

INSCRIÇÕES PARA EDITAL DO PROFEI SE ENCERRAM NESTA SEXTA-FEIRA, 4



Se encerram nesta sexta-feira, 4, as inscrições para o Mestrado Profissional em Educação Inclusiva em Rede (Profei). No último dia 28 de agosto as Instituições que oferecem o Mestrado realizaram uma live de apresentação do edital do processo seletivo. O presidente da Associação Brasileira dos Reitores das Universidades Estaduais e Municipais (Abruem), Rodrigo Zanin, participou do evento, que está disponível

no canal oficial do YouTube da Universidade Estadual do Paraná (Unespar).

Gratuita e semipresencial, a pós-graduação do Sistema Universidade Aberta do Brasil (UAB) será ofertada por oito instituições de ensino superior, sendo sete Universidades Estaduais e uma Universidade Federal. O ingresso será no segundo semestre de 2020.

A pós-graduação *stricto sensu* é voltada a portadores de diploma em curso superior e, para inscrever-se, é preciso ser professor em efetivo exercício na educação básica das redes públicas de ensino. As inscrições devem ser feitas exclusivamente pelo site seletivoprofei.uemanet.net. A taxa de inscrição tem valor de R\$ 100.

Confira a documentação exigida no edital. [| Clique aqui |](#)

Dúvidas sobre o processo seletivo do mestrado profissional em rede devem ser enviadas para o e-mail profei@uemanet.uema.br.

Inclusão

O Profei nasceu de uma demanda posta pela Política Brasileira de Inclusão de aprimoramento profissional dos professores e gestores em todo território nacional: a formação continuada em consonância com as políticas públicas de inclusão escolar e uso das tecnologias digitais de informação e comunicação.

O objetivo é desenvolver o processo formativo profissional para uma sociedade inclusiva, com metodologias inovadoras para construir habilidades e competências dentro do ambiente escolar e em seu próprio cotidiano, tanto no contexto social, familiar e profissional.

O mestrado tem como área de concentração a “Educação Inclusiva”, com três linhas de pesquisa: Educação Especial na Perspectiva da Educação Inclusiva; Inovação Tecnológica e Tecnologia Assistiva; e Práticas e Processos Formativos de Educadores para a Educação Inclusiva.

Cronograma

A homologação preliminar da inscrição será divulgada até 10 de setembro e a lista definitiva, em 12 de setembro. A seleção será totalmente online, abrangendo duas etapas eliminatórias e classificatórias: análise da carta de intenções, do projeto de pesquisa e do currículo; e arguição virtual da carta de intenções e do projeto.

O resultado final será divulgado em 17 de outubro, e a matrícula dos aprovados ocorrerá de 19 a 22 de outubro. A previsão de início do curso é 26 de outubro.

A duração máxima do mestrado é de 24 meses, com 32 créditos a serem cumpridos. O curso é reconhecido pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes).

Universidades participantes e vagas

INSTITUIÇÕES/POLOS	VAGAS UNIVERSAIS	VAGAS COTAS
Universidade Estadual Paulista – UNESP	24	06
Universidade Aberta de Portugal - UAB	02	
Universidade Estadual De Ponta Grossa - UEPG	24	-
Universidade Estadual Do Paraná - UNESPAR	22	-
	Campus Curitiba I - 1 vaga Campus Curitiba II - 4 vagas Campus Paranavaí - 3 vagas Campus Campo Mourão - 2 vagas Campus Apucarana - 3 vagas Campus União da Vitória - 4 vagas Campus Paranaguá - 5 vagas	
Universidade Estadual Do Maranhão - UEMA	18	-
Universidade do Estado De Santa Catarina UDESC	18	-
Universidade Do Estado De Mato Grosso - UNEMAT	15	-
Universidade Federal Do Sul E Sudeste Do Pará - UNIFESSPA	Campus Marabá - 09	03
Universidade Estadual De Maringá - UEM	09	-
TOTAL DE VAGAS	141	09

Fonte: Assessoria de Comunicação Social da Abruem, com informações da Udesc e Unemat

ABRUEM PARTICIPA DE SOLENIDADE DE POSSE DA REITORIA DA UNIFAE

Tomou posse na noite da última terça-feira, 1º de setembro, a nova reitoria do Centro Universitário das Faculdades Associadas (Unifae). A cerimônia foi realizada de forma online e transmitida ao vivo pelo canal oficial da TV



Unifae no Youtube. O reitor da Universidade Regional do Cariri e membro do Conselho Deliberativo da Abruem, Francisco do O' de Lima, representou a Associação no evento, assim como os reitores Antônio Guedes Rangel (Universidade Estadual da Paraíba), José Alfredo Guerra (Centro Universitário Municipal de Franca) e Nara Lúcia Fortes (Universidade de Taubaté).

