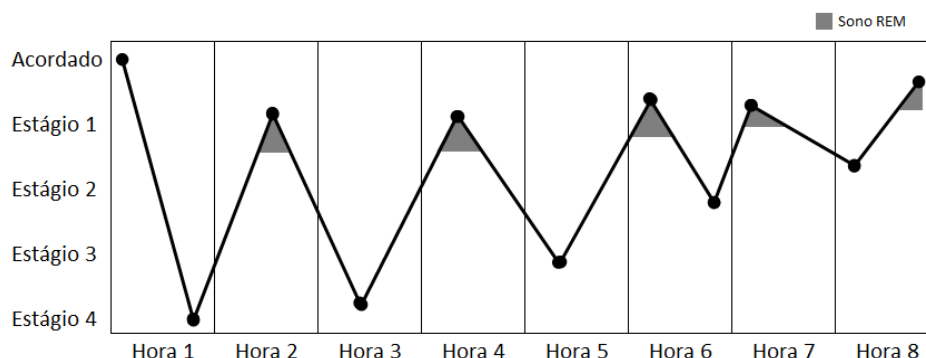


OS CICLOS DO SONO

O sono é um dos comportamentos do cérebro mais cheios de caprichos. Se não fosse uma parte fundamental da sua vida, você acharia que essa história toda meio bizarra. Pense bem: por quase um terço do dia, seu cérebro paralisa seu corpo. Daí, ele entra num estado de suposto descanso que produz descargas elétricas tão intensas quanto se vc tivesse acordado. Cientistas que esturam o cérebro enquanto dorme desencaravam todos os tipos de coisas fascinantes. Mas eles ainda não conseguiram concordar sobre por que nós dormimos. De fato eles ainda não conseguem nem se nós, na verdade, precisamos de sono. E a história se torna ainda mais estranha quando a neurociência dirige sua atenção para o mundo surreal dos sonhos.



O cérebro, quando você dorme, percorre um ciclo que dura geralmente noventa minutos e repete-se cerca de quatro vezes por noite. Os diferentes estágios do ciclo são caracterizados por formas dramaticamente diferentes de atividade cerebral. Pesquisadores observam esses estágios ligando uma pessoa dormindo a uma máquina que grava a atividade elétrica do cérebro.

Estágio 1: Esse é um estágio sonolento de semiconsciência. A respiração diminui e você pode experimentar *imagens hipnagógicas* – alucinações visuais e auditivas (por exemplo, flashes de luz e sons de ondas quebrando) que não possuem ligação narrativa.

Estágio 2: Esse sono é leve. A atividade cerebral diminui, mas é pontuada com breves picos de atividade chamados *fusos do sono*, que duram ou um ou dois segundos. Metade das horas que você gasta dormindo está nesta fase.

Estágio 3: Este é um período transitório do sono que se aprofunda.

Estágio 4: Esse é o estágio mais profundo do sono. Os batimentos cardíacos e pressão sanguínea diminuem, e o cérebro mostra uma lenta forma de atividade conhecida como *ondas delta*. Esse também é o estágio do sono em que sonâmbulos e pessoas que falam dormindo atacam. Se você for acordado no estágio 4 irá sentir-se confuso e grogue.

Sono REM: A sigla significa movimentos rápidos dos olhos (em inglês, *Rapid Eyes Movement*) que os humanos experimentam quando dormem. Diferente de outros estágios do sono, a fase REM é fácil de identificar. Quando você está nessa fase, seus olhos ralam para cima e para baixo debaixo de suas pálpebras em movimentos rápidos. No entanto, o resto do seu corpo está essencialmente paralisado. O sono REM é bastante próximo ao fenômeno dos sonhos. Se alguém o acordar durante o sono REM, você com certeza se lembrará de um sonho vívido.

A melhor hora de acordar é no começo de um novo ciclo, quando você ainda está nos estágios 1 e 2. Se você está dormindo as 8 horas recomendadas, é mais fácil acordar entre os ciclos. Nesse ponto, o sono fica mais leve, e pequenos estímulos – o canto de um pássaro, o nascer do sol, a bexiga cheia – podem dar um empurrão para você acordar completamente. Em comparação, se você estiver se permitindo tempo para dormir e estiver usando despertador para começar o dia, poderá sentir um choque ao ser acordado no meio dos estágios 3 e 4. Nesse caso, poderá se sentir como se fosse atropelado por um caminhão.

Fonte: *Mentes Poderosas, Desenvolva a Capacidade do seu Cérebro*. Mac Donald, Matthew. [tradução de Felipe Vieira e Gabriela Ribeiro]. São Paulo: Universo dos Livros. 2010.

Dica da Indiada: Ao deitar-se, conforme o horário, programe-se para acordar em intervalos de no mínimo 90 minutos (1 Hora e Meia), dessa forma você não vai interromper nenhum dos ciclos do sono, mesmo que tenha que levantar-se 30 minutos antes do horário que gostaria será melhor para seu desempenho do dia do que interromper qualquer um dos ciclos. Lembrando que para o cérebro completar os 4 ciclos por noite é necessário dormir no mínimo durante 6 horas, ou seja, 4 períodos de 1 Hora e Meia. Por isso é comum, principalmente em acampamentos onde a gente costuma dormir mais cedo que o habitual, acordar no meio da noite achando que o dia já está clareando. “Bah, é só meia noite? Pensei que já fosse umas 5 da manhã!” São os ciclos do sono mostrando seu verdadeiro funcionamento.