



Saúde mental

Sono

Carolina Teixeira, n.º2
Eva Lopes, n.º6

Índice

01

Introdução

02

**Relação entre
a depressão
e a qualidade do sono**

03

Sono REM e não-REM

04

Bibliografia





Introdução

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), **saúde mental** é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar as suas próprias habilidades, recuperar-se do stresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade. A **saúde mental** implica muito mais que a ausência de doenças **mentais**.

O sono e a saúde mental estão fortemente ligados. Assim, a privação do sono afeta o estado psicológico e mental do indivíduo, e aqueles com problemas de saúde mental estão mais propensos a ter insónias ou outros distúrbios do sono.

Padrões de sono recomendados



Relação entre a depressão e a qualidade do sono

Estudos utilizando diferentes métodos e populações estimam que 65% a 90% dos pacientes adultos e cerca de 90% das crianças com depressão apresentam algum tipo de problema de sono. A maioria dos pacientes com depressão apresentam insónias, e cerca de um em cada cinco sofre de apneia obstrutiva do sono.





Fases de sono (REM e não-REM)



Fase de sono	Características	Duração
não-REM 1	transição da vigília para o sono leve	1 a 5 minutos
não-REM 2	sono leve ganhando profundidade	10 a 60 minutos
não-REM 3	sono profundo	20 a 40 minutos
REM	movimentos rápidos dos olhos, ondas cerebrais, respiração e batimento cardíaco próximos ao da vigília, com os demais músculos paralisados	10 a 60 minutos

Sono REM e não-REM



No sono REM, a atividade elétrica no cérebro é excepcionalmente elevada, semelhante à atividade elétrica do estado de vigília. Os olhos movem-se rapidamente, e determinados músculos estão paralisados, impossibilitando o movimento voluntário. No entanto, alguns músculos podem contrair involuntariamente. A taxa e a profundidade da respiração aumentam.

O sono não-REM é responsável por cerca de 75% a 80% do tempo total de sono nos adultos. O sono tem início na 1ª fase (que corresponde ao grau mais superficial, em que a pessoa pode acordar facilmente) e estende-se até a 3ª fase (correspondente ao grau de maior profundidade, em que é mais difícil de acordar a pessoa). Na 3ª fase, a pressão sanguínea, a frequência cardíaca e a frequência respiratória encontram-se em seu mínimo. O estágio 3 é chamado o sono de alta qualidade.

"Tudo o que dorme é criança de novo.
Talvez porque no sono não se possa fazer
mal, e se não dá conta da vida, o maior
criminoso, o mais fechado egoísta é
sagrado, por uma magia natural,
enquanto dorme. Entre matar quem
dorme e matar uma criança não conheço
diferença que se sinta"

Fernando Pessoa



Bibliografia

Foram consultados os seguintes websites para a realização deste trabalho:

- <https://www.essentialnutrition.com.br/conteudos/sono-e-saude-mental/>
- [Instituto do Sono - Fases de sono: veja quais são e entenda a importância](#)
- [Visão geral do sono - Distúrbios cerebrais, da medula espinal e dos nervos - Manual MSD Versão Saúde para a Família \(msdmanuals.com\)](#)
- [Sono - SAUDEMENTAL.PT](#)