Tomaram posse como reitor e vice-reitora, os professores Marco Aurélio Ferreira e Anita Bellotto. Em seu discurso, Francisco do O' de Lima, parabenizou a nova diretoria em nome da Abruem e destacou a importância da Unifae dentro do contexto da Associação, que representa 46 Instituições de Ensino Superior do País responsáveis por mais de 40% da produção da pesquisa brasileira e por mais de um quarto dos estudantes brasileiros matriculados em nível de graduação.

“ Sabemos que uma nova gestão sequencia novos ciclos e os desafios do contexto hora vividos, não só no Brasil, mas no mundo, nos impõem uma agenda de criatividade, reinvenção e de ação humanizadora. Neste contexto as Instituições verdadeiramente protagonistas da interiorização da atuação do Ensino Superior do Brasil reunidas na Abruem dão os parabéns à nova gestão desejando um profícuo mandato”, afirma.

Visivelmente emocionado em seu discurso, o novo reitor Marco Aurélio Ferreira lembrou os passos da trajetória na Unifae, desde o início como aluno até a nomeação para a nobre e prestigiosa missão de reitor, agradecendo a todos que contribuíram direta ou indiretamente para sua conquista. Ressaltou o apoio recebido, em especial, da esposa Rebeca e demais membros da família, e encerrou com um trecho do poema “Minha alma está em brisa”, de Mário de Andrade:

***“Quero viver ao lado das pessoas humanas, muito humanas.
Que sabem rir dos seus erros. Que não ficam inchadas com seus triunfos. Que não se consideram eleitos antes do tempo. Que não ficam longe das suas responsabilidades. Que defendem a dignidade humana. E querem andar do lado da verdade e da honestidade. O essencial é o que faz a vida valer a pena. Quero cercar-me de pessoas que sabem tocar o coração das pessoas. Pessoas a quem os golpes da vida, ensinaram a crescer com toques suaves na alma.”***

A vice-reitora Anita Bellotto agradeceu a confiança depositada em seu nome, e destacou a empolgação que sente ao enfrentar este novo

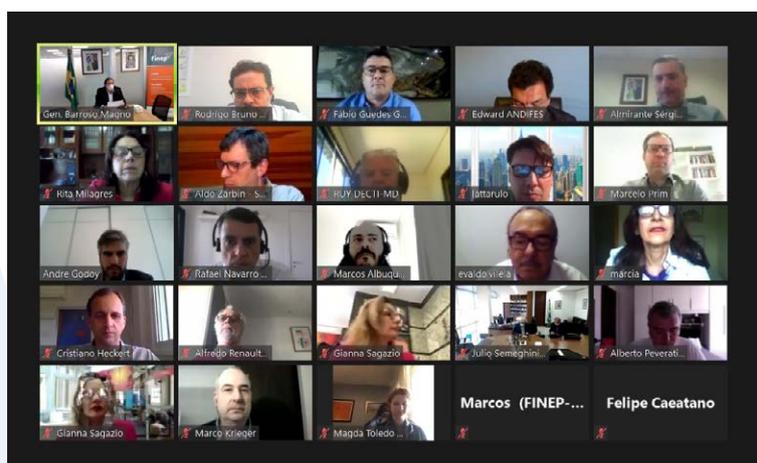
desafio profissional, amparada por uma equipe de trabalho extremamente competente. “É um momento muito especial, pois representa a confiança de toda a comunidade acadêmica em nosso trabalho. Então, vamos lutar para que seja um período de modernização e inovação Estamos muito otimistas”. E finalizou ressaltando a importância do apoio recebido da família e de todos os que colaboraram para que ela pudesse se dedicar à exigente carreira acadêmica.

