

O sono do adolescente e por que dormir bem regula hormônios e melhora a memória

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 15/08/2008

A biologia do ciclo circadiano jovem, a liberação de GH e como o descanso noturno previne irritabilidade e déficit de atenção.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianorichardo.com/post/o-sono-do-adolescente-por-que-dormir-bem-regula-hormonios-e-melhora-a-memoria>

Você sabia que os adolescentes têm uma mudança natural no relógio biológico que faz com que a melatonina seja liberada mais tarde? Essa alteração circadiana, no entanto, não anula a necessidade biológica de 8 a 9 horas de sono por noite.

A fábrica hormonal noturna

O hormônio do crescimento (GH) e a regulação da testosterona ocorrem majoritariamente durante o sono profundo não-REM. Dormir pouco compromete o crescimento e a recuperação muscular.

Consolidação da memória e aprendizado

É durante a fase REM do sono que o cérebro organiza as memórias, fixa os conteúdos estudados e estabiliza as conexões neurais.

Dicas de higiene do sono

Evite telas brilhantes 1 hora antes de deitar, mantenha o quarto escuro e fresco e evite cafeína ou refrigerantes no período noturno.

Informação de caráter educativo. Para dúvidas individuais ou sintomas específicos, consulte seu farmacêutico ou médico de confiança.