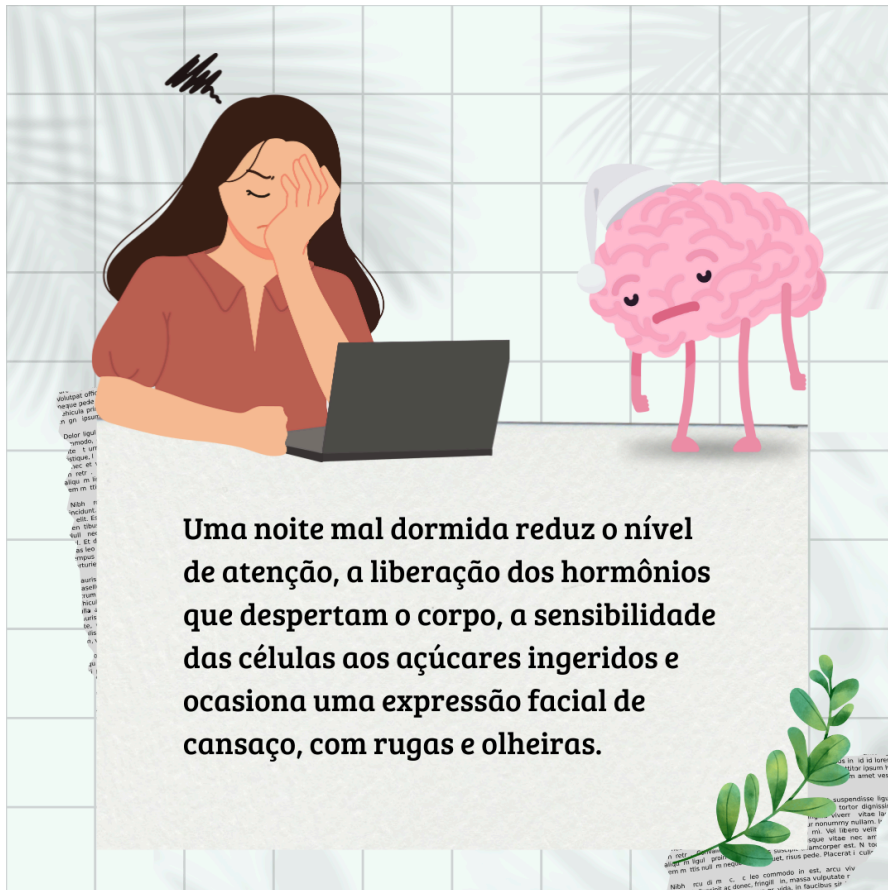




Nosso corpo possui um delicado sistema hormonal que depende da luz para o seu funcionamento. Durante o dia, é estimulado pela claridade do Sol, que desperta as funções cerebrais. Durante a noite, é inibido pela ausência de luz, que ocasiona a liberação de hormônios que promovem um “balanço” das atividades do dia, que ocorre durante o sono.





O uso excessivo das telas interfere na liberação da melatonina, que descansa o cérebro e torna o sono mais eficiente. Um sono não reparador terá impacto negativo na atenção, concentração e no nível de energia durante o dia.

O uso excessivo das telas pode ter impacto sobre esse delicado eixo hormonal, principalmente quando a exposição acontece à noite. A luz azul emitida pelos aparelhos eletrônicos impressiona a retina e confunde o cérebro, ativando-o no momento em que deveria estar se desligando. Assim, o estímulo luminoso interfere na liberação da melatonina e torna o sono superficial e menos reparador.

O sono pouco reparador terá impacto negativo na atenção, concentração e no nível de energia durante o dia.



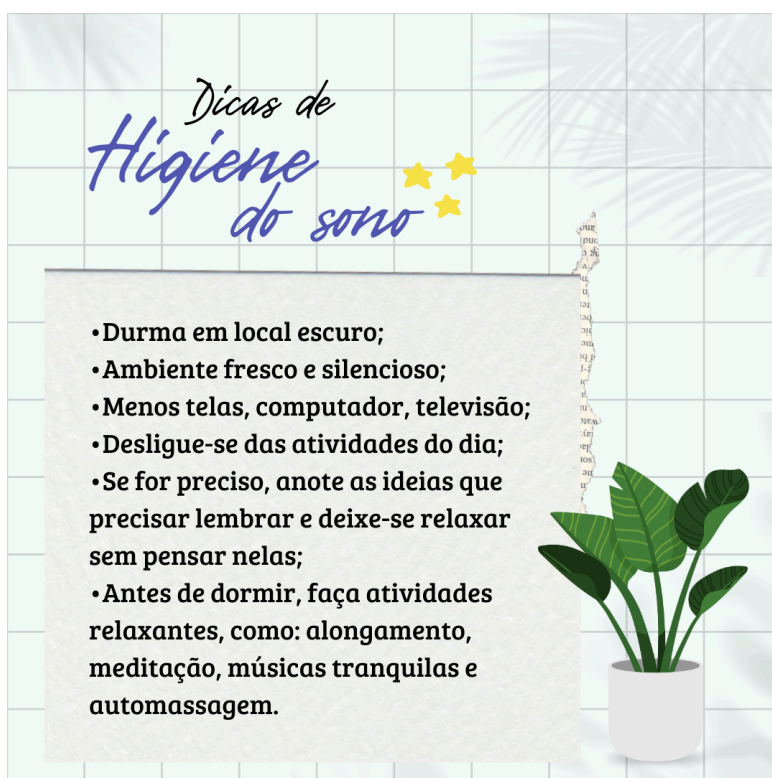
### Homeostase

O nosso corpo respeita o ciclo circadiano (dia e noite), de acordo com a luz do sol ou a sua ausência. Diversos hormônios estão atuando para manter o equilíbrio (homeostase) do corpo, mas aqui vamos chamar atenção para alguns deles: Cortisol, e Melatonina.



Normalmente a liberação de cortisol vai cessando ao longo do dia e, quando está escuro, sua ausência permite a liberação de melatonina.

A melatonina tem um papel essencial para descansar o cérebro. Inibe a liberação de dopamina, reduz a temperatura do corpo, a excitação e o estado de alerta, favorecendo o sono reparador. É um marcador do relógio biológico e ajuda no equilíbrio hormonal. Assim, colabora para a memória e para o sono profundo.





Para mais detalhes sobre o assunto, acesse seu e-mail institucional ou visite o site do SIASS IF Goiano/IFG.

Responsáveis: SIASS, NASS/IF Goiano e CAS/IFG.

Venha praticar com a gente! Inscrições abertas!

Link de inscrição para a Meditação: <https://forms.gle/RRwFpUooatdvTGi99>

Link de inscrição para o Yoga: <https://forms.gle/jK9Mzxa8hucA72USA>