



EXPO CIÊNCIA IX

1º FÓRUM DE
EXTENSÃO

2º SIMPÓSIO DE
INICIAÇÃO
CIENTÍFICA

SONO REM: A RELEVÂNCIA DESTA FASE PRA A SAÚDE GLOBAL DO CORPO

Renata de Almeida Mangaravite
Acadêmica de psicologia na Faculdade Metropolitana São Carlos,
Bom Jesus do Itabapoana-RJ
E-mail: renatamangaravitepsi@gmail.com

Thais Inácio de Souza
Acadêmica de psicologia na Faculdade Metropolitana São Carlos,
Bom Jesus do Itabapoana-RJ
E-mail: thais-oliv@outlook.com

Carollyne barreto soares
Acadêmica de psicologia na Faculdade Metropolitana São Carlos,
Bom Jesus do Itabapoana-RJ
E-mail: carollyneb16@gmail.com

Thaís melo de oliveira ribeiro
Acadêmica de psicologia na Faculdade Metropolitana São Carlos,
Bom Jesus do Itabapoana-RJ
E-mail: thaismelo460@gmail.com

Ana Luiza Barcelos
Docente dos Cursos de Medicina e Psicologia da Faculdade Metropolitana São Carlos,
Bom Jesus do Itabapoana-RJ
E-mail: Analuizabarcelos32@yahoo.com.br

Dormir é uma atividade comum a todos os seres vivos, de modo que pode-se dizer, portanto, que o sono é um processo universal recorrente em todas as espécies de seres vivos vertebrados superiores; caracteriza-se por um estado naturalmente reversível de responsividade reduzida ao ambiente. Apesar de ser um comportamento rotineiro e natural, a literatura classifica o sono como um dos grandes mistérios da neurociência moderna, colocando-o como um estado comportamental complexo. Na literatura consultada, há consenso sobre a afirmativa que diz que o sono é revitalizante para o indivíduo, sobretudo, após um exaustivo e prolongado período de vigília. De modo que a sensação de um sono bem dormido é refletida no organismo através de contribuições bastantes significativas. A primeira vista, sob o conceito do senso comum, o processo parece bastante simples: deita-se, dorme-se. Não obstante, não é bem assim. Há toda uma complexa e, portanto, detalhada estrutura do sono a que a comunidade científica convencionou chamar de fases do sono. O trabalho em questão se debruça sobre a fisiologia do sono, com foco na fase REM; Rapid Eyes Movement ou Movimento Rápido dos Olhos. Esta fase se caracteriza no organismo quando o corpo encontra-se imobilizado, pois sua atividade muscular motora está reduzida, exceto os músculos dos olhos, posto que estes contribuem com a movimentação dos olhos durante esta fase do



sono. É também nesta fase do sono que há a predominância de sonhos, maior ocorrência de atividade simpática do sistema nervoso autônomo (SNA) e redução da temperatura interna. O sono REM corresponde a cerca de 25% do sono total de um indivíduo, sendo os outros 75% correspondentes ao sono NREM. O objetivo deste trabalho está em sublinhar a importância do sono REM, considerando seus benefícios para a saúde global do indivíduo, quais sejam: Consolidação da memória; Manutenção das funções cognitivas; Equilíbrio geral do organismo; Recuperação de energia; Organização de pensamentos e informações; Recuperação do sono profundo. A pesquisa pretende contribuir justamente com o reforço do discurso da importância do sono para a recuperação das energias, para a organização dos pensamentos e para a obtenção de uma maior qualidade de vida, disposição e bem estar. O Instituto Sono aprontou, em recente pesquisa, que 66% dos brasileiros apresentam dificuldades para dormir. A negligência do sono, do descanso indispensável para a homeostase do corpo, portanto, implica em grande prejuízo para o equilíbrio das funções orgânicas. Estafa mental, dores de cabeça, falta de energia e disposição são consequências do desequilíbrio do sono. O método de pesquisa se constitui a partir de uma abordagem qualitativa, de modo que foram consultados artigos indexados na biblioteca Scielo, no Google Scholar e demais portais e plataformas científico-acadêmicas. Como resultado, obteve-se o reforço da importância do sono e, em especial, o sono REM como condição indispensável para a saúde global do indivíduo, garantindo-lhe mais vitalidade e, naturalmente, maior qualidade de vida

Palavras-chave: Fases do Sono; Sono Rem; Fisiologia do Sono.