

Quarta-Feira, 15 de Abril de 2026

O sono é essencial para a sobrevivência

JOÃO LOMBARDI

João Lombardi

Por mais que possa parecer simples, o sono não é simplesmente a ausência de vigília, isto é, o fato de não estar acordado. O sono é uma série de eventos fisiológicos de processos sequenciais e ordenados que acontecem no corpo humano a partir de respostas induzidas por hormônios e neurotransmissores. É intuitivo pensar que o sono é importante, mas a verdade é que o sono é essencial para a sobrevivência, sem o sono existiria vida, e é por isso que não há apenas um único motivo isolado para dormirmos.

Sem o sono não seria possível o nosso sistema nervoso executar funções cognitivas como memória, raciocínio, lógica, atenção, concentração, entre muitos outros. Não é segredo para ninguém que quando o sono não está ajustado, essas funções são prejudicadas, principalmente a tomada de decisões. Alguns sistemas no nosso corpo estão tão relacionados ao sono que simplesmente o ajuste e melhora do sono já é o suficiente para restaurar e regularizar o funcionamento, como sistema imunológico por exemplo. Qualquer função que você imaginar do corpo, o sono contribui para o seu bom desempenho.

Com a evolução do estilo de vida, principalmente ocidental, estamos vivenciando uma epidemia de privação do sono, adotando um padrão de sono completamente disfuncional e que muitas vezes vai contra o que é da natureza humana. E as repercussões negativas disso a nível de saúde pública são exorbitantes. O maior exemplo é de que a maior causa de morte no mundo, que são as cardiovasculares, estão diretamente relacionadas a mudança no estilo e piora na qualidade de vida ao qual está incluso e diretamente relacionada, o sono.

O ciclo de sono e vigília acontece INDEPENDENTE de fatores externos, ou seja, ele irá acontecer independente de outras influências, mas são essas influências externas que estão justamente alterando o processo natural do chamado ciclo circadiano que é a vigília-sono. Fisiologicamente temos a melatonina, hormônio indutor do sono produzido pela glândula pineal, é uma substância chamada adenosina, que vai se acumulando ao longo do dia para estimular o sono até o momento que ele acontece. Isso acontece através de uma variabilidade do ser humano em que algumas pessoas são mais matutinas e por isso tendem a ter melhores rendimentos durante a manhã, assim como acordar e dormir mais cedo, e outras pessoas tendem a ter melhores rendimentos a tarde e começo da noite, por respostas fisiológicas diferentes no ciclo circadiano.

Por fim, sabemos que há uma divisão do sono em sono REM e sono não REM, que são complementares e diferentes. Durante a vigília, recebemos estímulos visuais, auditivos, táteis, aromáticos, motoras, entre outras, e durante o sono não REM acontece o armazenamento e fortalecimento dessas informações gerando novas habilidades. Já o sono REM é o momento em que encaixamos essas novas informações com as informações antigas para estabelecer o conhecimento geral que temos como pessoa de experiências e habilidades passadas, além de uma seleção do que é importante e o que será descartado.

Assim, é extremamente importante a avaliação do sono com um profissional de saúde, tanto qualitativamente quanto quantitativamente. Ele é um processo inegociável em termos de saúde e performance para qualquer pessoa e precisa estar ajustado independente de quem você seja ou o que você faça!

Procure sempre um profissional de saúde!

João Lombardi é médico do exercício e do esporte pela Unifesp, Pós em fisiologia do exercício e metabolismo pela USP de Ribeirão Preto, mestrando pela UFMT, médico do Brasil nas Paralimpíadas de Tóquio, médico assistente do Comitê Paralímpico Brasileiro e diretor do Instituto Lombardi, em Cuiabá (MT).