

GIRAFA: UM MAMÍFERO QUE DORME POUCO

As girafas, sendo herbívoros de grande porte que vivem em ambientes abertos, possuem padrões de sono bastante únicos e adaptados à sua ecologia. Em média, **uma girafa adulta dorme entre 4 a 5 horas por dia, mas esse sono é fragmentado em pequenos períodos ao longo do dia e da noite.**

Grande parte do sono das girafas é em estado de alerta, muitas vezes em pé, para reagirem rapidamente a predadores. O sono REM (movimento rápido dos olhos), mais profundo e necessário para o bem-estar, ocorre geralmente quando elas estão deitadas e **dura apenas 20 a 30 minutos por dia**. Isso faz das girafas um dos mamíferos que menos dormem no reino animal.

Os filhotes, no entanto, dormem mais do que os adultos, chegando a descansar por até **6 horas por dia**, frequentemente deitados com a cabeça apoiada no corpo. Essa diferença reflete a necessidade de crescimento e a menor participação dos filhotes na vigilância do grupo.

Detalhes do Padrão de Sono:

1. **Sono em Pé:** A maior parte do sono das girafas ocorre enquanto estão em pé, o que lhes permite permanecer alertas a possíveis predadores.
2. **Sono REM:** O sono REM, mais profundo e necessário para a recuperação cerebral, acontece quando elas estão deitadas com o pescoço curvado e a cabeça apoiada no corpo. Este estágio dura apenas **20 a 30 minutos por dia**.
3. **Filhotes Dormem Mais:** Filhotes dormem até **6 horas por dia**, frequentemente deitados, mas à medida que crescem, o tempo de sono diminui.

Acrescente-se, por oportuno, que a pele das girafas apresenta um padrão de manchas que varia entre subespécies e indivíduos, funcionando como camuflagem, especialmente importante para a hora do sono. Cada padrão é único, semelhante às impressões digitais humanas.