Roteiro para apresentação

**Slide 1:**

**Slide 2:**

**Slide 3:** Nossa equipe decidiu focar em higiene do sono.

Escolhemos esse tema pois sabemos que a maioria das pessoas não dormem de maneira correta, e muitas vezes nem sabem o mal que isso faz a saúde.

**Slide 4:** A quantidade de sono varia de pessoa por pessoa, não existe uma proporção magica, porém fizemos uma média de acordo com cada faixa etária como mostra no gráfico.

E como podemos observar quanto mais velho, menos horas de sono são necessárias para se sentir disposto, mas como foi dito no início, isso varia de acordo com cada pessoa.

**Slide 5:** Uma pessoa saudável demora de 10 a 20 minutos para cair no sono depois de apagar as luzes e deitar na cama. Depois de pegarmos no sono entramos nas fases de sono REM ou NÃO-REM.

E o que são essas fases? O sono REM, caracterizado pelo movimento rápido dos olhos (REM), está associado aos sonhos, à consolidação da memória e ocorre cerca de 1h30 após adormecermos. Durante essa fase, nosso corpo relaxa completamente, exceto pelos olhos que se movem rapidamente. O sono REM desempenha um papel crucial no processamento emocional e no desenvolvimento saudável do cérebro.

Já o sono N-REM possui estágios leves (N1/N2) e um estágio profundo (N3). Nos estágios iniciais, o cérebro desacelera, a frequência cardíaca e a temperatura corporal diminuem. No sono profundo, ocorre baixa atividade cerebral, fortalecimento do sistema imunológico, melhora da saúde cardiovascular e liberação do hormônio do crescimento.

**Slide 6:** De acordo com um estudo publicado pela revista Sleep Epidemiology, 65,5% dos brasileiros tem um sono de má qualidade. E esse estudo mostra que o uso do celular é um dos maiores causadores das noites mal dormidas. Mas e você aí, dorme a quantidade de sono que o seu corpo precisa?

**Slide 7:**

**Slide 8:**

**Slide 9/10/11/12:**

**Slide 13:**

**Slide 14:**