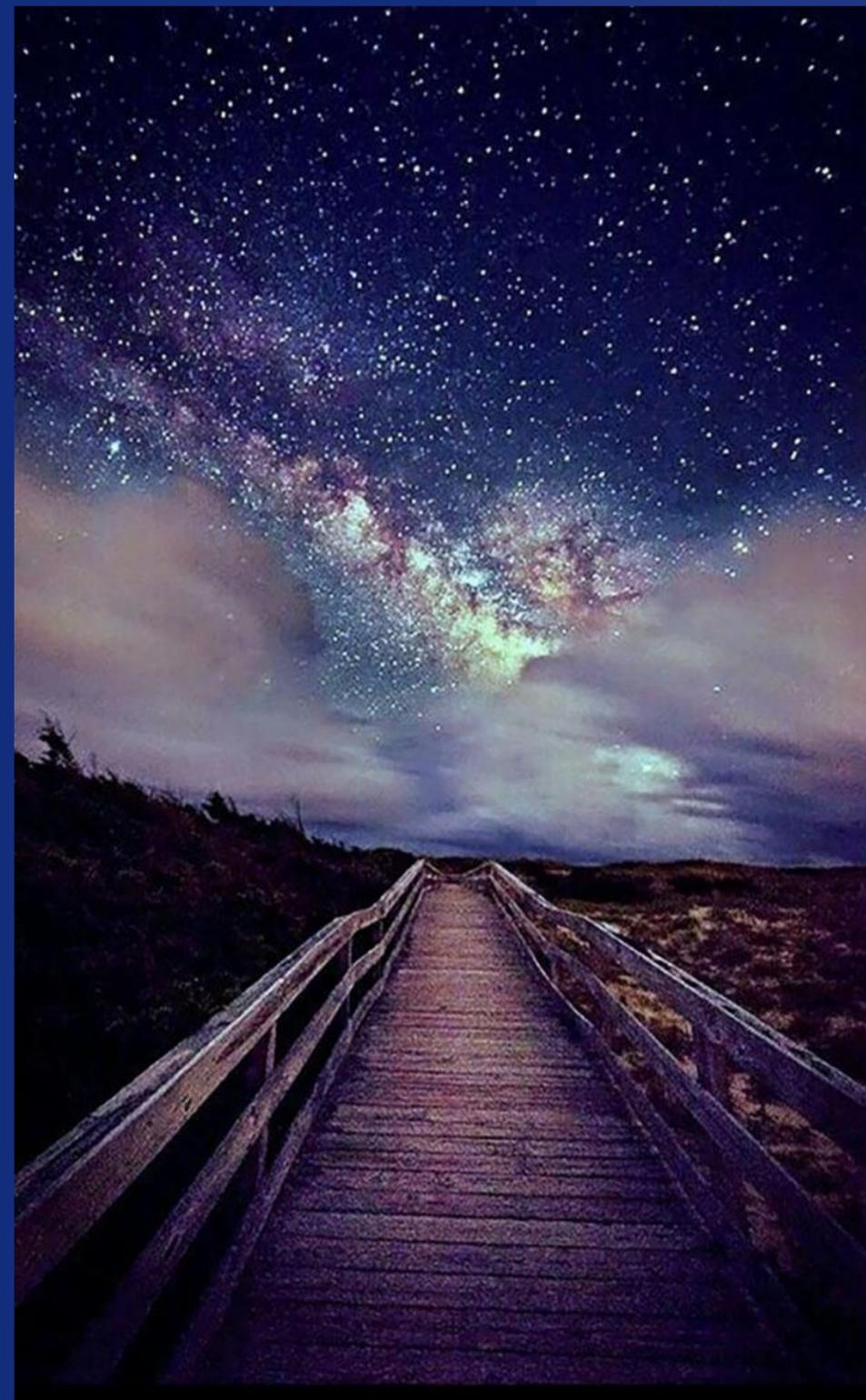


Do SONO aos SONHOS

Alan Luiz Eckeli



Alan Luiz Eckeli

Neurologista

Especialista em Medicina do Sono

Membro da Academia Brasileira de Neurologia

Membro da Associação Brasileira de Medicina do Sono

Membro a American Academy of Sleep Medicine

Prof. da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto USP



ROTEIRO



Introdução

Por que dormimos?

Como o sono se relaciona com nosso cérebro?

Quantas horas devo dormir?

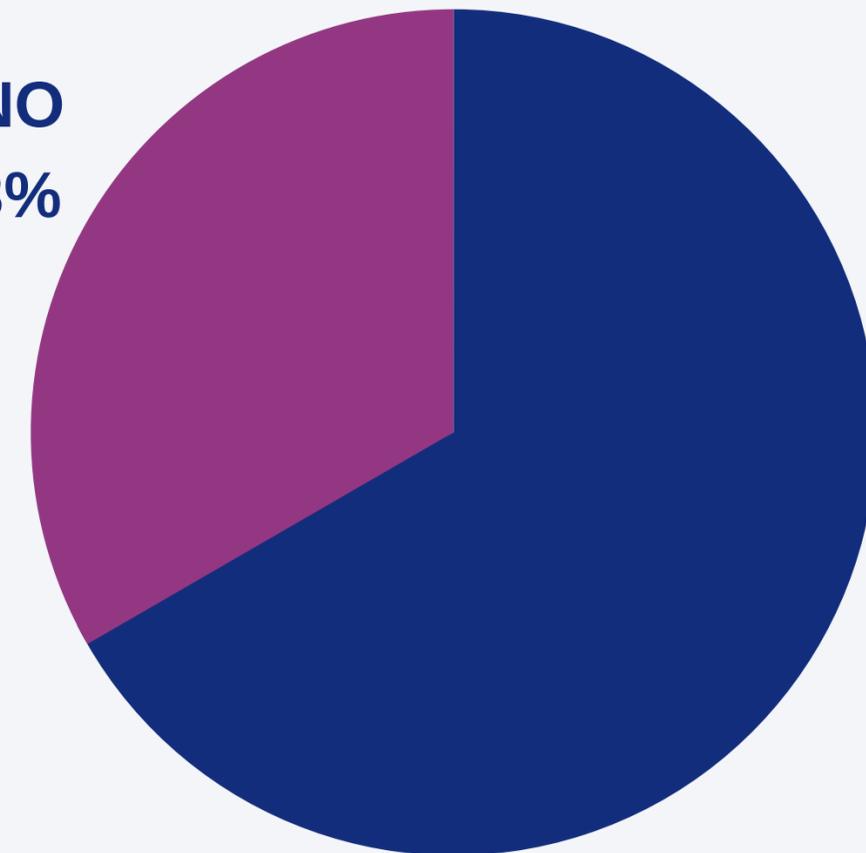
Devo acordar cedo?

O que devo fazer para melhorar meu sono?



