publicacoes.uerj.br/index.php/intersecoes/article/view/39041#:~:text=A%20interdisciplinaridade%20%C3%A9%20uma%20tend%C3%AAncia,queiram%20trabalhar%20de%20%20forma%20interdisciplinar.3>. Acesso em: 27/03/2022.

THIESEN, Juares da Silva. A interdisciplinaridade como um movimento articulador no processo ensino-aprendizagem. Revista Brasileira de Educação, v. 13, n. 39 - ANPEd - Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em

Educação – Rio de Janeiro, dez, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbedu/a/swDcnzst9SVpJvpx6tGYmFr/?lang=pt>. Acesso em: 02/04/2022.

A IMPORTÂNCIA DO SONO PARA À SAÚDE

EDER TEODORO DA SILVA

Resumo

Além dos fatores socioeconômico, meio ambiente, alimentação saudável, atividades física, entre outros, um boa noite de sono também é imprecindível para saúde. É durante o sono que o organismo exerce as principais funções restauradoras do corpo, como o reparo dos tecidos, o crescimento muscular e a síntese de proteínas. Dormir poucas horas ou em horários distintos, proporcionará diversas alterações no seu corpo, tanto fisicamente como mentalmente.Neste momento, é possível repor energias e regular o metabolismo, portanto, é hábito que deve ser incluído na rotina de todos.

Introdução

Especialistas recomendam em média 8 horas de sono por dia, sem interrupções. Este número pode variar de acordo com a idade de cada indivíduo e as necessidades de desenvolvimento de seu corpo, de acordo com o indicado.

Adultos necessitam entre 7 e 8 horas de sono de qualidade e em horários regulares por dia;

Adolescentes precisam dormir entre 8 e 10 horas diariamente;

Crianças necessitam entre 9 e 13 horas de sono a cada dia;

Bebês precisam dormir entre 12 e 16 horas por dia.

O sono e suas fases

Dormir bem não significa apenas em quantidade de horas, mas sim, ter um sono de boa qualidade, para que você sinta-se descansado fisicamente e mentalmente ao acordar. Ter regularidade no horário de dormir também é um fator importante para criar bons hábitos noturnos.

A quantidade de tempo em que se dorme pode favorecer o ciclo de sono completo do organismo, de acordo com as fases listadas abaixo.

Na primeira fase, a pessoa está adormecendo - em uma zona entre estar acordado e estar dormindo. Neste momento o cérebro está trabalhando de maneira irregular, o corpo relaxa e a respiração fica mais lenta.

O sono leve se inicia na segunda fase, quando a temperatura do corpo e os batimentos cardíacos diminuem.

Na terceira fase, as ondas cerebrais diminuem seu ritmo e a pessoa entra em sono profundo.

A quarta fase ocorre durante este momento desacordado e é quando organismo libera hormônios de crescimento, tecidos se recuperam e o corpo repõe a energia gasta.

É na quinta fase que a pessoa começa a sonhar. O cérebro acelera novamente seu funcionamento e realiza uma espécie de faxina na memória, mantendo as informações importantes que foram recebidas no dia.

Dormir bem é um fator importante para uma vida saudável

Um sono de qualidade e por tempo adequado de acordo com a descrição acima na introdução, é um dos fatores que pode proporcionar diversos benefícios à saúde do organismo. Fortalece o sistema imunológico, libera a produção de alguns hormônios e consolida a memória, dormir bem também ajudar a:

Manter um peso saudável;

Diminuir o risco de desenvolver doenças como diabetes e problemas cardiovasculares;

Ficar doente com menor frequência;

Reduzir o estresse;

Melhorar o humor e a sociabilidade;

Concentrar-se melhor;

Evitar acidentes causados pelo cansaço.

Dormir mal é um fator de risco à saúde

Ao dormir entre 7 e 8 horas por noite, uma pessoa atrapalha o funcionamento do seu organismo, aumentando as chances de desenvolver doenças como:

Obesidade - pessoas que dormem menos de 6 horas por noite estão mais propen-