

**UNIVERSIDADE FRANCISCANA
CURSO DE FISIOTERAPIA**

ELLEN AGUIRRE DE MELO

**INFLUÊNCIA DO SONO NA PLASTICIDADE CEREBRAL: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA**

Santa Maria, RS
2021

ELLEN AGUIRRE DE MELO

**INFLUÊNCIA DO SONO NA PLASTICIDADE CEREBRAL: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA**

Trabalho Final de Graduação (TFG)
apresentado ao Curso de Fisioterapia, Área de
Ciências da Saúde, da Universidade
Franciscana, como requisito parcial para
aprovação na disciplina TFG II.

Orientadora: Profa. Dra. Juliana Saibt Martins

Santa Maria, RS
2021

RESUMO

O sono é uma condição natural, constante e essencial para o ser humano, possuindo funções restaurativas, de conservação de energia e de proteção. A ausência de sono perturba a vida de milhões de pessoas todos os dias e tem um impacto profundo na biologia molecular do cérebro, levando a mudanças na plasticidade cerebral e disfunções de aprendizagem e memória. O termo plasticidade descreve as mudanças que permitem aprender, lembrar e adaptar-se às condições do corpo e do ambiente. Diante disso, o presente estudo teve como objetivo investigar na literatura o que tem sido publicado sobre a influência do sono na plasticidade neural. Este estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura. A busca ocorreu em agosto a setembro de 2021 nas bases de dados PUBMED e BVS. Quatro estudos contemplaram os critérios de elegibilidade. Os estudos analisados nessa revisão tem em comum a memória de trabalho, como variável componente de neuroplasticidade. A análise dos artigos, demonstra que o sono influencia a plasticidade neural, sobretudo promovendo benefícios para a consolidação da memória de trabalho.

Palavras-chave: Neuroplasticidade; ciclo circadiano; memória de trabalho.