**Estamos 1/3 da
vida dormindo**

**SONO
33.3%**



**VIGÍLIA
66.7%**



219.000

Números de horas de sono
durante a vida

Expectativa de vida no Brasil de
75 anos

Vida

Funções vitais

Alimentação

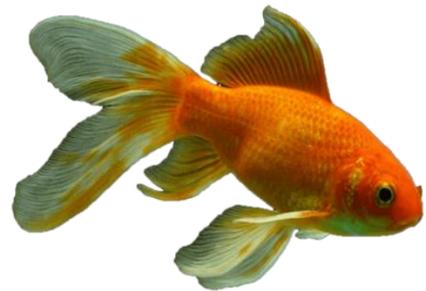
Respiração

Sono



Starry Night Over the Rhône, Vincent Van Gogh , 1888

EVOLUÇÃO NATURAL

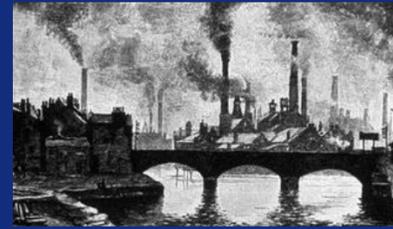




Informática, 1950



Lâmpada elétrica, 1879



Revolução Industrial, 1760



IDADE CONTEMPORÂNEA

Revolução Francesa, 1789 dC

IDADE MODERNA

Tomada de Constantinopla, 1453 dC

IDADE MÉDIA

Império Romano do Ocidente, 476 dC

IDADE ANTIGA

Escrita, 3500 aC

PRÉ HISTÓRIA

Antes 3.500 aC

Sono

PERSPECTIVA HISTÓRICA

Sono

PERSPECTIVA HISTÓRICA



1960



1980



1995



2004



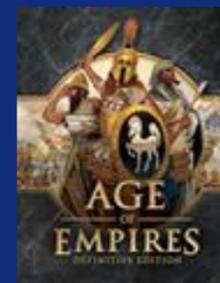
2009



1970



1990



1997



2007



2010

NETFLIX



Tecnologia

IMPACTO NO SONO

Redução no número de horas de sono



Por que dormimos?



Worker's Noon Rest From Work In Field, Vincent Van Gogh



•Por que dormimos?



Limpeza cerebral

SISTEMA GLINFÁTICO

Doença de Parkinson

•Por que dormimos?



Humor Ansiedade

EQUILÍBRIO PSÍQUICO

Depressão
Síndrome do Pânico

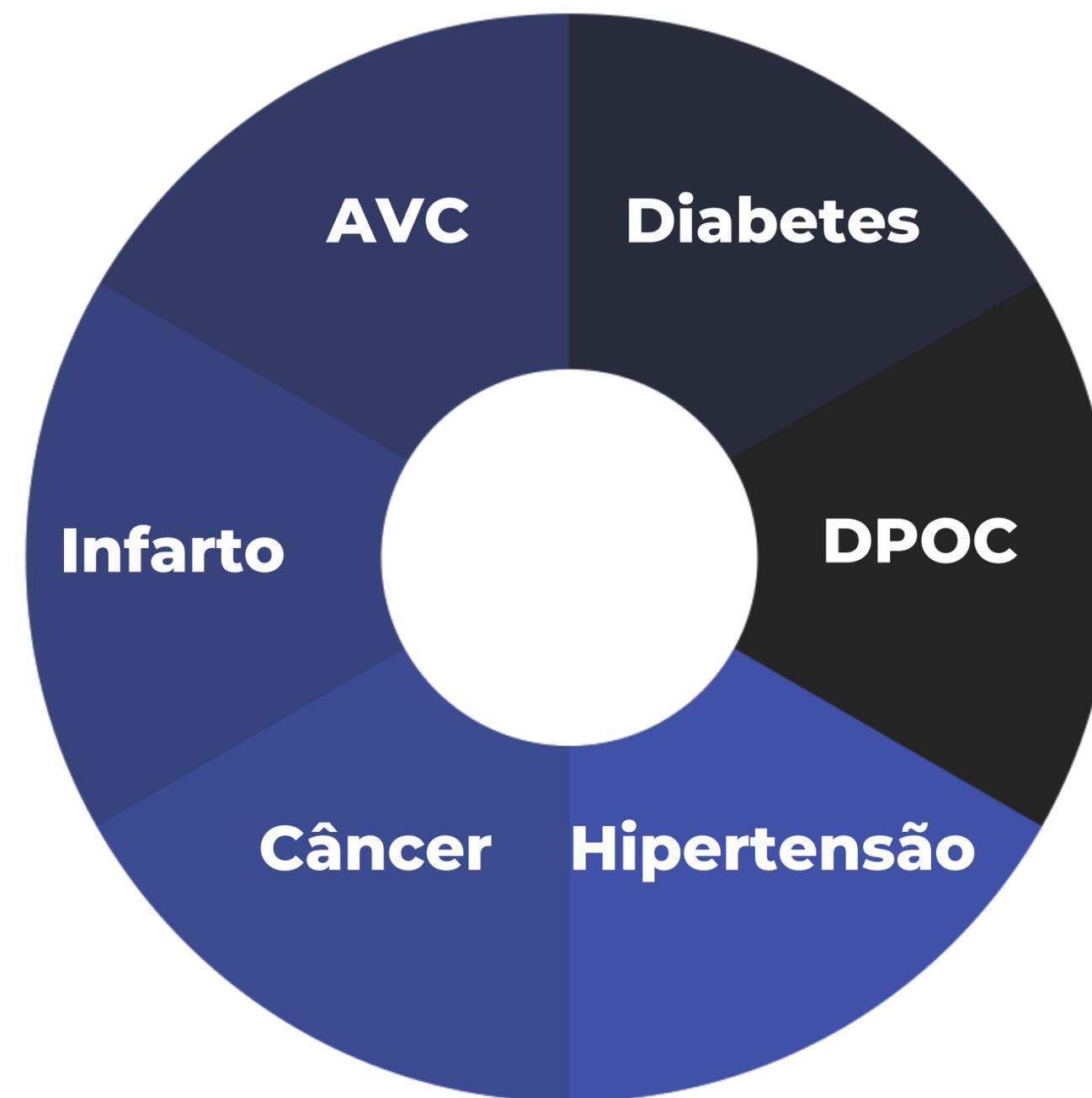


•Por que dormimos?

Estresse oxidativo

FALTA DE SONO AUMENTA
ESSE FENÔMENO

Doenças crônicas



Como o sono se relaciona com nosso cérebro?



