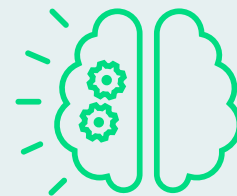


Para Que Serve o Sono

Pagar o Preço de Ter um Cérebro

Custo Encefálico:

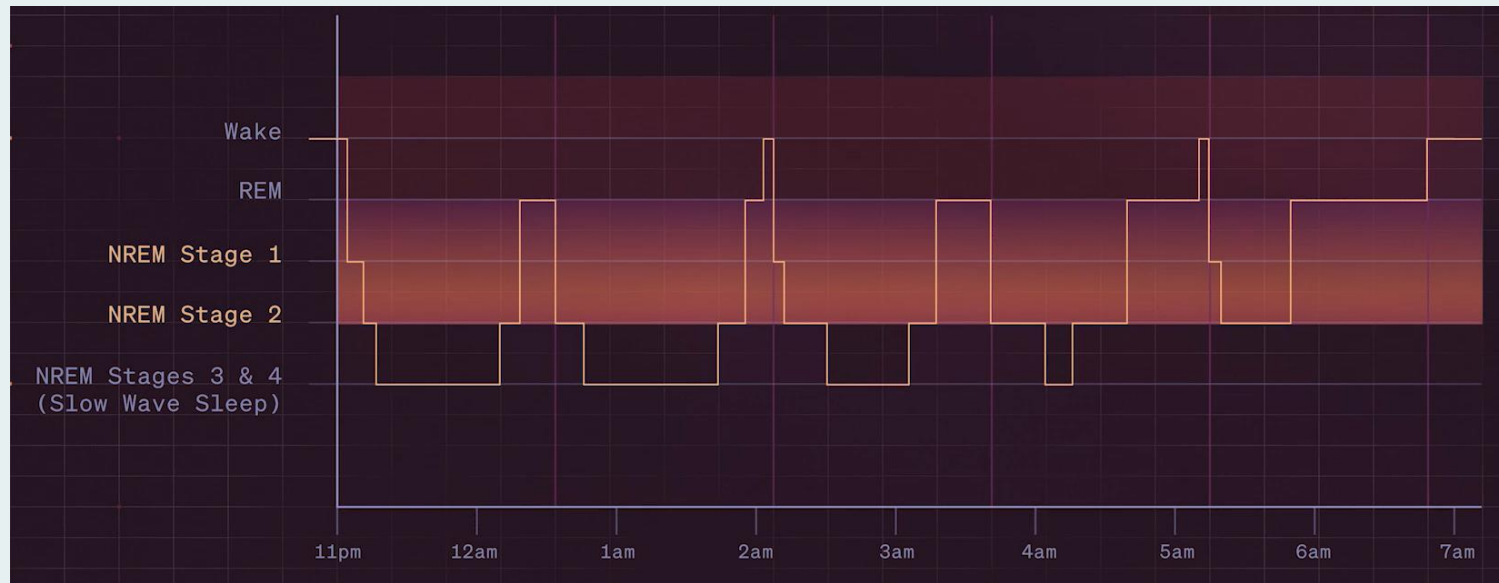
- 2% do peso corporal
- 20% do oxigênio
- 20–25% das calorias
- 33% das horas vividas



Mas é Importante Quanto?

- Após 11 dias sem dormir (GWR) Randy Gardner sofreu perda de memória, paranoia e halucinações
- Aumento de 200% de risco de infarto para adultos 45+ que dormem menos de 6 horas
- 600 calorias consumidas (comidas) a mais por dia por participantes que dormiram 2 horas a menos
- Sonolência causa 40% dos acidentes de trânsito no Brasil, mais do que álcool.
- US\$ 411 BILHÕES perdidos na economia americana anualmente por privação de sono

Arquitetura do Sono



Fonte: MasterClass, Matthew Walker

4 a 7 ciclos de 70 a 120 min por noite

Arquitetura do Sono

Sono NREM (Profundo):

- Ondas cerebrais longas e lentas
- Consolidação de Memórias p/ Longo Prazo
- Restauração do sistema Cardiovascular
- Restauração do sistema Imunológico
- Predomina nos primeiros ciclos

Sono REM (Sonhos):

- Ondas cerebrais curtas e ativas
- Convalescência e reprogramação emocional
- Conexões entre aprendizados novos e memórias
- Predomina nos últimos ciclos

Ritmo Circadiano

