

Autores : Luany Gabrielle de Barros Ferreira, Rafaela Cellos Andrade, Fabricia Viana Fonseca e Sueni de Souza Arouca
Instituto Federa de Ciência, Educação e Tecnologia do Rio de Janeiro
Rio de Janeiro
Fabricia.fonseca@ifrj.edu.br

INTRODUÇÃO

O estresse é uma resposta natural do organismo a estímulos estressores, e essa reação pode afetar negativamente a qualidade do sono, o qual desempenha um papel fundamental na vida das pessoas, influenciando em aspectos como memória, aprendizagem e atenção. No entanto, os estudantes universitários enfrentam uma rotina exaustiva que pode prejudicar seu sono e aumentar o estresse diário.

OBJETIVOS

- Este estudo tem como objetivo geral avaliar como o estresse afeta as características do sono nos estudantes de Ciências Biológicas.
- Como objetivos específicos a pesquisa visa monitorar o perfil do sono REM e NREM, monitorar o perfil de estresse,, e fazer divulgação científica pelas mídias sociais do projeto, @Cronobiologia.IFRJ

MATERIAIS E MÉTODOS

FIGURA 1: Linha Do Tempo Metodológica dos Procedimentos Realizados no Projeto



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Resultados da elaboração de um perfil de horas de sono, distribuição do sono e níveis de estresse com base nos dados coletados dos participantes.