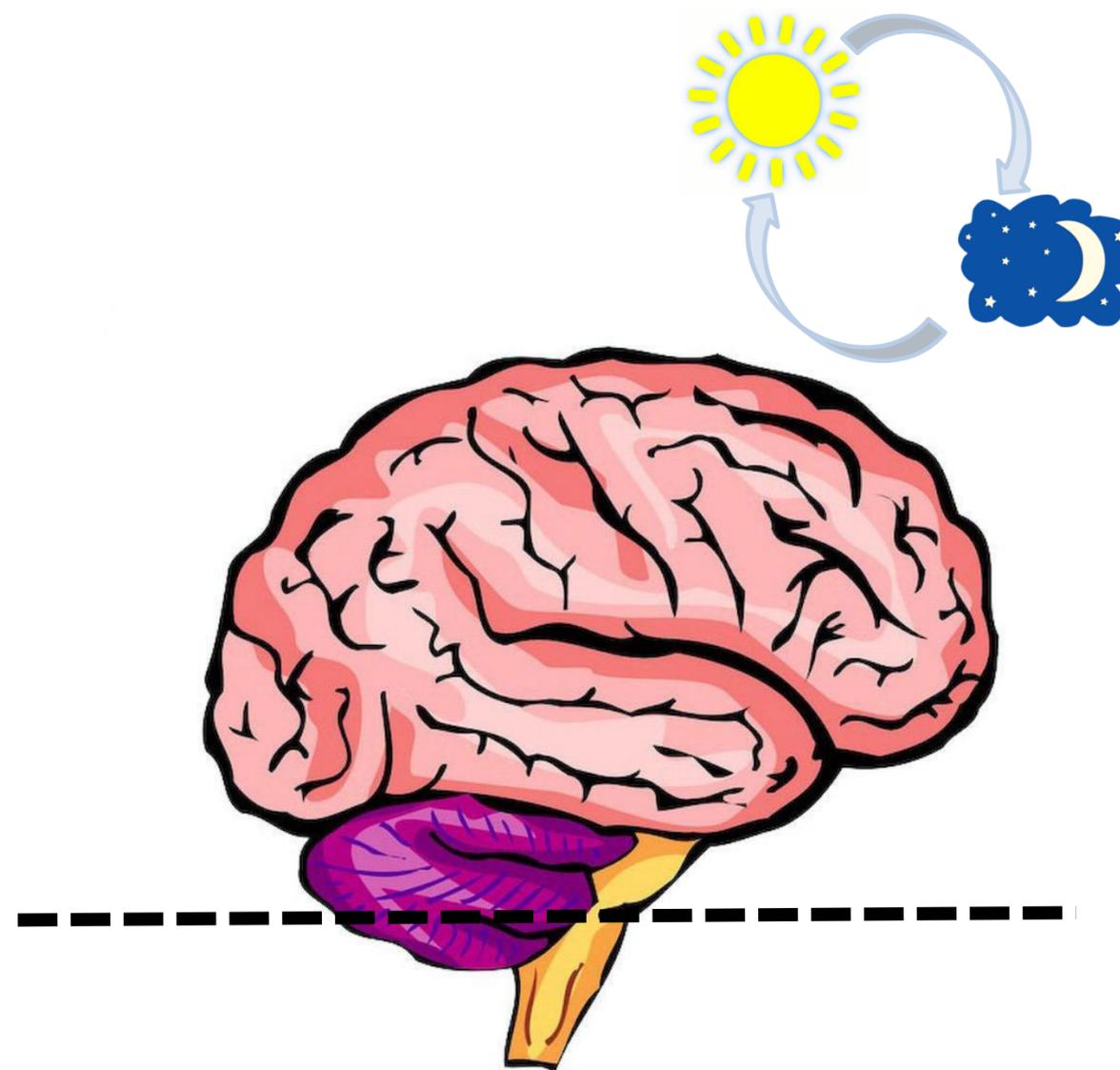
The Virgin,
Gustav Klimt, 1913



•Como o sono se relaciona com nosso cérebro?

Modelo de encéfalo isolado

CICLO SONO VIGÍLIA

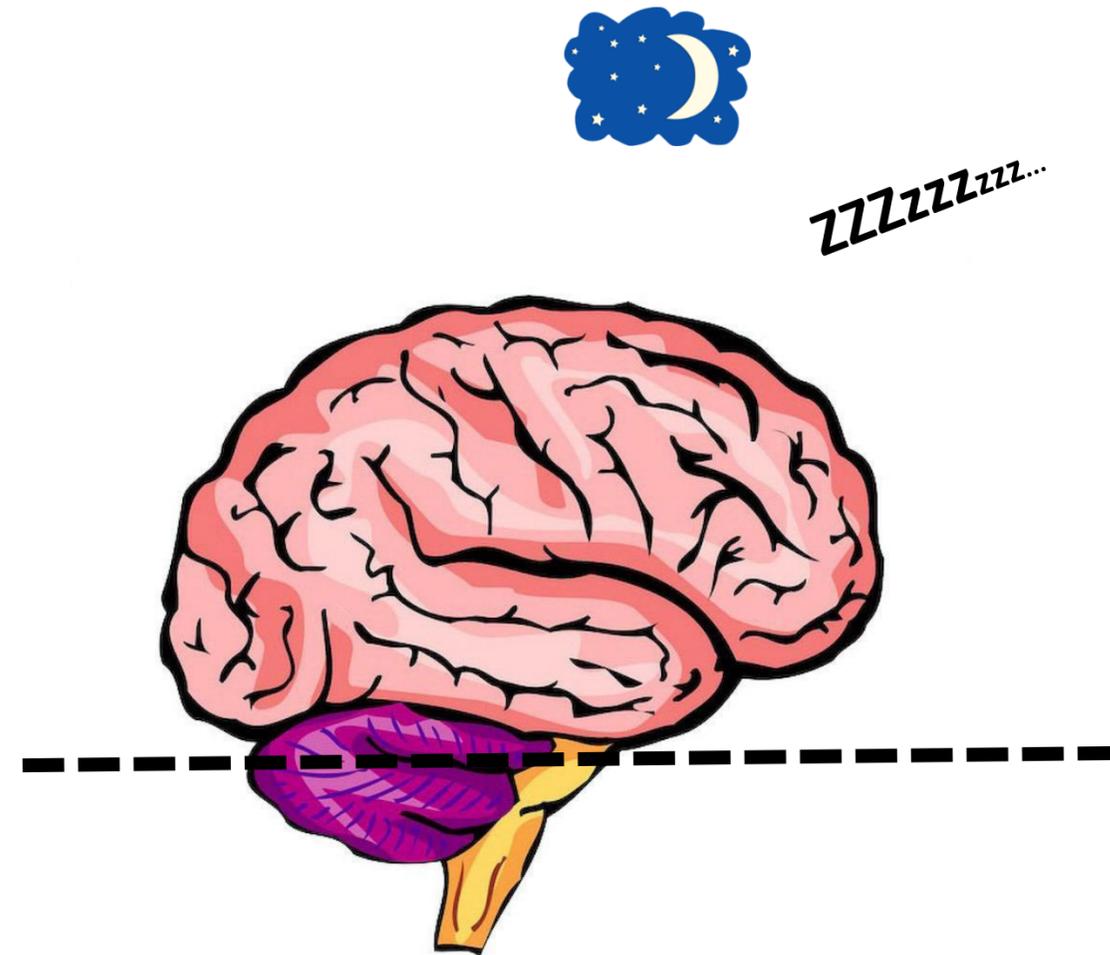


•Como o sono se relaciona com nosso cérebro?

