

# Ciência paratodos

Agradecemos sua ajuda para conservar este texto que também está disponível em [www.ufmg.br/cienciaparatodos](http://www.ufmg.br/cienciaparatodos)



## APAGUE A LUZ, EU QUERO DORMIR!

Se faltar carinho, ninho  
Se tiver insônia, sonha  
Se faltar a paz, Minas Gerais

*André Dahmer / Marcelo Camelo*

Uma luz acesa ou um barulho excessivo podem atrapalhar muita gente, impedindo que se durma em paz. Mas quando fica impossível pregar o olho, mesmo quando nada está incomodando, pode ser um caso de insônia! Esse distúrbio do sono impede muitas pessoas de desfrutarem uma preciosa noite de descanso.

Existem muitas causas para a insônia, e uma delas está relacionada a um hormônio chamado melatonina. A glândula pineal produz melatonina a partir de um sinal de luminosidade do ambiente, captado pelos nossos olhos. Na ausência de luz, a melatonina é secretada. Devido à ação desse hormônio, a atividade metabólica do corpo diminui quando está escuro e, assim, o organismo começa a se preparar para dormir.

Fora do Brasil, a melatonina pode ser comprada como um medicamento para auxiliar os distúrbios do sono. No entanto, sendo um hormônio e com muitas implicações em outros órgãos do corpo humano, existe ainda cautela para sua prescrição. Além disso, antes de tomar um medicamento é preciso observar se outras condições – como o estresse ou ingestão de certos alimentos e álcool – podem ser a causa mais direta da perda do sono!

Texto originalmente escrito por **Elisa Gonçalves** para o programa **Ritmos da Ciência** da **Rádio UFMG Educativa FM 104,5** e adaptado por **Adlane Vilas-Boas**.



31 | 3409 6447  
[www.ufmg.br/ciencianoar](http://www.ufmg.br/ciencianoar)  
[www.teiadetextos.com.br](http://www.teiadetextos.com.br)  
[teiadetextos@gmail.com](mailto:teiadetextos@gmail.com)

Projeto realizado com o apoio do PROEXT 2014 - MEC/SEu.