

Sono
o que precisamos saber

Educação
Religião
Passatempos
Crescimento pessoal

Aprovação da família
Aprovação dos amigos
Reconhecimento social

Família
Amigos
Grupos sociais
Comunidade

Liberdade
Segurança da violência
Ausência de poluição
Ausência de guerras

Comida
Água
Sexo
Sono e repouso

Autorealização

Estima

Social

Segurança

Fisiológicas

Trabalho desafiante
Diversidade e autonomia
Participação nas decisões
Crescimento pessoal

Reconhecimento
Responsabilidade
Orgulho e reconhecimento
Promoções

Amizades dos colegas
Interação com clientes
Chefe amigável

Trabalho seguro
Remuneração e benefícios
Permanência no emprego

Hórário de trabalho
Intervalo de descanso
Conforto físico

- O sono - um estado marcado pela diminuição da consciência, redução dos movimentos musculares esqueléticos e lentificação do metabolismo - tem função restauradora essencial e importante papel na consolidação da memória;
- É um processo neuroquímico orquestrado, envolvendo centros cerebrais promotores do sono e do despertar;
- A propensão ao sono depende de dois fatores principais: a quantidade acumulada de privação de sono e a fase do relógio circadiano*, que aumenta o sono à noite.

*Ritmo circadiano ou ciclo circadiano (do latim circa cerca de + diem dia) designa o período de aproximadamente 24 horas sobre o qual se baseia o ciclo biológico de quase todos os seres vivos, sendo influenciado principalmente pela variação de luz, temperatura, marés e ventos entre o dia e a noite.

- Quando dormimos, geralmente passamos por cinco fases distintas do sono: estágios 1, 2, 3, 4 e REM (*rapid eye movement*).
- Estes estágios progridem num ciclo, do estágio 1 ao sono REM , e, então, o ciclo se inicia novamente com o estágio 1. Gastamos, em média , 50% do nosso tempo total de sono no estágio 2, cerca de 20% em sono REM e 30% nos demais estágios.