Ao transmitir o cargo ao novo reitor, a ex-reitora Maria Helena Cirne desejou que a nova equipe continue no caminho que conduziu a Unifae ao lugar de destaque que ocupa na formação universitária da cidade e região, tanto pela competência educacional quanto pelo trato afetivo com que conduz o relacionamento com alunos e familiares, professores, parceiros e colaboradores.

Na ocasião, também foram empossados os pró-reitores Luís Carlos Evaristo (Administração), Laura Ferreira de Rezende Franco (Pesquisa e Pós-Graduação) e Fernanda Ferrari Esteves (Graduação), que se declararam honrados com a missão de contribuir ainda mais para o engrandecimento da Unifae.

Fonte: Assessoria de Comunicação Social da Abruem, com informações da Comunicação Unifae

PRESIDENTE DA ABRUEM PARTICIPA DE REUNIÕES NO INEP E NA FINEP



O presidente da Associação Brasileira dos Reitores das Universidades Estaduais e Municipais (Abruem), Rodrigo Zanin, participou na sexta-feira, 28, de duas importantes reuniões. Pela manhã, a reunião foi com o Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep). Em pauta estava o adiamento ou suspensão do Exame Nacional de Desempenho dos Estudantes (Enade), ciclo 2020.

Participaram também da reunião o Conselho de Reitores das Universidades Brasileiras (Crub) e entidades ligadas a ele. De acordo com o presidente da Abruem, durante o evento ainda não ficou definido o adiamento ou não do Enade, no entanto o Inep fará consultas jurídicas a respeito da temática e também solicitará parecer do Conselho Nacional de Educação sobre essa possibilidade.

Já no período vespertino, Rodrigo Zanin representou a Abruem na primeira reunião de 2020 do Conselho Consultivo da Financiadora de Estudos e Projetos (Finep). Participaram do evento diversas entidades, entre elas o Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), o Conselho Nacional das Fundações Estaduais de Amparo à Pesquisa (Confap) e o Conselho Nacional das Instituições da Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica (Conif).

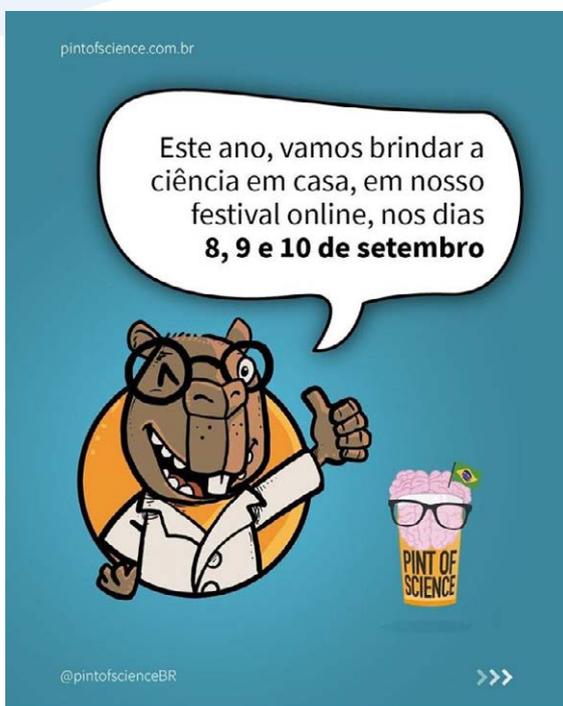


Durante a reunião, a Finep fez uma explanação a respeito de sua situação atual e as condições de investimentos. Na oportunidade, entidades da área de ciência e tecnologia, como Associação Nacional de Entidades Promotoras de Empreendimentos Inovadores (Anprotec) e Associação Nacional de Pesquisa e Desenvolvimento das Empresas Inovadoras, também discorreram sobre suas atuais realidades.

O presidente da Sociedade Brasileira para o Progresso da Ciência (SBPC), Ildeu de Castro, fez, em sua fala, uma avaliação sobre a situação da ciência e tecnologia no País e as possíveis implicações da falta de investimentos.

