

«O sono é uma função fisiológica vital (Mindell & Owens, 2010) que pode ser definida como “um estado de imobilidade periódica natural, em que o indivíduo se encontra relativamente inconsciente em relação ao ambiente e com baixa resposta a estímulos sensoriais externos” (Green & Westcomb, 2012, p.18). É um estado em que praticamente todos os músculos voluntários se tornam inativos, há uma redução do metabolismo, mantendo-se no entanto a atividade cerebral. O sono é um estado comportamental complexo necessário para a saúde neurológica, somática e psicológica ao longo do curso de vida (Colrain, 2011). O conhecimento acerca do sono evoluiu tanto ao nível experimental, quanto ao nível da prática clínica, a partir do registo das ondas cerebrais através do eletroencefalograma, permitindo assim a discriminação objetiva entre vigília em relaxamento e sono, bem como a distinção dos seus diferentes estádios (Fernandes, 2006). O sono tem um papel de particular importância no desenvolvimento físico e emocional do adolescente uma vez que atua como facilitador da produção de hormonas, como por exemplo a hormona do crescimento (GH), a melatonina e o cortisol (Del Ciampo, 2012; Mesquita & Reymão, 2010). Produzida pela glândula pineal, a melatonina apresenta um padrão de secreção dia-noite, sensível à luminosidade, com aumento de secreção no início da noite e decréscimo no final. Possui um efeito sonífero e a capacidade de regular o ritmo de sono-vigília bem como a temperatura corporal (Brown, 1994; Hasler & Clark, 2013). Assim, a desregulação dos hábitos de sono pode levar a modificações na produção dessas hormonas com as respetivas manifestações clínicas associadas. O sono parece ser igualmente benéfico para a conservação de energia, recuperação neuronal, homeostase sináptica e plasticidade cerebral (Brand & Kirov, 2011). Perante um estado de privação do sono, o corpo tenta recuperar o sono perdido. Essa necessidade do organismo revela que o sono não é apenas um período de redução da atividade ou a regulação da vigília pelo ritmo circadiano. Mais do que isso, o sono tem uma arquitetura específica com grandes alterações no cérebro, em termos de neurofisiologia, neuro-química e anatomia funcional, que distinguem as suas diferentes fases (Brand & Kirov, 2011).»

Santos, G. M. C. (2016). *Conhecimentos e crenças dos adolescentes sobre o sono : estudo qualitativo com adolescentes entre os 14 e os 20 anos* [Dissertação de Mestrado]. Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia. Retirado de <http://hdl.handle.net/10451/25629>

Mostra bibliográfica 03.2019

Faculdade de Psicologia | Instituto de Educação
UNIVERSIDADE DE LISBOA
Alameda da Universidade
1649-013 Lisboa
Tel.: 21 794 3891/92
E-mail: biblio@fpie.ulisboa.pt



Sono e Sonho



Arkin, A. M., Antrobus, J. S., Ellman, S. J. (Eds.) (1978). *The mind in sleep: psychology and psychophysiology*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
PSI/FIS RKN*MIN

Bartley, S. H., Chute, E. (1947). *Fatigue and impairment in man*. New York and London: McGraw-Hill.
PSI/FIS BRT*FAT

Brazelton, T. B., Sparrow, J. D. (2011). *A criança e o sono: o método Brazelton*. (6ª ed.). Lisboa: Presença.
PSI/DES BRZ*CRI

Buela-Casal, G., Navarro Humanes, J. F. (1990). *Avances en la investigacion del sueño y sus transtornos*. Madrid: Siglo Veintiuno de España.
PSI/FIS BUE*AVA

Chauchard, P. (1956). *Les mécanismes cérébraux de la prise de conscience: neurophysiologie, psychanalyse et psychologie animale*. Paris: Masson et Cie.
BPOV-313

Debré, R., Doumic, A. (1959). *Le sommeil de l'enfant avant trois ans*. (1ª ed.). Paris: Presses Universitaires de France.
PS-284

Delay, J. (1950). *Les ondes cérébrales et la psychologie*. (2ª ed.). Paris: PUF.
PS-13

Foulkes, D. (1982). *Children's dreams: longitudinal studies*. New York: Wiley-Interscience.
PSI/FIS FLK*CHI

Hadfield, J. A. (1977). *Dreams and nightmares*. - Harmondsworth: Penguin.
PSI/EXP HDF*DRE

Jouvet, M. (1992). *Le sommeil et le rêve*. Paris: Odile Jacob.
PSI/EXP JVT*SOM

Mackenzie, N. (1965). *Dreams and dreaming*. London: Aldus Books.
PSI/EXP MCK*DRE

Oswald, I. (1966). *Le sommeil et la veille: physiologie et psychologie*. (1ère éd.). Paris: Presses Universitaires de France.
BPOV-1703

Pavlov, I. P. (1959). *El sueño y la hipnosis: trabajos experimentales*. Buenos Aires, Madrid: Editorial Martínez de Murgia.
BPOV-781

Rama, S., Ballentine, R., Ajaya, S. (1976). *Yoga and psychotherapy: the evolution of consciousness*. Honesdale, Pennsylvania: The Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy.
PSICOTER RAM*YOG

Sacks, O. (1992). *Despertares*. Lisboa: Relógio de Água.
PSI/FIS SCK*DES

Silva, C. F. (2000). *Distúrbios do sono do trabalho por turnos: factores psicológicos e cronobiológicos*. (1ª ed.). Braga: Universidade do Minho. Instituto de Educação e Psicologia. Centro de Estudos em Educação e Psicologia.
PSICOPAT SLV*DIS

Wolfson, A. R., Montgomery-Downs, H. E. (Eds.) (2013). *The Oxford handbook of infant, child, and adolescent sleep and behavior*. New York: Oxford University Press.
PSICOPAT WLF*OXF