

## 12 Dicas sobre a importância do sono para estudantes de Medicina

**Geraldo Lorenzi Filho**

1. Cerca de **um terço dos alunos** da FMUSP tem **sonolência excessiva diurna**.
2. A principal causa de sonolência entre os alunos é a **privação de sono**.
3. As fases do sono de ondas lentas e a fase REM (movimento rápido dos olhos) são fundamentais para a **fixação de memória**.
4. O sono é fundamental para **metabolização de radicais livres**.
5. A privação de sono está associada à **obesidade**.
6. A privação de sono está associada à **depressão**.
7. A privação de sono está associada a aumento de **risco cardiovascular**.
8. Em 1900 dormíamos cerca de 9hs, hoje dormimos em média **menos do que 7 hs**.
9. O número de horas que precisamos dormir é variável, mas em média **somos uma sociedade privada de sono**.
10. Se você **dorme no final de semana muito mais** do que durante a semana, você provavelmente está privado de sono.
11. Dormir **não é perda de tempo**.
12. A privação de sono **só tem um remédio: Dormir**.

---

Tutor, fazendo parte do Programa Tutores FMUSP desde 2001. Pneumologista, diretor do Laboratório do Sono (InCor), é tutor porque gosta do contato com os alunos. Escolheu ser médico porque sempre sonhou em ajudar as pessoas. Quando estudante não sabia direito o que seria o seu futuro e hoje, na sua especialidade, diz que seu cotidiano é “fantástico, sempre um desafio”. Gosta de conversar em seu grupo de tutoria sobre assuntos diversos, mas deseja orientar os alunos especialmente em dois assuntos: Iniciação Científica e Estágios no exterior.

**Endereço para correspondência:** Geraldo Lorenzi Filho. Av. Dr. Enéas de Carvalho Aguiar, 44 - Cerqueira César, São Paulo, SP. CEP: 05403-000. e-mail: [geraldo.lorenzi@incor.usp.br](mailto:geraldo.lorenzi@incor.usp.br)