Fonte: Assessoria de Comunicação Social da Abruem

PINT OF SCIENCE: UESPI TRANSMITIRÁ UM DOS MAIORES EVENTOS DE DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA DO MUNDO NO YOUTUBE



Professores da Universidade Estadual do Piauí (UESPI), campus Prof. Alexandre Alves de Oliveira – Parnaíba, realizam palestras online no Festival Internacional de Divulgação Científica “Pint of Science”, entre os dias 8 e 10 de setembro, no YouTube da Uespi Oficial e da Embrapa.

Com início na Inglaterra, em 2013, o Pint of Science é considerado um dos maiores eventos de divulgação científica do mundo. A proposta do projeto consiste em levar os conhecimentos científicos, teses e estudos de pesquisadores para um bate-papo informal em bares e restaurantes de várias regiões do planeta.

Porém, neste ano, em virtude da pandemia de Covid-19, a programação do evento será feita

online, contando com palestras em vários eixos temáticos de docentes da UESPI, Universidade do Delta do Parnaíba (UFDPAR) e pesquisadores da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (EMBRAPA), sob organização das professoras: Solange Aparecida, Alessandra Ribeiro e da pesquisadora Janaína Kimpara.

Segundo a professora do curso de Filosofia e coordenadora da Pós-graduação em Educação, Ética e Política da UESPI, Solange Aparecida, o objetivo do evento é aproximar a população com o conhecimento produzido na academia.

“A pandemia só reforçou mais uma vez que devemos nos adaptar às ferramentas digitais, que o mundo precisa encontrar novas formas de aprender e repassar o conhecimento produzido e, para isso, a tecnologia é essencial. Sem dúvida, ninguém queria estar nessa situação, que a crise sanitária está devastando famílias e empregos, mas também criou uma rede remota de partilha de informações e afetos. Nesse sentido, o Pint vai atingir um público muito maior do que atingiria de modo presencial”, explica a docente.

Para o professor da UESPI e um dos palestrantes do Pint, Dario Calçada, o evento contribui para mostrar ao grande público que a ciência está bem próxima do nosso cotidiano. “A apresentação irá abordar temas relacionados à Inteligência Artificial no cotidiano das pessoas. De forma bem humorada, demonstrando como ser um JEDI em uma atualidade com uma quantidade de dados tão elevada”, disse o docente do curso de Ciência da Computação, que, recentemente, identificou uma forma rápida, precisa e de baixo custo para obter diagnóstico de Covid-19.

Confira a programação completa do Pint-PHB

- **Prof. Felipe Ribeiro (UESPI)** – O sonho de trabalhar sem patrão e a geração que não vai se aposentar: bate-papo sobre história do trabalho – 08 de setembro, 16h, canal da Uespioficial; [| Clique aqui |](#)

- **Prof. Ruan Nunes (UESPI)** – A geração que sabe tanto de tecnologia e não sabe Inglês: Por que ninguém aprende Inglês na escola? – 08 de setembro, 18h, canal da Uespioficial; [| Clique aqui |](#)

- **Prof. Dario Calçada (UESPI)** – Sendo um JEDI em um universo de dados: transformando dados em sabedoria – 09 de setembro, 16h, canal OdeioFísica; [| Clique aqui |](#)

- **Pesquisadora Fábria Mello (EMBRAPA)** – Hotel das abelhas: aprenda a proteger abelhas com material reciclável, 09 de setembro, 18h, canal da Embrapa; [| Clique aqui |](#)

- **Profa. Anna Carolina Toledo (UFDPAR)** – Pequenos e poderosos: lições do coronavírus – 10 de setembro, 16h, canal da Uespioficial; [| Clique aqui |](#)

• **Prof. Lucas Antonio Duarte (UFDPAR)** – Existe ciência brasileira no nosso cotidiano? – 10 de setembro, 18h, canal da Uespioficial. [|Clique aqui|](#)

Para ter acesso as transmissões ao vivo do Festival, é só ficar atento ao [YouTube da Uespioficial](#), [EMBRAPA](#) e [Pint Of Science](#), além do [site](#) e [redes sociais do evento](#).

