

Fases do Sono

O sono é dividido em várias fases, sendo que cada uma delas apresenta um estágio fisiológico específico. Os cinco estágios do sono formam o ciclo, durando cerca de 90 minutos cada um. Desta forma, um ciclo do sono é repetido de quatro a cinco vezes por noite.

Basicamente podemos dividir o sono em duas fases: REM (Movimento Rápido dos Olhos) e NREM (Movimento Não Rápido dos Olhos). O estado do NREM corresponde a 75% do período do sono, sendo dividido em quatro fases:

- Estágio 1: É a fase de sonolência, onde o indivíduo começa a sentir as primeiras sensações do sono. Nessa fase a pessoa pode ser facilmente despertada;
- Estágio 2: Dura em média de 5 a 15 minutos. No estágio 2 a atividade cardíaca é reduzida, relaxam-se os músculos e a temperatura do corpo cai. É bem mais difícil de despertar o indivíduo.
- Estágio 3: Muito semelhante com o estágio 4, diferencia-se apenas em relação ao nível de profundidade do sono, que é um pouco menor.
- Estágio 4: Dura cerca de 40 minutos. É a fase onde o sono é muito profundo.

A fase do NREM é muito importante para o corpo, uma vez que é nela que ocorre a secreção dos hormônios do crescimento, sendo também essencial para a recuperação de energia física. É na fase NREM que realmente existe o descanso profundo e menor atividade neural. Após a fase 4, o indivíduo retorna ao estágio 3, estágio 2 e entra na fase REM.

O REM é caracterizado pela intensa atividade cerebral, muito semelhante ao estado de vigília, nessa fase ocorrem movimentos oculares rápidos, o que explica o nome do estágio. É no REM que ocorrem os sonhos. Embora a fase do REM não resulte em um descanso profundo, ela é importante para nossa recuperação emocional.

Fonte: Brasil Escola