GRÁFICO 1 - Perfil de Horas de Sono

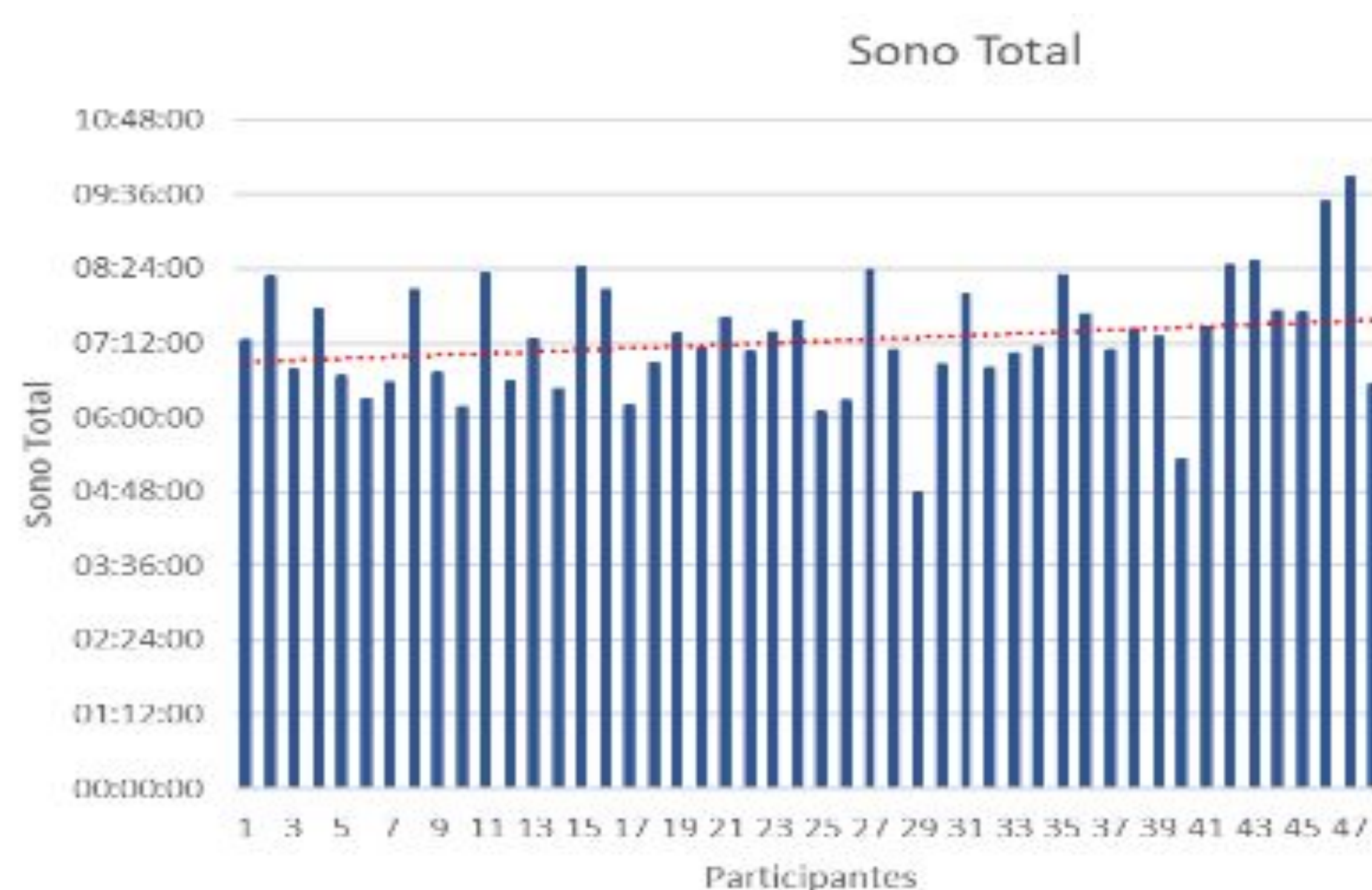


GRÁFICO 2 - Arquitetura e Distribuição do Sono

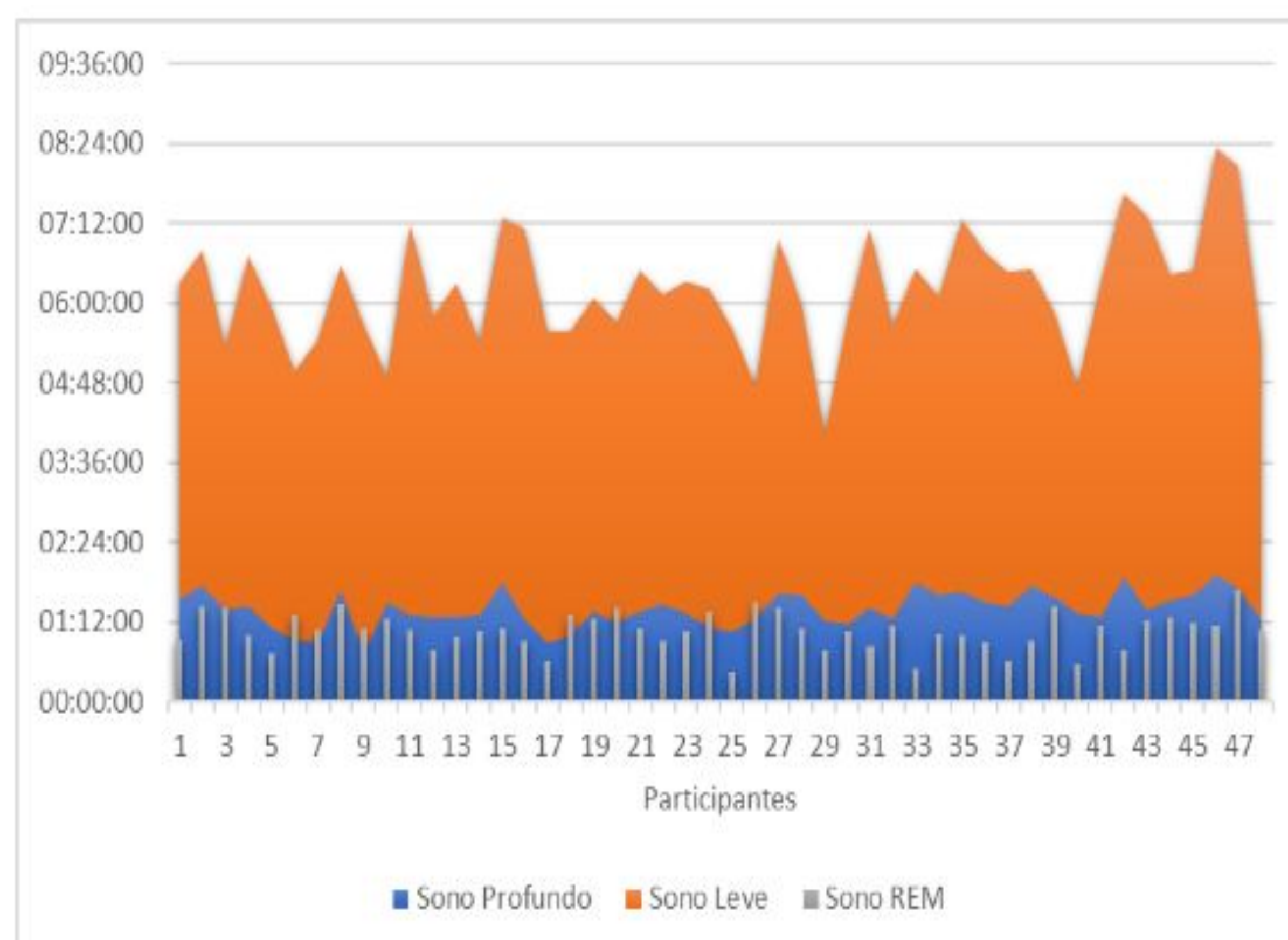


GRÁFICO 3 - Distribuição dos níveis de estresse