Fonte: Comunicação Uespi. Texto: Arnaldo Alves

PESQUISA DA UEG MOSTRA RELAÇÃO DA VITAMINA D COM FORÇA MUSCULAR

Um estudo feito com 49 bailarinos pré-profissionais que realizam treinamento em tempo integral em uma escola de dança de Goiânia identificou a relação da vitamina D e a força muscular dos jovens. O trabalho, coordenado pela professora Cibelle Kayenne Martins Roberto Formiga, do mestrado em Ciências Aplicadas a Produtos para Saúde, foi desenvolvido na Unidade Universitária de Goiânia – Eseffego da Universidade Estadual de Goiás (UEG).

A coordenadora explica que o objetivo foi identificar a dosagem de vitamina D no sangue de bailarinos adolescentes e verificar se os níveis estavam baixos ou altos e relacionar com a força muscular das coxas. O teste Elisa foi realizado a partir da coleta de sangue dos bailarinos e testado no Laboratório de Imunologia da Unidade Universitária de Goiânia - Laranjeiras. Já a força muscular das coxas foi avaliada por um aparelho chamado Biodex no Laboratório de Pesquisa de Musculoesquelética da UnU de Goiânia – Eseffego.

“A pesquisa vem contribuir para as demais pesquisas sobre o assunto que e mostram que a vitamina D pode beneficiar uma ampla gama de



funções de saúde e também está associada com a função muscular, podendo prevenir lesões em profissionais da dança ou atletas”, salienta Cibelle.

A pesquisa detectou que, dos 49 bailarinos pesquisados, prevaleceu o sexo feminino (42 bailarinas). Quanto a vitamina D, 43% dos bailarinos apresentaram níveis abaixo do normal ao exame de sangue. Os resultados revelaram que houve diferença entre o percentual de fadiga das coxas e os níveis de Vitamina D, em que os bailarinos com níveis normais de vitamina D tiveram maior resistência a fadiga muscular no exame realizado pelos pesquisadores.



The relationship between vitamin D levels, injury and muscle function in adolescent dancers

Publicado

Os resultados foram apresentados aos bailarinos com sugestão de

suplementação da vitamina D aos que estavam com níveis abaixo do normal para evitar as lesões.

O apoio financeiro para a pesquisa veio do Edital Pro-Projetos da UEG. Além da professora Cibelle Formiga, a pesquisa teve como coorientador o professor Lucas Sampaio e como colaboradores os professores Adriano Bittar e Tânia Hamu (UEG) e o professor Matthew Wyon (Reino Unido), além da aluna Íris Iasmine Rezende, do mestrado em Ciências Aplicadas a Produtos para Saúde, e de seis alunas da iniciação científica do curso de Fisioterapia da Unidade Universitária Goânia - Eseffego.

O estudo foi publicado este ano na revista internacional International Journal Sports Medicine e está vinculado à Rede Brasil – Reino Unido de Medicina e Ciência da Dança, formada por pesquisadores brasileiros e britânicos para a produção e divulgação do conhecimento da ciência da dança.

Fonte: Comunicação Setorial | UEG. Texto: Dirceu Pinheiro

UNESP MELHORA INDICADORES EM RANKING INTERNACIONAL

A revista britânica Times Higher Education publicou a edição de 2021 de seu tradicional ranking mundial de universidades e a Unesp registrou melhora em todos os indicadores e na nota geral, em relação ao ano passado. A Universidade está posicionada na faixa entre a 801ª e a 1.000ª posições, considerando as mais de 1.500 instituições avaliadas pelo ranking, em 93 países.

No Brasil, a Unesp compartilha a quarta posição com a Universidade de Brasília (UnB), a Universidade Federal de Pelotas, a Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e a Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

World University Rankings 2021 - Times Higher Education		
Posição no mundo	No Brasil	Nome da instituição
201-250	1º	USP
401-500	2º	Unicamp
601-800	3º	Universidade Federal de Minas Gerais
601-800	3º	Univ. Federal do Rio Grande do Sul
601-800	3º	Univ. Federal de Santa Catarina
601-800	3º	Univ. Federal de São Paulo
601-800	3º	Univ. Federal de Sergipe
601-800	3º	PUC-Rio
801-1000	4º	Universidade de Brasília
801-1000	4º	Universidade Federal de Pelotas
801-1000	4º	Univ. Federal do Rio de Janeiro
801-1000	4º	PUC-RS
801-1000	4º	UNESP

Outras duas universidades estaduais paulistas, a USP e a Unicamp, são as melhores colocadas entre as brasileiras, situando-se na faixa entre 201-250 e 401-500, respectivamente.

