

Sono & Saúde

Interface com a psicologia e a neurologia

Organizadores:

Rubens Reimão

Luiza Elena L. Ribeiro do Valle

Eduardo L. Ribeiro do Valle

Sueli Rossini



Resumo de Sono e Saúde

O sono é um processo que diz respeito a todos. Sonolência excessiva ao longo do dia, dificuldades para dormir, sono insatisfatório ou irregular são problemas que interferem na memória, no raciocínio, no humor, no desempenho físico e no relacionamento social.

O sono afeta inevitavelmente a vida das pessoas, mas os distúrbios do sono são pouco conhecidos. Muitos profissionais na área da saúde buscam mais recursos para o atendimento aos distúrbios a fim de orientar aqueles que sofrem com noites mal dormidas.

É uma área interdisciplinar de estudos. O grupo de Pesquisa Avançada em Medicina do Sono do HC/MUSP que atua desde 1977 e vem sendo classificado permanentemente como equipe de alta produtividade pelo CAPES, responde ao desafio de acrescentar novos trabalhos a esse tema que é sua especialidade.

Os distúrbios precisam ser diagnosticados precocemente e orientados adequadamente, para que o sono assuma sua função reguladora na saúde.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)