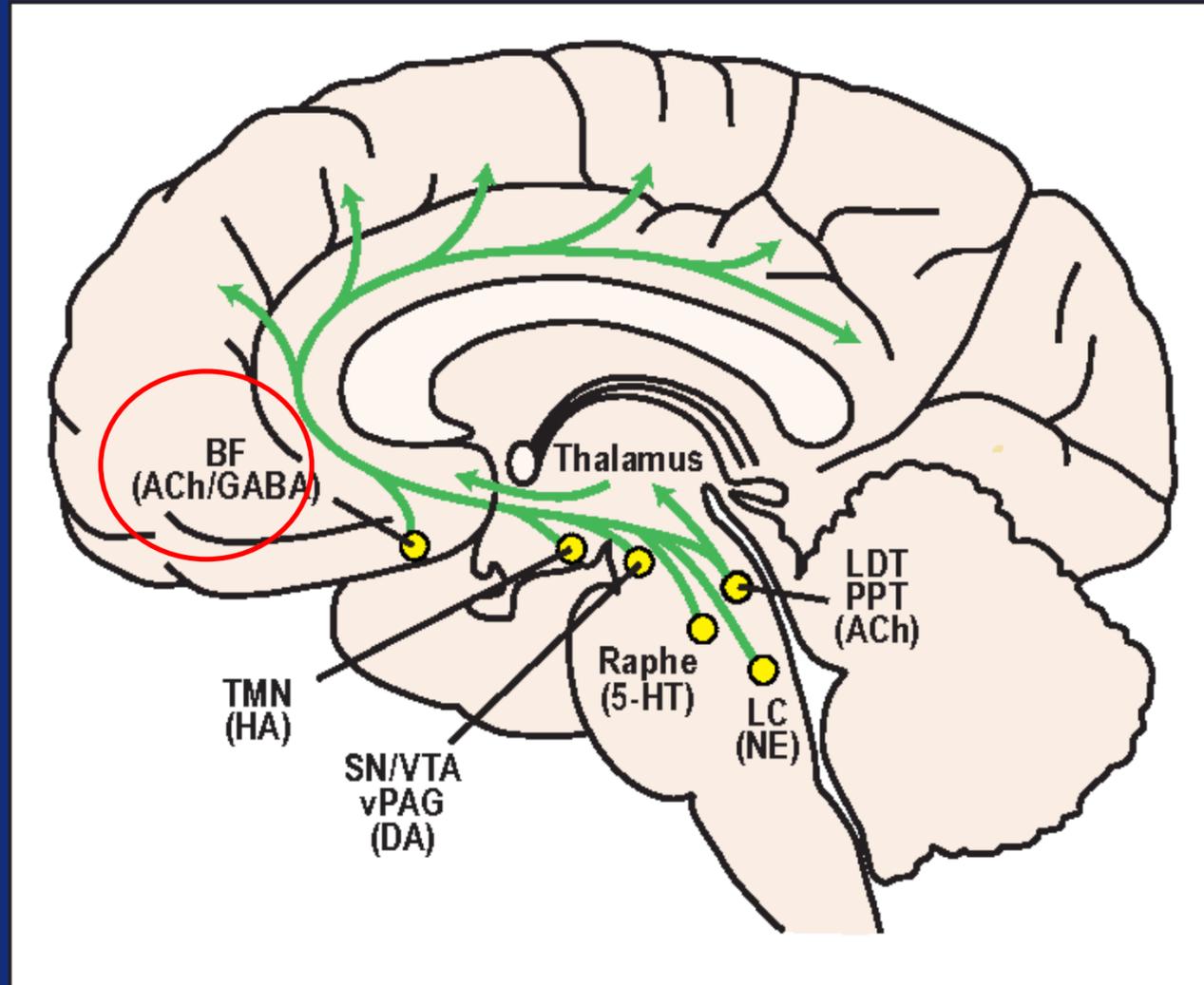
Modelo de cérebro isolado

APENAS SONO

Estruturas relacionadas ao sono



•Como o sono se relaciona com nosso cérebro?



Área fronto basal GABA

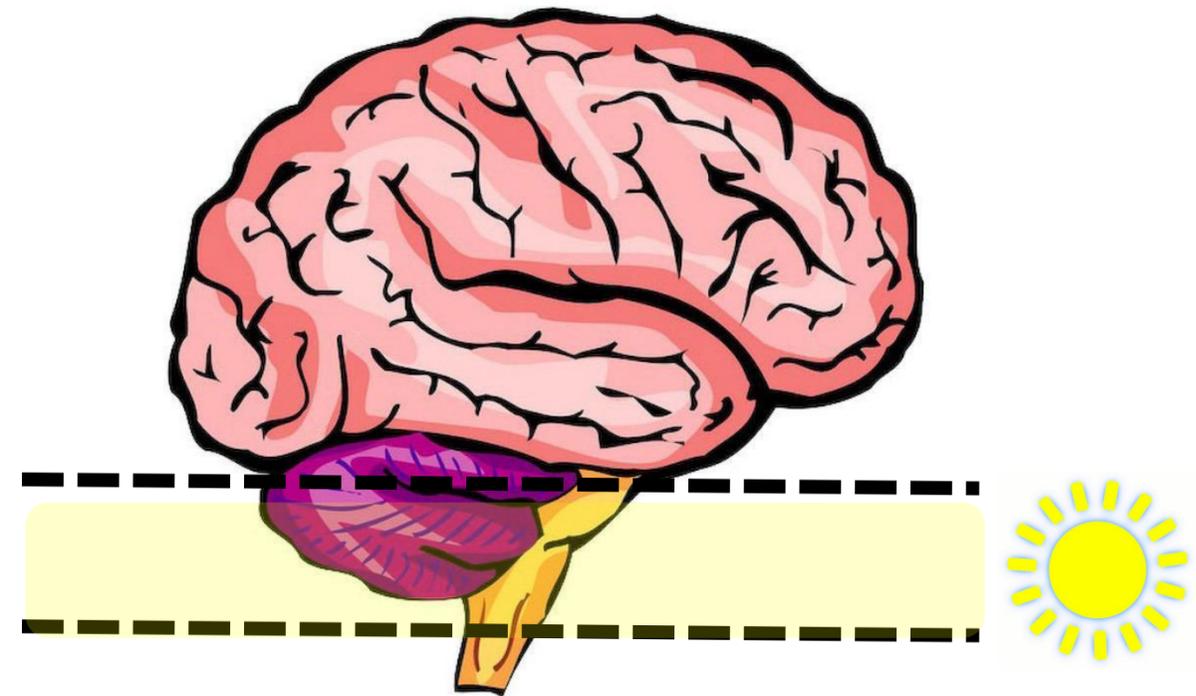
Promoção do sono

- Como o sono se relaciona com nosso cérebro?