A publicação, uma referência mundial na avaliação de instituições de ensino superior, traz também a informação de que o Brasil é o sexto país do mundo com mais universidades na lista, com 52 instituições de ensino superior, à frente de países como Itália, Espanha e Alemanha. Veja o ranking completo: [| Clique aqui |](#)

Em comparação ao ranking

publicado no ano passado, a Unesp teve números melhores em todos os principais indicadores (Ensino, Pesquisa, Citações, Receita, Transferência Tecnológica e Internacionalização), e na nota geral. A imagem abaixo traz uma comparação entre as duas últimas edições.

	Rank	Name Country/Region	Overall	Teaching	Research	Citations	Industry Income	International Outreach
2021	801-1000	São Paulo State University (UNESP) Brazil	25.1-30.1	35.2	24.1	17.8	39.2	28.2
2020	801-1000	São Paulo State University (UNESP) Brazil	22.2-28.2	34.4	23.0	16.8	36.9	25.1

uma comparação entre as duas últimas edições.

A Unesp tem nos rankings universitários uma importante fonte de informação: não como elemento direcionador de políticas, mas sim como subsídio à autorreflexão e ao desenvolvimento de ações

indutoras.

No topo do ranking da THE figura a britânica Universidade de Oxford, seguida pela Stanford University e pela Harvard University, ambas localizadas nos Estados Unidos, que tem ainda outras seis universidades entre as dez primeiras.

O ranking deste ano analisou mais de 80 milhões de citações em mais de 13 milhões de publicações de pesquisa e incluiu respostas a pesquisas feitas com 22 mil acadêmicos de todo o mundo. Mais informações sobre a metodologia do ranking podem ser lidas, em inglês, na página do THE: [| Clique Aqui |](#)

Fonte: ACI Unesp e Comissão de Avaliação Institucional dos Rankings da Unesp

STARTUP DA UERJ DESENVOLVE APLICATIVO PARA PREVENÇÃO E MONITORAMENTO DO CORONAVÍRUS

A Wiiglo – startup de base tecnológica da incubadora de empresas Phoenix, da Faculdade de Engenharia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (Uerj) – desenvolveu um aplicativo que informa locais com maior risco de contaminação pelo novo coronavírus.

O Foursafe Covid-19 é uma plataforma de impacto social, gratuita, colaborativa e de geolocalização, que irá oferecer informações para a população em tempo real. Trata-se de uma ferramenta extremamente útil para a prevenção, ainda mais com a possibilidade de nova subida na curva da Covid-19.

Os sócios da startup e ex-alunos de graduação e mestrado em Engenharia da Universidade, Victor Azevedo e Daniel Morim, contaram com a colaboração dos pesquisadores Andréa Sobral, Reinaldo Souza-Santos e André Perissé, da Escola Nacional de Saúde Pública (Ensp) da Fiocruz. Além deles, vários outros laboratórios de pesquisa da Uerj também contribuíram com o projeto. “É uma plataforma de informação, de proteção às pessoas. Tivemos a contribuição de diversos especialistas, como os pesquisadores da Fiocruz, que nos ajudaram na elaboração das perguntas e da matriz de

risco”, explica o engenheiro Daniel Morim.

Os desenvolvedores destacam que o aplicativo armazena dados anônimos, apenas para fins estatísticos e de geração de modelos matemáticos para análise da situação. Eles explicam ainda que a ferramenta será importante para monitorar ciclos futuros de surtos e epidemias, ajudando a identificar, com antecedência, novos problemas desta natureza.

“O Foursafe Covid-19 tem relevância para o monitoramento de casos suspeitos e confirmados da doença, principalmente daquelas pessoas que não procuram uma unidade de saúde. Em um cenário de flexibilização do isolamento, será necessário identificar e monitorar novos casos para evitar outros ciclos de quarentena. Isso trará segurança ao usuário do aplicativo, que poderá avaliar o risco de contaminação nos locais próximos à sua casa, ao seu trabalho ou, até mesmo, no transporte que utiliza”, revela Victor Azevedo.

