

## #ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 42	DISCIPLINA	Biologia e Geologia, Biologia, Estudo do Movimento
ANO(S) 11º e 2º ano de Formação		
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clarificar o papel do sono no desenvolvimento, bem-estar e saúde no ser humana.</li> <li>• Articular conhecimentos de Neurociências para aprofundar temas de Biologia.</li> </ul>	

### Título/ Tema do Bloco

### O sono e a sua importância

### Tarefa

<p><b>Tarefa 1</b> Responde a cada uma das questões</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Todos devemos dormir cerca de 8 horas por dia. Verdadeiro ou falso? Justifica.</li> <li>2. Porque é que o sono é importante?</li> <li>3. Qual a função primordial do sono NREM? E do sono REM?</li> <li>4. O sono é regulado por duas componentes essenciais. Quais?</li> <li>5. Completa a seguinte frase Durante o dia é produzida uma hormona denominada de _____, também conhecida como hormona da atividade ou do stress, e durante a noite a hormona _____, também conhecida como a hormona do sono.</li> <li>6. O que são cronótipos?</li> <li>7. Porque é que devemos evitar a luz proveniente dos ecrãs de equipamentos eletrónicos como telemóveis e computadores à noite?</li> <li>8. Quais as consequências da privação de sono?</li> <li>9. O que é a higiene do sono?</li> <li>10. Existem várias perturbações do sono diagnosticadas até à data, de entre as que constam na lista abaixo indicada selecionas as verdadeiras                     <ul style="list-style-type: none"> <li>(A) Síndrome das Pernas Inquietas</li> <li>(B) Insónia</li> <li>(C) Apneia do Sono</li> <li>(D) Diabetes</li> <li>(E) Hipertensão</li> <li>(F) Todas as opções</li> <li>(G) Nenhuma das opções</li> </ul> </li> </ol> <p><b>Tarefa 2</b> Nesta tarefa proponho-te que participes no Concurso “A higiene do Sono”. As regras do concurso estão mencionadas a seguir. Participa!!!!</p>	Secundário /11º ano e 2º ano de formação	X
---	---	---

## Concurso “A Higiene do Sono”

Envia-nos o teu desenho sobre as regras de higiene do sono!



## Concurso “A Higiene do Sono”

### Regras do concurso

**VENCEDORES:** Será selecionado **1 vencedor nacional por ciclo escolar** (1º, 2º, 3º ciclos e ensino secundário).

**PRÉMIO:** Os desenhos dos vencedores serão impressos em **postais** e distribuídos pelas escolas do ensino público, em Setembro de 2021, para uma campanha nacional de sensibilização do sono.

**Enviar o desenho com:** o título “As regras da Higiene do Sono” e o nome do(a) aluno(a). Se a candidatura for associada à escola, deve incluir o seguinte: nome da escola, localidade, ano escolar, turma, contacto do Professor responsável.

**ATENÇÃO:** Podes candidatar-te associado à tua **escola**. Se fores um dos vencedores, a tua escola irá receber um **prémio surpresa**.

**PRAZO:** Até dia 28 de Maio de 2021.

**ENVIO POR EMAIL:** ahigienedosono@gmail.com

#### ENVIO POR CORREIO:

Equipa SleepApnea ID  
Grupo de Neuroendocrinologia e Envelhecimento  
Centro de Neurociências e Biologia Celular  
Universidade de Coimbra, pólo I  
Faculdade de Medicina, 2º andar  
3004-504 Coimbra  
Portugal

#### ANÚNCIO DOS VENCEDORES:

Os vencedores serão anunciados a 28 de Junho de 2021, nas redes sociais da **SleepApnea ID**, do **CNC UC** e da **Associação Portuguesa do Sono** e serão contactados diretamente pela organização do concurso.

## Concurso “A Higiene do Sono”

### Mais informações

Através do site da DGE:

[www.dge.mce.pt](http://www.dge.mce.pt)

Ou através do site da equipa SleepApneaID:

<http://www.sleepapneaid.wixsite.com/online>

Ou através do contacto por email:

[ahigienedosono@gmail.com](mailto:ahigienedosono@gmail.com)



#### Proposta de soluções

- 1.- Falso! O número de horas que devemos dormir depende da nossa faixa etária e das nossas necessidades individuais.
- 2.- O sono é uma necessidade básica e essencial. Recarrega a nossa energia; fortalece o sistema imunitário; consolida memórias; permite que crescamos; diminui o stress; repara o organismo quando necessário (poderão ser dados outros exemplos).
- 3.- O sono NREM tem como função principal o crescimento e a recuperação de células, tecidos e órgãos. O sono REM tem funções cognitivas, como formação e consolidação de memórias.
- 4.- O sono é regulado pela componente homeostática e pela componente circadiana.
- 5.- Durante o dia é produzida uma hormona denominada de cortisol, também conhecida como hormona da atividade ou do stress, e durante a noite a hormona melatonina, também conhecida como a hormona do sono.
- 6.- Os cronótipos são relógio biológicos internos a cada indivíduo, resultam da interação entre o ambiente externo e interno de cada indivíduo.
- 7.- Os ecrãs de equipamentos eletrónicos como telemóveis e computadores emitem uma luz muito intensa, denominada de luz azul, que engana o nosso cérebro, fazendo-o pensar que é de dia e fazendo com que estejamos mais ativos, com menos sono.
- 8.- A privação de sono provoca cansaço, irritabilidade, dificuldades em concentrar, memorizar, mau desempenho escolar e físico, falta de energia e motivação, maior predisposição para o desenvolvimento de doenças como obesidade, hipertensão ou doenças cardiovasculares.
- 9.- A higiene do sono é um conjunto de hábitos e rituais que permitem facilitar o início e a continuidade do sono, adaptadas a cada grupo etário.
- 10.- (A), (B) e (C)