

O TIC-TAC BIOLÓGICO

Todos nós precisamos dormir em algum momento do dia para, assim, “recuperarmos nossas forças”, certo? Sentimos sono em determinadas horas, geralmente à noite, porém ficamos acordados em outros períodos do dia. Mas, afinal, como nosso sono é controlado?

Em nosso cérebro existe uma espécie de relógio biológico. Ele é formado por um grupo de células nervosas, os neurônios, localizado numa região do cérebro que chamamos de “núcleo supraquiasmático”. Esses neurônios recebem estímulos luminosos, que são captados pela retina do olho, e informam ao cérebro o nível de luz do ambiente. Em outras palavras, a luz regula nosso relógio biológico natural.

Mas, às vezes, conseguimos ficar acordados até bem tarde, seja porque o desejamos muito, seja porque é muito necessário. Nesse caso, dizemos que nosso ritmo biológico natural sofreu interferência de outros estímulos do ambiente.

Essa interferência pode acontecer, mas não dura para sempre... Quando chegamos a nosso limite, acabamos caindo no sono. É, portanto, hora de relaxar e dormir o chamado “sono dos justos”.

Texto originalmente escrito por Débora D’Ávila para o programa Na Onda da Vida, da **Rádio UFMG Educativa**, e adaptado por Luiz Fernando Freitas.