O grupo já fez o encaminhamento do App aos gestores da Play Store e da Apple Store, e espera que, em breve, o Foursafe esteja disponível para uso pelo celular.

Aplicação original

O Foursafe foi planejado e desenvolvido originalmente como plataforma de informação para proteção contra deslizamentos e alagamentos, com financiamento da Fundação Carlos Chagas Filho de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio de Janeiro (Faperj).

No fim do ano passado, a plataforma foi um dos projetos selecionados no II Desafio COR – Smart City, Smart People, que teve como tema a mobilidade urbana, promovido pelo Centro de Operações Rio (COR).

Além disso, a empresa também foi uma das finalistas ao prêmio de inovação INNXBR (Innovation By Brazil), de melhor startup brasileira na categoria de impacto social, com a plataforma original. Uma premiação em que as indicações são realizadas por parceiros de captação e avaliadas, de forma independente, por uma banca.

Com o objetivo de contribuir para o desenvolvimento das cidades e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida das pessoas, a Wiiglo pretende realizar novas parcerias de cooperação técnica com prefeituras, para trazer mais inteligência à gestão por meio do Foursafe. “Contamos sempre com o embasamento técnico de especialistas em cada área para elaboração do aplicativo, por meio de parcerias estratégicas tanto no meio acadêmico como nos órgãos oficiais”, destaca Victor Azevedo.

Oportunidade de iniciação tecnológica

O projeto foi também contemplado pelo edital do Programa de Iniciação Tecnológica (IT) de 2019.2 da Faperj. Entre as 146 propostas submetidas, a Wiiglo foi uma das 73 selecionadas e recebeu duas bolsas de iniciação tecnológica. No momento, o processo seletivo está aberto para preenchimento dessas vagas. Se você é graduando em Ciências Exatas (do 3º ao 8º período) envie um e-mail com o seu currículo e histórico para recrutamento@wiiglo.com.

PROFESSOR DE MEDICINA DA UEMS FALA SOBRE QUALIDADE DO SONO EM ÉPOCA DE PANDEMIA

Há pouco mais de cinco meses vivemos um cenário completamente diferente da nossa realidade, e entre tantas mudanças, o sono também tem sido afetado.

Para entender como você pode melhorar seu sono, evitando dormir além do necessário ou menos do que precisa, o professor do curso de Medicina da UEMS, o psiquiatra e PhD em saúde mental José Carlos Rosa Pires de Souza, esclarece como funciona o sono e os seus benefícios para a saúde humana.

Vital para a sobrevivência humana

“O sono é um fenômeno ativo de sobrevivência humana, mais importante que a alimentação”. Pode ser uma surpresa para muitas pessoas saber que o sono supera a importância da alimentação, mas a partir do momento que se conhece alguns dos muitos benefícios do sono, é possível entender: ele “melhora a qualidade de vida, solidifica a memória”, e a importância de se dormir bem vai além, “durante o sono há produção média 80% da Somatropina, o ‘hormônio do crescimento’, que ajuda na recuperação muscular, renovação das células em qualquer idade de forma mais evidente entre crianças e adolescentes, funções diversas e vitais”, conforme relata o especialista em medicina do sono, José Carlos Souza.

Se a alimentação é a responsável por nos nutrir, é durante o sono que nosso corpo de recuperar física e mentalmente das atividades de cada dia, de acordo com o artigo “Human immune system during sleep”, disponível no American journal of clinical and experimental immunology vol. 6, essa é a “restauração do metabolismo energético do cérebro”.

Uma curiosidade interessante sobre a vitalidade do sono é o fato de que “quando dormimos a temperatura do corpo diminui e o cérebro passa a consumir 12% a mais de oxigênio e glicose, principalmente quando estamos sonhando, logo se o sono ocupa um terço (1/3) da vida, os sonhos ocupam um quinto (1/5)”, destaca o psiquiatra.

Em época de pandemia, vale ressaltar que a imunidade alta é imprescindível para se ter um bom sistema de defesa do organismo, sendo “o sono importante para a imunidade. Portanto, pessoas que dormem mal ou menos do que sua necessidade pessoal tendem a adoecer com mais facilidade e a viver menos anos que as demais pessoas”, acrescenta José Carlos.