Modelo de encéfalo isolado

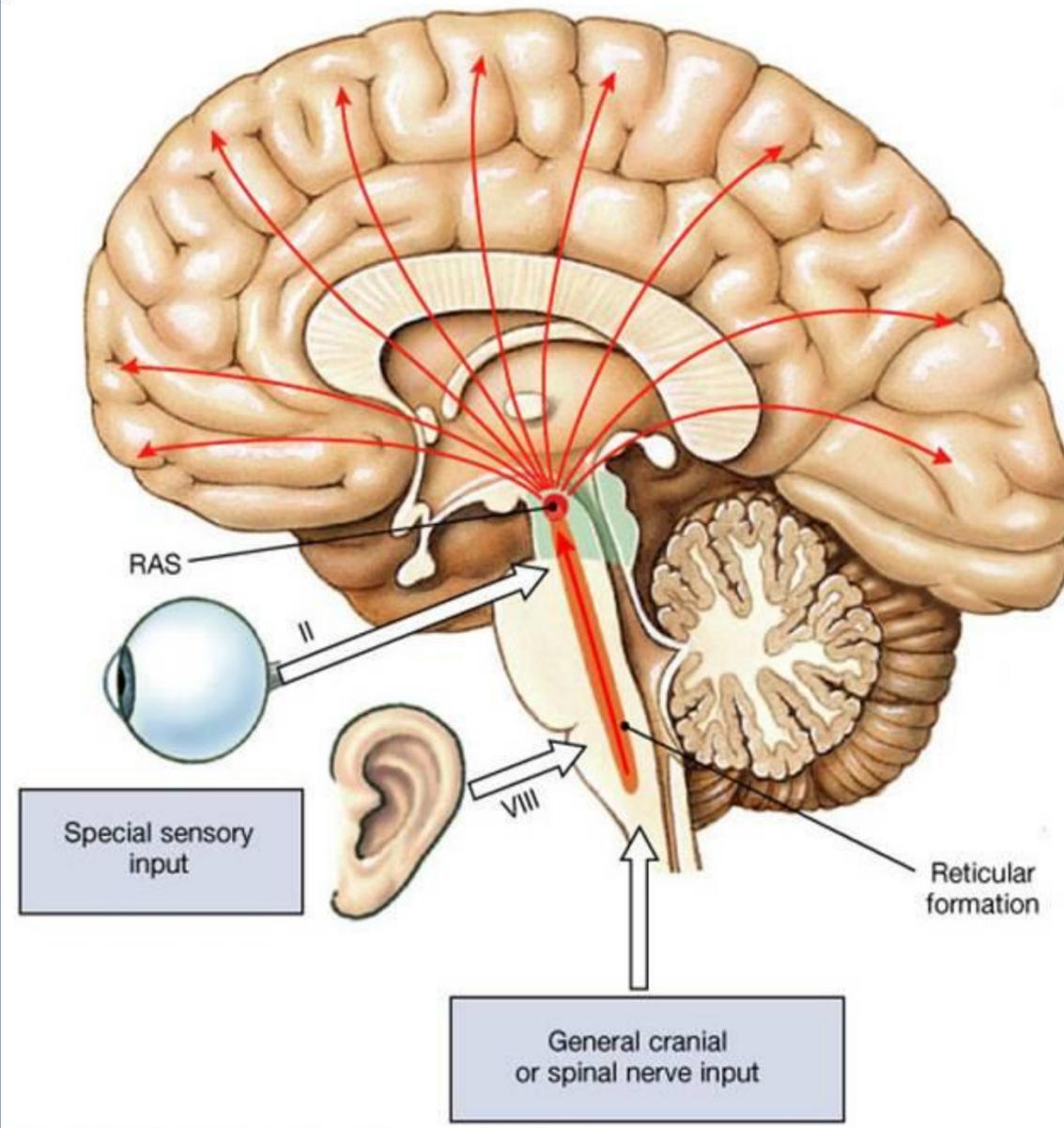
TRONCO CEREBRAL

Estruturas relacionadas a vigília



•Como o sono se relaciona com nosso cérebro?

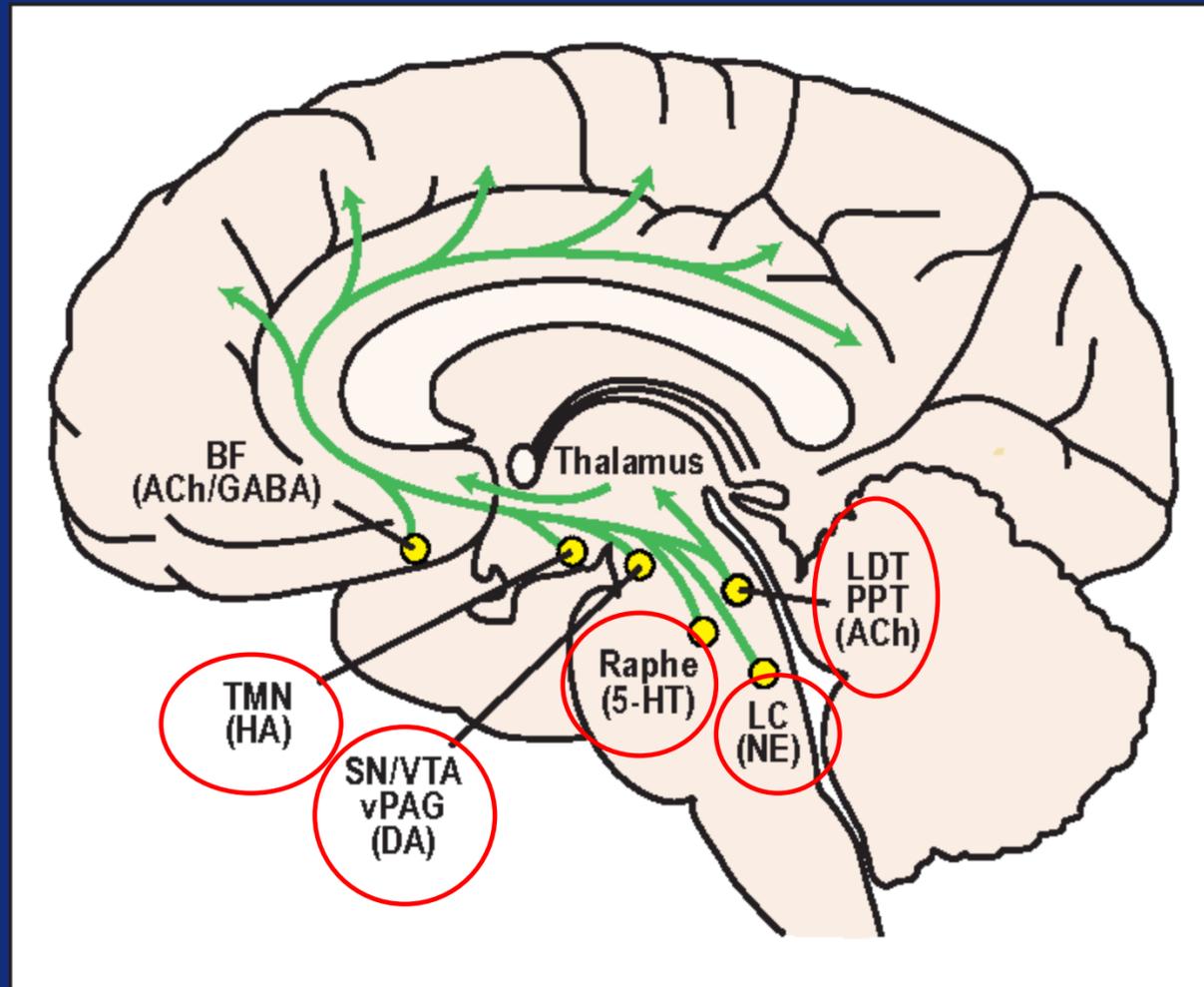
Reticular Activating System (RAS)
determines the level of alertness



Sistema reticular ativador ascendente

Promoção da vigília

•Como o sono se relaciona com nosso cérebro?



