

Almir Tavares (UFMG).

LUZ ARTIFICIAL E SONO

Não mais vivemos mudanças fisiológicas naturais entre claro e escuro. Dormir, hoje, é dormir sob condições extremas: iluminação artificial de dia — menos estimulação que o desejável— e, à noite, LEDs — mais que o desejável. Embora tenhamos algumas soluções estudadas, muitas dúvidas se impõem. Antes de tudo, dormir mais gera um questionamento ético-moral. Com tanta informação e atividade social a serem dominadas, é razoável perder este tempo? Não seria melhor comprimi-lo? Mas, a adesão a indicadores de sono de boa qualidade parece conduzir o corpo à prevenção de doenças mentais e físicas. Relações entre o histórico do fotoperíodo, melanopsina, células ganglionares da retina intrinsecamente fotossensíveis e núcleo supraquiasmático geram explicações sobre oscilações de humor e efeitos da luz.