

Quatro fases do sono liberam hormônios e consolidam a memória

Fases do sono

Instituto do sono da Unifesp explica o que acontece enquanto dormimos

O sono tem 4 fases: 1, 2, 3, e REM

FASE 2:

Abrange 45% da noite – onde diminuem os ritmos cardíacos e respiratório, os músculos relaxam e a temperatura corporal baixa.

O que acontece no organismo na Fase 2

- Economia de energia
- Restauração dos tecidos
- Aumento da massa muscular
- Liberação do hormônio do crescimento (GH)

No início da manhã, o corpo para de liberar o hormônio do crescimento (GH) e começa a produzir o hormônio cortisol, que controla inflamações, alergias, estresse, e ajuda a manter a estabilidade emocional, segundo o especialista em medicina do sono Sérgio Tufik e o professor de medicina e biologia do sono Marco Túlio de Mello, do Instituto do Sono da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

[\(trecho extraído da reportagem no dia 06/12/2011 10h30 - Atualizado em 06/12/2011 12h00 / Do G1, em São Paulo\)](#)

Atividade

Escreva sobre o pico e a baixa de produção do GH através do gráfico da página 130, gráfico representado por:

Noite/dia/dia/dia/noite

+ -

Linha azul que é a do GH

E explique através do texto acima o que acontece na fase 2 do sono e no início da manhã em relação ao GH.