Sistema reticular ativador ascendente

Promoção da vigília

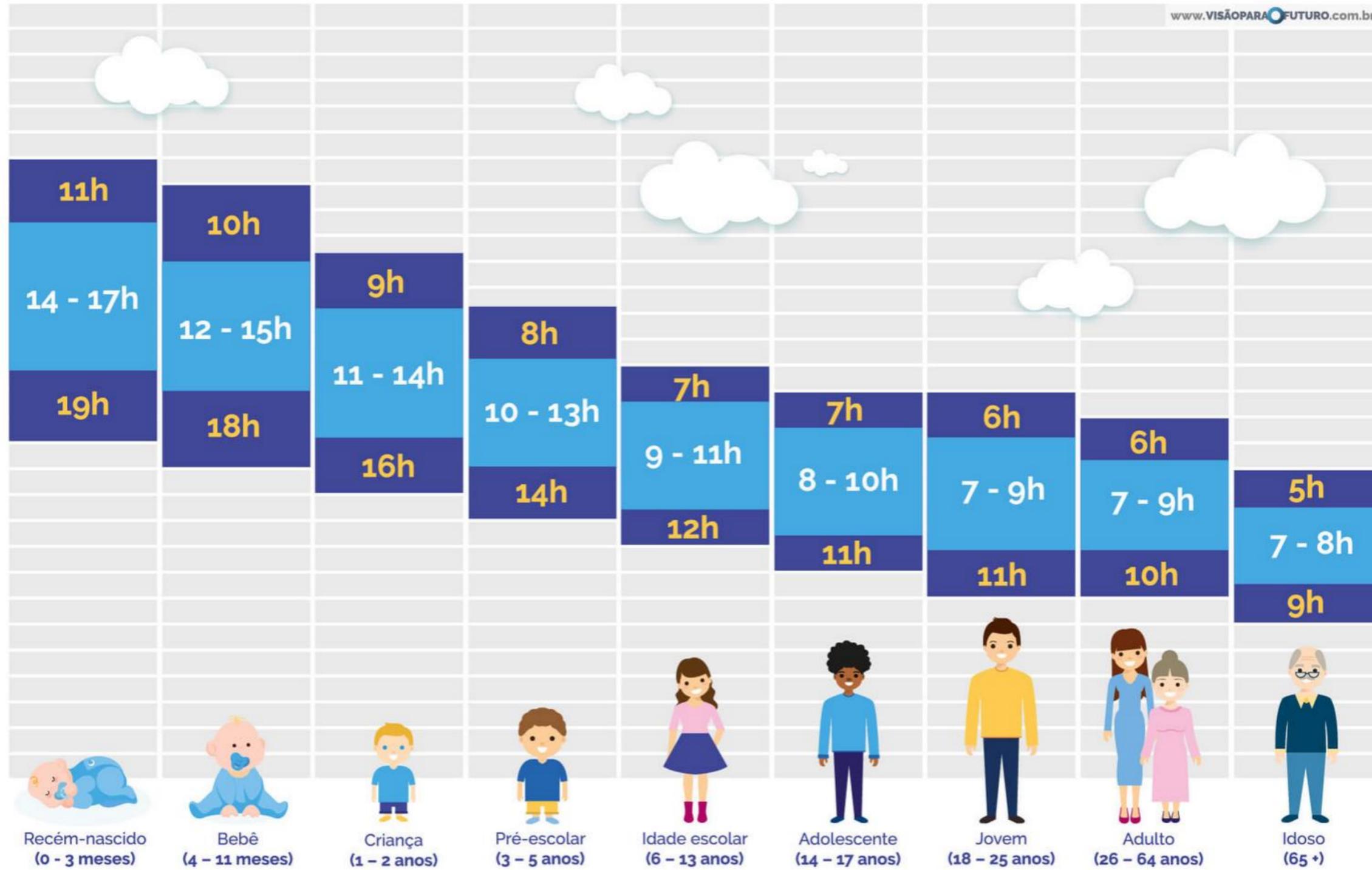


Quantas horas devemos dormir?



Henri Rousseau, The Sleeping Gypsy,
1897

HORAS DE SONO



Devo acordar cedo?



Sleep, Salvador Dalí,
1937



CARACTERÍSTICAS DO CICLO SONO / VIGÍLIA - CRONOTIPO

MATUTINOS

Dormem e acordam cedo

VESPERTINOS

Dormem e acordam tarde

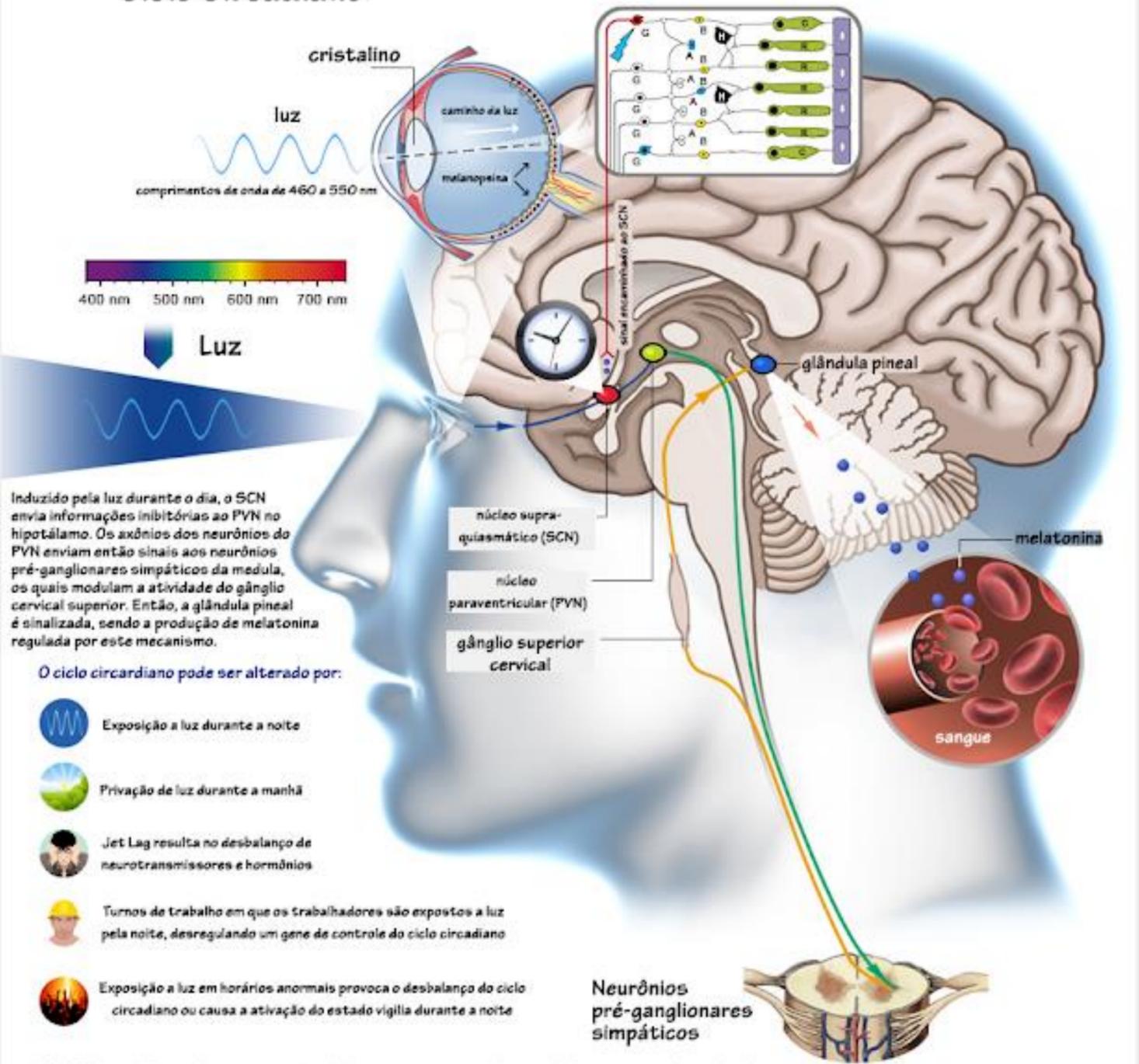
INTERMEDIÁRIOS

Adaptam-se de acordo com a necessidade



•Devo acordar cedo?

