

**Jornal Regional/
Portal Regional
muito mais
digital**

Comercial e Redação:
(18) 99764-1912

Assinaturas:
(18) 99180-8742

E-mails:

jornalismo@portalregional.net.br
comercial@portalregional.net.br
atosoficiais@portalregional.net.br

Jornal Regional
DIGITAL

JOSÉ FERNANDO PEREIRA DOS SANTOS

CNPJ
15.763.376/0001-25

Inscr. Est.
292.119.846.111

Rua:
Cristina Pompilio Schmidt, Nº 42

Bairro:
Frei Moacir I

Representante em
São Paulo: Revesp

Diretor: José Fernando Pereira
dos Santos

Jornalista Responsável:
Letícia Bortoloti Pinheiro
(MTB 57474/SP)

Privação de Sono – Consequências da Privação de Sono



Cidinha Pascoaloto*

Que é a Privação do Sono? A falta de sono pode estar relacionada com hábitos não saudáveis. Além disso, o sono pode ser insuficiente por outras condições clínicas. Pode ser crônica ou aguda, e vai variar muito depen-

dendo da gravidade. Sabemos que uma boa noite de sono é primordial para nossa saúde física e mental. Horários para dormir e para acordar e a quantidade de horas para dormir varia de indivíduo para indivíduo. O período considerado normal seria de 07 a 09 horas por noite de sono para que o indivíduo tenha saúde e bem-estar. Com o ritmo social as pessoas se tornaram agitadas. As preocupações diárias as informações negativas trazidas pelas redes sociais geram ansiedade, esses fatores podem ser causadoras de sonos disfuncionais. As exigências cada vez

maiores do trabalho e do estudo geram competitividade e fazem com que as pessoas durmam menos. Dormir pouco atrapalha as funções do nosso corpo como: A memória fica prejudicada. As funções hormonais e a reparação física e psicológica deixam de acontecer, e dependendo do tempo de privação se tornam irrecuperáveis. A privação do sono pode causar dores corporais, cansaço, sonolência irritabilidade perda de memória entre outros. Temos um relógio biológico que se chama ciclo circadiano a luz tem grande influência no ciclo circadiano e por isso devemos fazer sem-

pre a higiene do sono fazendo mudanças de hábitos não saudáveis. A higiene do sono funciona como tratamento. Procure dormir sempre com a luz apagada, não deixar não deixar celular e aparelhos eletrônicos no quarto procure deitar-se e levantar sempre no mesmo horário, não fazer refeições pesadas a noite. Pratique atividades físicas.

***Psicóloga CRP
06/158174**

