

Entenda a importância do sono

É durante este intervalo que o corpo fortalece o sistema imunológico, libera a secreção de hormônios e consolida a memória, entre outras funções de extrema importância para o funcionamento correto do organismo.



CRONOTIPO

Nada mais é que os ritmos biológicos de cada pessoa, que variam durante às 24 horas, por causa da produção de melatonina, o hormônio que induz o sono.



MATUTINOS

São aqueles que preferem dormir e acordar cedo, escolhendo o horário entre 22h e 6h da manhã para dormir. Possuem melhor desempenho nas atividades realizadas durante o dia.



VESPERTINOS

São aqueles que se adaptam melhor a dormir e acordar mais tarde, entre 3h e 11h da manhã. Apresentam melhor desempenho nas tarefas realizadas a tarde e à noite.



INTERMEDIÁRIOS

São aqueles que tem não possuem preferência por horários extremos. Geralmente dormindo entre meia-noite e 8h da manhã.

SAIBA QUAL É O SEU CRONOTIPO

CLIQUE NO BOTÃO ACIMA

FASES DO SONO

Estas fases do sono ocorrem em ciclos que duram, aproximadamente, de 90 a 110 minutos, e que se repetem de 4 a 5 vezes por noite.

De modo geral, nosso sono é dividido em duas fases principais:

NREM: 75% do período do nosso sono, dividida nos quatro estágios.

REM: onde acontece o sono restaurador e os sonhos.

ESTÁGIO 1
Transição da vigília para o sono.

ESTÁGIO 2
Início do sono mais pesado.

ESTÁGIO 3
Início do sono profundo e da recuperação fisiológica.

ESTÁGIO 4
Sono profundo com a diminuição da frequência cardíaca e pressão arterial.

FASE NREM

FASE REM

REM
Sono restaurador, no qual o corpo fica imóvel, apenas os olhos se mexem e os sonhos acontecem.

O sono é um dos momentos mais importantes do dia. **Ele funciona como um alimento, repõe as energias, revigora o corpo, a mente e nos regula para uma nova jornada.**

Para mais informações sobre o sono, acompanhe nossos conteúdos em **www.gilmarabueno.com**