assunto pertinente ao objetivo proposto.

Resultados e Discussão

O sono é fundamental para que durante o dia o indivíduo consiga realizar suas atividades de forma adequada sem comprometer suas tarefas laborais. De acordo com Paiva (2011) em torno de um terço da população poderá apresentar alguma forma de distúrbio relacionado ao sono em sua vida. A abstinência do sono de dá quando ocorrem alterações na qualidade, fazendo com que não se tenha sono eficiente e duradouro para ocorrer a consolidação da memória, melhora do humor, concentração e produção de hormônios.

Silva (2006), afirma que o resultado da abstinência do sono contribui para alterações no comportamento como desorientação, irritabilidade e atitude antissocial, o que pode culminar em um comportamento agressivo e psicótico caso as alterações do sono persistam. De acordo com SALETU-ZYHLARZ et al., (2013) as interferências na qualidade e quantidade do sono refletem em prejuízo cognitivo e variados transtornos psiquiátricos como hiperatividade, ansiedade, depressão e déficit de atenção.

Conclusão

Entendemos que o sono é importantíssimo para que o organismo funcione adequadamente, os fatores que contribuem para os transtornos do sono são a falta de higiene do sono e ciclo circadiano desregulado. A abstinência de sono compromete funções cognitivas, aprendizagem, concentração e consolidação da memória, entre estes um dos mais relevantes é a insônia que é caracterizada pela demora em iniciar o sono ou o tempo de sono reduzido, fazendo com que o indivíduo ao despertar se sinta sonolento.

Referências

- American Academy of Sleep Medicine. The International Classification of Sleep Disorders, Third Edition.
- BOMBOIS, S. DERAMBURE, P. PASQUIER, F.; MONACA, C. Doenças do sono no envelhecimento e demência. J. Nutr. Health Envelhecimento. 2010; 14 (3): 212- 217.
- MESQUUITA, G.; REIMÃO, R. Quality of sleep among university students. Arq. Neurop. 68(5): 720-5.2010.
- LUYSTER, F. S.; STROLLO, P.J.; JR, ZEE. P. C.; WALSH. J. K. Sleep: A health imperative. Sleep 35 (6): 727 -34. 2012.
- SALETU, B.; ANDERER, P.; SALETU-ZYHLARZ, G. M. Recent advances in sleep research.. Psychiatria Danubina, 25(4), p.426-434, 204, 2013.
- SILVA, C. Fundamentos teóricos e aplicações da cronobiologia. Psicologia: Teoria, Investigação e Prática, 5(2), 253-265. 2006.