

DINÂMICAS DO SONO A FIM DE DESOBSCURECER A TEMÁTICA NO MEIO SOCIAL

J. M. Gomes^{1*}, A. P. Carneiro¹

Universidade Iguazu Campus V - Itaperuna-RJ

*jesmoutta@gmail.com

Em 2014, cientistas do *Centre for Applied Genomics* descobriram que pessoas que dormiam cerca de cinco horas por dia apresentava o gene Thatcher. Essa denominação refere-se à antiga e célebre primeira-ministra do Reino Unido, Margaret Thatcher, peculiarizada por ter somente quatro horas de sono por noite. Saindo dessa contextualização histórica e adentrando na realidade contemporânea, nota-se que palavras como insônia, cansaço físico, desatenção e transtornos mentais já se fazem presentes no vocabulário da população brasileira no que tange à temática do sono. Em função da magnitude e do impacto que esse assunto tem na qualidade de vida da população, que a seguinte questão-problema foi levantada: “Quais os desdobramentos do sono e como ele impacta no bem-estar dos indivíduos?”. Este estudo visa promover a compreensão do leitor sobre a constituição do sono sob à luz da Neurofisiologia e realizar apontamentos sobre aspectos importantes envolto do sono afim de desobscurecer tal temática no seio social. O presente estudo, alicerçou-se na pesquisa de revisão bibliográfica na literatura pertinente aos objetivos. A pesquisa bibliográfica contou com 30 artigos científicos e periódicos, entre 2005 e 2022, realizado nas bases de dados: Google Acadêmico, *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, *National Library of Medicine (PubMed)* e *Biblioteca Virtual em Saúde (BVS)*. Foram selecionados 25 artigos para compor o artigo de revisão. Constatou-se que a privação do sono acarreta em prejuízos significativos as atividades diárias, como problemas de atenção seletiva e memória de trabalho assim como estão frequentemente relacionados aos transtornos mentais, enfermidades neurológicas e diagnósticos em outras especialidades médicas. Somado a isso, despreendeu-se que a utilização maciça e excessiva do *smartphone* tem sido gerador de impactos na qualidade do sono, sobretudo do público jovem. Entende-se, portanto, que a maioria dos artigos selecionados demonstraram que a qualidade do sono repercute na manutenção equilibrada das funções sistêmicas do metabolismo humano, bem como no funcionamento cerebral e que disfunções atreladas a esse estado fisiológico afetam o bem-estar biopsicossocial dos indivíduos.



Palavras-chave: Sono, Qualidade de vida, Desobscurecer.

Instituição de fomento: Universidade Iguaçu Campus V – Itaperuna – RJ.