Relógio Biológico

Você conhece seu cronotipo? Esse é seu relógio biológico individual para as 24 horas do dia entre dormir e estar acordado, o ‘ciclo circadiano’. “Algumas pessoas são matutinas e produzem melhor pela manhã, à noite

estão prontos para dormir cedo e acordar cedo. Outros são vespertinos e desenvolvem bem suas atividades à tarde, e ainda temos os noturnos que são produtivos à noite, mas aqui uma ressalva, cuidado para não passar da meia-noite, pois nós, humanos, fomos feitos para dormir à noite, no período de escuridão natural. Ainda temos o grupo dos indiferentes, que são produtivos a qualquer hora do dia, essa é uma minoria da população”, afirma José Carlos Souza.

O médico ainda adverte que “temos que levar em conta a produção do ‘hormônio do sono’, a melatonina, que começa a ser produzida a partir das 23h00, com seu pico entre 02 e 04h00 da manhã, por isso é tão perigoso dirigir nesse horário, ainda mais nas rodovias”.

José Carlos explica que o ciclo circadiano compreende a necessidade individual de horas de sono de cada pessoa, “existem os ‘dormidores curtos’ (pequenos dormidores - 4 a 6 horas de sono), os dormidores médios (7 a 9 horas de sono) e os ‘longos dormidores’ (10 a 12 horas de sono)”.

“Para saber qual a sua quantidade ideal de horas de sono, a pessoa pode descobrir por meio de um ‘diário do sono’, que são questionamentos feitos pelo médico especialista em medicina do sono, em um período de aproximadamente 15 dias, onde são registrados parâmetros do horário de se deitar; levantar; número dos despertares durante o período de sono e os motivos; se toma algum medicamento; alterações de memória e concentração; stress; depressão”.

Como tratar distúrbios do sono?

No campo médico existem exames que ajudam na identificação e tratamento de possíveis problemas no sono, para ver como está o sono durante a noite tem o exame chamado polissonografia noturna, e para verificar sonolência excessiva diurna tem o teste das latências múltiplas do sono, que consistem em:

- ***Polissonografia Noturna:*** feita na clínica do sono, os parâmetros usados são com eletrodos colocados na pele da pessoa: na cabeça (por encefalograma), no coração e nas pernas (por eletrocardiograma), no queixo (por eletromiograma), nos olhos e na pálpebra (eletro-oculograma). Durante todo esse processo é realizada filmagem do sono da pessoa em ambiente escuro como o natural do sono;

- ***Latências Múltiplas do sono:*** é um exame realizado no período diurno, em geral após o registro de Polissonografia de noite inteira, havendo a monitorização de breves períodos de sono e de despertar em laboratório especializado. Visa avaliar a ocorrência de períodos de sono REM (fase dos sonhos, onde os olhos se movem rapidamente como no estado de acordado) durante as sonecas e a presença de sonolência diurna.

Dicas para dormir bem

A edição de 2020 do Congresso Update de Medicina traz dicas para

dormir bem durante e depois da pandemia:

- Mantenha um horário regular de sono, horário de adormecer e despertar pela manhã;
- Durma o tempo necessário para se sentir descansado (cada pessoa tem seu ritmo);
- Tente não forçar o sono. Respeite seu cronotipo;
- Evite bebidas com cafeína/xantinas/taurina;
- Evite álcool perto da hora de dormir (por exemplo, no final da tarde e à noite);
- Evite fumar ou outra ingestão de nicotina;
- Ajuste o ambiente do quarto, reduzindo estímulos (luz, desligar a TV, rádio, celular, etc);
- Evite telas emissoras de luz (laptops, tablets, smartphones, ebooks) antes de dormir;
- Evite resolver problemas ou preocupações antes de dormir;
- Exercite-se por pelo menos 20 minutos, quatro a cinco horas antes de dormir;
- Evite cochilos diurnos (sesta), se tiver insônia;
- Caso desperte para urinar, reduza a ingestão de líquidos à noite.

Fonte: Comunicação UEMS. Texto Gisleine Rodrigues



**Associação Brasileira dos Reitores das
Universidades Estaduais e Municipais**
www.abruem.org.br