Ciclo Circadiano

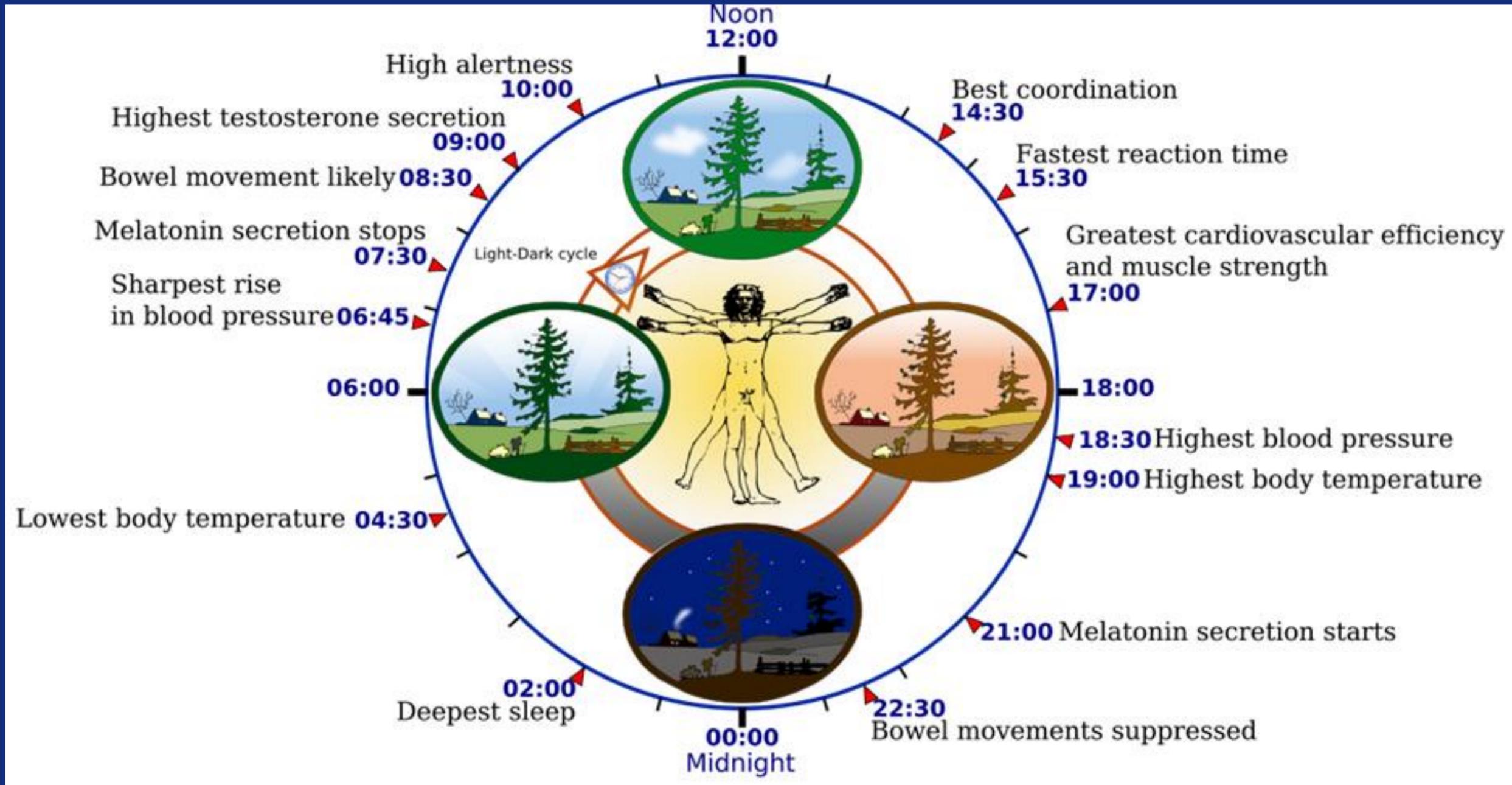


MELATONINA

Hormônio associado ao sono

FONTE: http://www.humansustainabilityinstitute.com/images/sleep_circadian_rhythm.png

RITMO CIRCADIANO



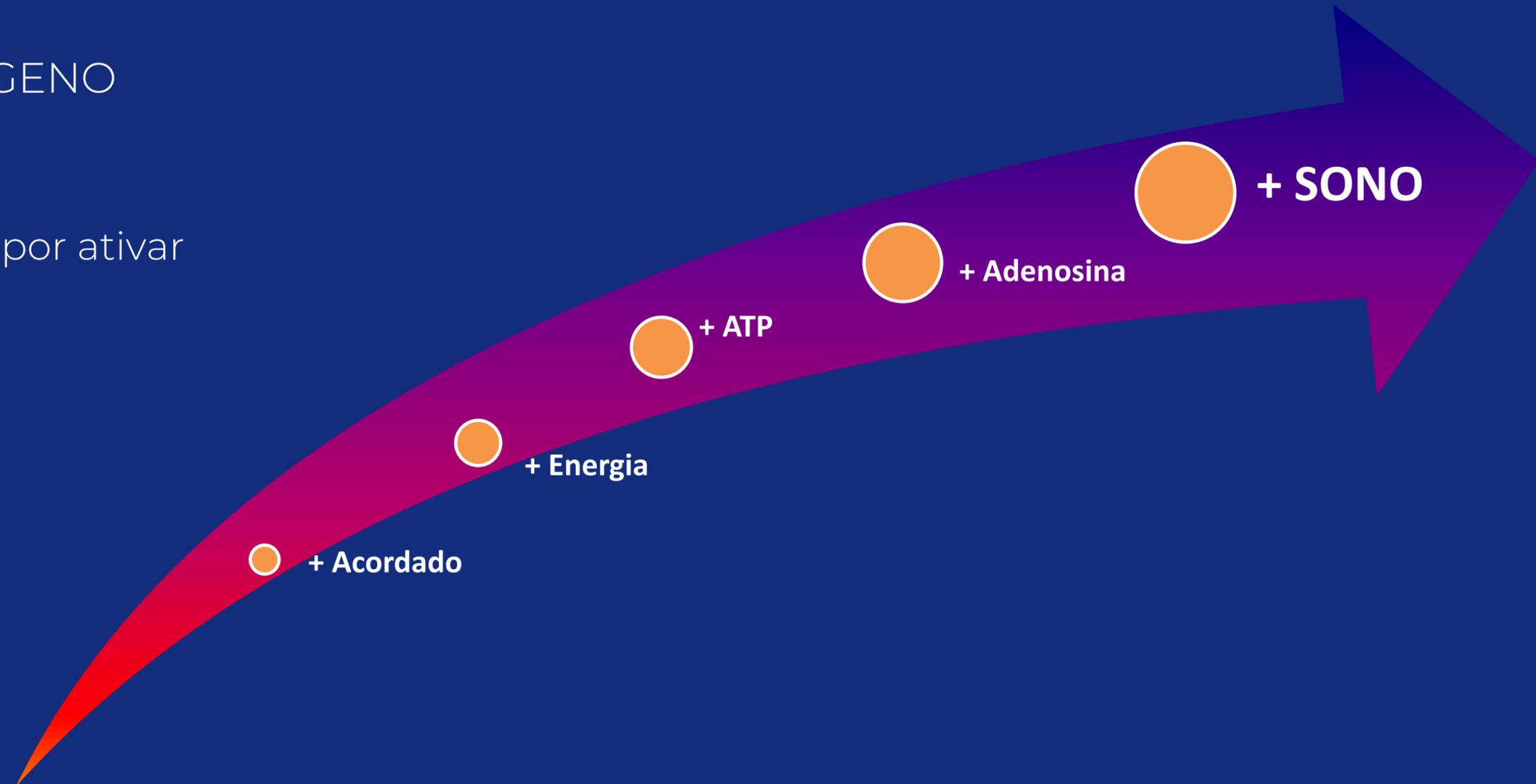
•Devo acordar cedo?



