

# 3ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS

## INSCRIÇÕES:

15/04/2021 A 22/05/2021 >>>>



## DISTÚRBIOS DO SONO E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE EM ADOLESCENTES EM FASE ESTUDANTIL

**Mateus Queiroga BRAGA<sup>1</sup>; Jéssica Felix Nobre WIETZKOSKI<sup>1</sup>; Natália Gonçalves SANTOS<sup>1</sup>; Thiessy Felix NOBRE<sup>1</sup>; Vanessa de Oliveira CUNHA<sup>1</sup>; Flávio Aparecido TERASSINI<sup>1</sup>**

1. Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Rondônia, Brasil.

\*Autor correspondente: mateusbraga0302@Gmail.com

O sono é um fenômeno vital relacionado ao desenvolvimento e maturação das ações motoras e autônomas nos primeiros anos de vida, que compreende a consolidação da memória, manutenção das funções endócrinas e restauração do metabolismo energético cerebral. Assim, seu comprometimento implica em alterações cognitivas e sociais, com prejuízos no aumento da morbidade, tais como distúrbios psiquiátricos, envelhecimento precoce e depressão. Além disso, a falta dele provoca déficit nas sinapses neurais. A diminuição da atividade nas regiões frontais do cérebro e do cerebelo, resultando em dificuldades da memória e alterações do humor, com comprometimento na produção de insulina e aumento do cortisol. No Brasil, a estimativa de transtornos do sono na população geral é de aproximadamente dez a vinte milhões de pessoas. Esses índices possuem alta prevalência entre os adolescentes devido a mudanças biopsicossociais e cognitivas relacionadas ao ciclo vigília-sono. Dessa forma, o trabalho proposto foi escolhido para demonstrar a importância desses distúrbios na atualidade, visto que, não raro, grande parte da população não detém de uma qualidade de sono, principalmente jovens na fase estudantil. Ademais,

# 3ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS

## INSCRIÇÕES:

15/04/2021 A 22/05/2021 >>>>



durante a pandemia da COVID-19, houve uma intensificação no uso da internet e outros meios digitais, devido as medidas de controle e prevenção para doença, instituídas pelos meios de comunicação por diversas nações, como a prática do distanciamento social, entendida de forma geral pela população e pela mídia, como isolamento social. Mediante a isso, muitas pessoas adotaram o meio virtual como forma de realizar seus trabalhos e estudos. Assim, o uso excessivo de telas implica no surgimento de desgaste visual, estresse e redução da qualidade do sono. Nesse contexto, o objetivo desse estudo foi apresentar através de um Flyer digital, os malefícios dos transtornos do sono e assim orientar novas práticas nos hábitos de vida que implicam na melhora dessa rotina na população de estudantes e adolescentes. Instrumento esse que funcionou como um panfleto informativo de alta qualidade, pois ele possui um formato que combina texto e imagem. Desse modo, melhorando a eficiência da comunicação verbal interna, além de dar clareza e motivar os comandados. Ademais, ele tem como outra característica o fato de ser um meio de fácil propagação, devido as pessoas estarem interligadas em uma rede virtual que permite o compartilhamento de informações de forma rápida e acessível a qualquer momento. Partindo desse princípio, as divulgações foram realizadas através das plataformas digitais WhatsApp, Instagram, Telegram e sítios eletrônicos, no período de maio a junho de 2020, totalizando 18 dias de divulgação, com o alcance de 126.468 visualizações, sendo a média diária de 7.026 visualizações ao dia. Com esses resultados, foi possível analisar que a proporção da divulgação possibilitou o acesso de pessoas residentes de diversas regiões do Brasil. As expectativas de início foram atingir adolescentes em fase estudantil. Entretanto, com a amplitude contemplada, acredita-se que o público acometido foi além do esperado, ou seja, indivíduos de variadas idades foram abarcados com o estudo exposto. Com isso, os resultados destacam a importância das mídias sociais como meio de relacionamento com o público, considerando o amplo acesso dessas mídias notavelmente durante o período da pandemia com as recomendações de isolamento social da Organização

# 3ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS

## INSCRIÇÕES:

15/04/2021 A 22/05/2021 >>>>



Mundial da Saúde (OMS), e o impacto do conteúdo acerca dos prejuízos que a má qualidade do sono pode acarretar.

**PALAVRAS-CHAVE:** Redes Sociais; Distúrbios do Sono; Pandemia; Adolescentes.