

## COMO OS PEIXES DORMEM

*Autor: Rogério Castro de Mendonça*

Peixes, como todos os animais, precisam de descanso, mas o modo como dormem é bastante diferente dos mamíferos. Eles não têm pálpebras para fechar os olhos e entrar em um estado de sono profundo, mas apresentam um comportamento de repouso que os ajuda a recuperar energia.

### Como ocorre o "sono" nos peixes:

1. **Repouso e Diminuição de Atividade:** A maioria dos peixes reduz sua atividade e metabolismo durante o sono. Eles entram em um estado de baixa energia, onde muitas vezes permanecem quase imóveis no fundo ou em locais protegidos para evitar predadores. Esse período de repouso, essencialmente, equivale ao "sono" dos peixes.
2. **Ausência de Pálpebras:** Como mencionado, os peixes não têm pálpebras, então não fecham os olhos. Mesmo em repouso, os olhos permanecem abertos. O ciclo de sono é regulado pelo ritmo circadiano, influenciado pela quantidade de luz, como acontece com muitos outros seres vivos.
3. **Variação Entre Espécies:** A forma e o padrão de "dormir" variam bastante entre as espécies de peixes. Algumas espécies, como tubarões, precisam manter o movimento contínuo para respirar, movendo-se lentamente mesmo durante o descanso. Outras, como o peixe-palhaço, se escondem em locais protegidos para dormir, onde podem ficar relativamente imóveis.
4. **"Sono" Profundo vs. Repouso Leve:** Peixes não entram em um estado de sono profundo, como os mamíferos, mas apresentam uma fase de repouso mais leve. Isso é importante, pois em ambientes aquáticos, eles precisam estar atentos a mudanças repentinas no ambiente e a possíveis ameaças.
5. **Mudanças de Posição e Flutuação:** Alguns peixes mudam ligeiramente de posição para descansar. Por exemplo, certas espécies flutuam de maneira estável no fundo ou entre as rochas, enquanto outras ficam suspensas na água.
6. **Controle do Ambiente:** Muitos peixes escolhem áreas protegidas ou cantos escondidos para repousar, como fendas em corais ou entre plantas aquáticas, o que lhes oferece segurança e menor risco de predadores.

Embora os peixes não durmam da mesma forma que nós, o descanso que eles experimentam é crucial para sua saúde e bem-estar. O ciclo de repouso também está sincronizado com fatores ambientais, como a luz, e pode variar muito entre espécies.