



8° Sim Saúde- Simpósio em Saúde 2017

Faculdade de Odontologia de Araçatuba, UNESP

16 de setembro de 2017 – Araçatuba, Brasil

DOI:<http://dx.doi.org/10.21270/archi.v6i0.2286>

Ritmo circadiano: orientações sobre a higiene do sono para uma melhora na qualidade de vida

César Diogo Benichio Rodrigues, Luciane Giroto Micheletti, Stefan Fiuza de Carvalho Dekon

O ritmo circadiano é definido como sendo um relógio interno de 24 horas que está em funcionamento no interior do nosso cérebro, regulando ciclos entre sonolência e alerta em intervalos regulares. Para um melhor rendimento das atividades diárias e uma melhor qualidade de vida, ajustes de horários para determinadas funções é de suma importância. Para que isso seja possível, uma quantidade de orientação deve ser seguida para que esse ciclo seja o mais bem aproveitado possível. Algumas variáveis como ritmo e horário de trabalho, contextualizações psicossomáticas, entre outros, podem gerar alterações na latência e/ou manutenção do sono, que com o passar do tempo vai gerar um déficit, com possibilidade de acarretar vários problemas de saúde. Este trabalho tem por finalidade ratificar os pontos mais importantes da higiene do sono encontrada na literatura, assim como sugerir a inclusão de tópicos adicionais para que o ritmo circadiano seja o mais regular e proveitoso possível.

Descritores: Ritmo Circadiano; Sono; Qualidade de Vida.