ADENOSINA

PRINCIPAL SONÓGENO

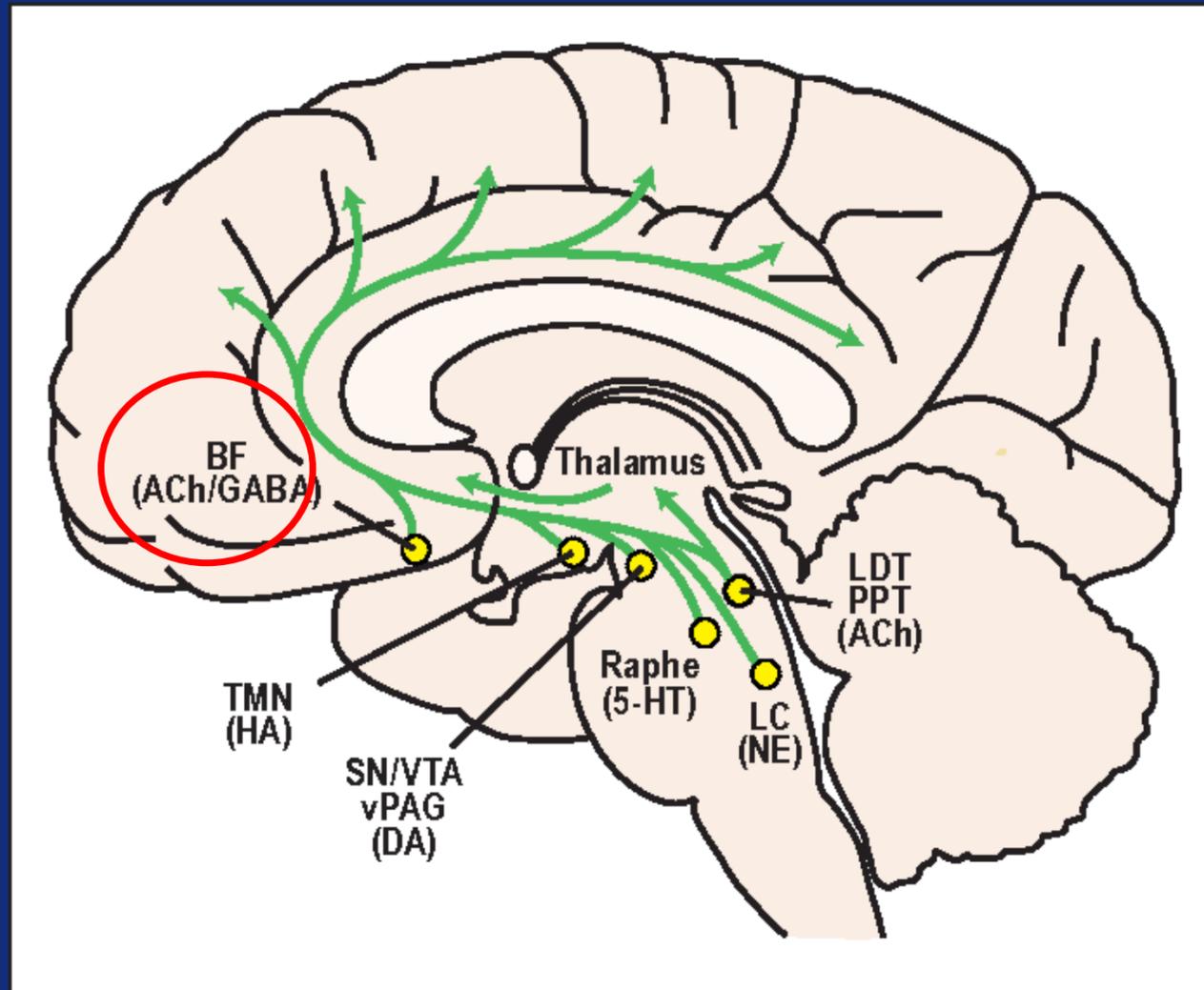
Estimulando o sono por ativar a área Frontobasal



•Devo acordar cedo?



•Como o sono se relaciona com nosso cérebro?



ADENOSINA

ESTIMULA ÁREA FRONTOBASAL

Promove o sono



CAFEÍNA



PSICOESTIMULANTE

Utilizado mundialmente para
promoção da vigília

- Devo acordar cedo?



VIDA MODERNA E O SONO

Insônia

Redução do tempo de sono

Sonolência

Aumento do risco de acidentes

Cansaço

Redução da produtividade



O que devo fazer para melhorar o sono?



Sleeping Peasants, Pablo Picasso, 1919





- O que devo fazer para melhorar o sono?

Boas práticas relacionadas ao sono

MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA

Vamos construir juntos essa lista de orientações



Bedroom in Arles, Vincent van Gogh, 1888



Boas práticas relacionadas ao sono

SONO
PERGUNTAS E RESPOSTAS

Conclusão

Por que dormimos?

Como o sono se relaciona com nosso cérebro?

Quantas horas devo dormir?

Devo acordar cedo?

O que devo fazer para melhorar meu sono?



SONO
PERGUNTAS E RESPOSTAS

Conclusão

Funções do sono

Estruturas cerebrais relacionadas ao sono

Tempo total de sono

Ritmo circadiano

Cafeína

Boas práticas relacionadas ao sono



CURSO ONLINE DE MEDICINA DO SONO

<https://play.veduca.org/curso-online-medicina-sono>

MEDICINA DO SONO

Os principais transtornos do sono

Começar

🕒 35h carga horária

📺 4 hora(s) de vídeo

🎥 22 video aulas

📖 52 atividades

R\$ Gratuito



🔍 Suporte