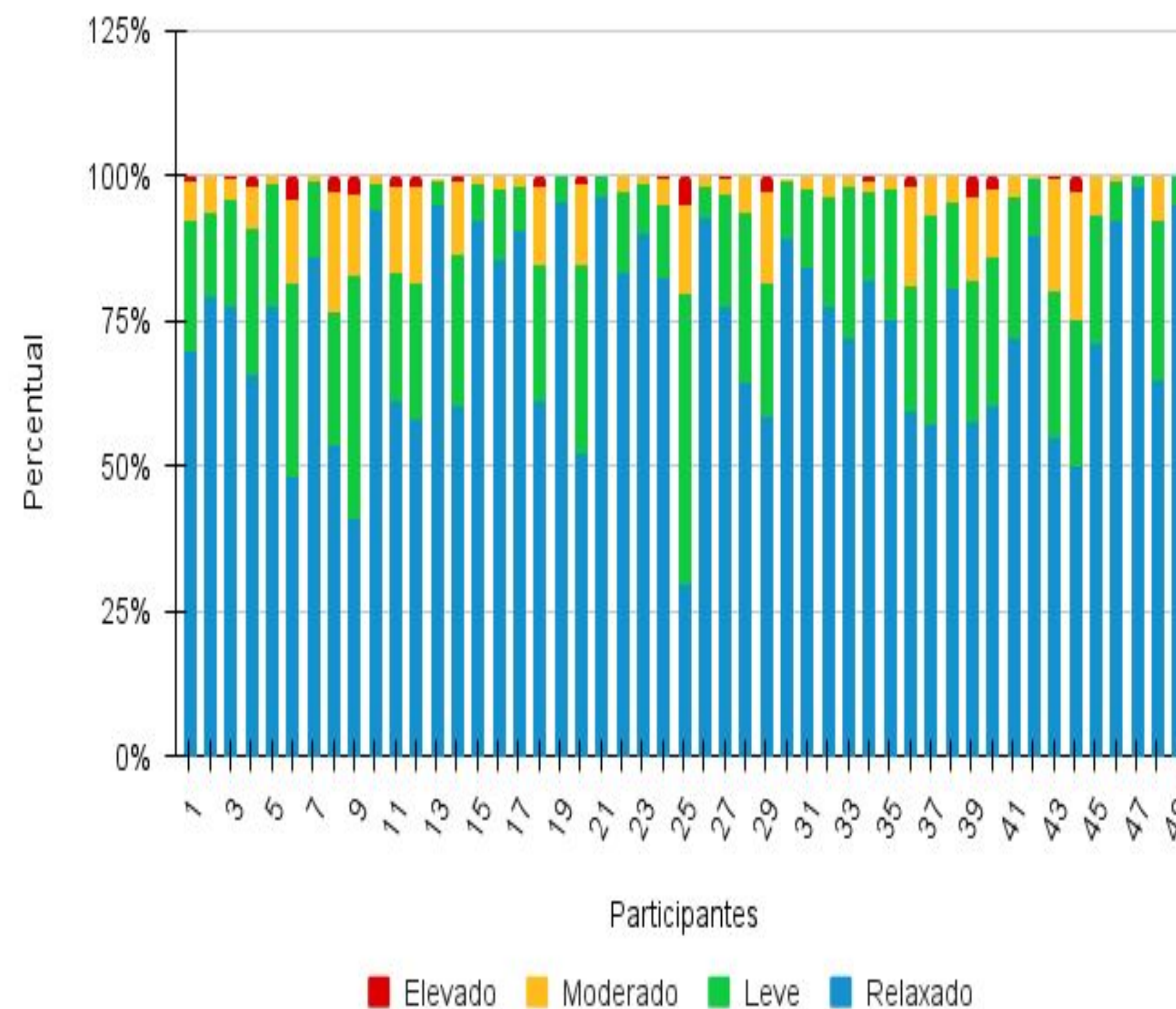


TABELA 1 - Coeficientes de correlação entre Estresse e Fases do Sono

	Sono Total	Sono Profundo (NREM)
Correlação dos Coeficientes	-,218*	-,222*
Sig. (2 extremidades)	,027	,024
N° de Participantes	49	49
	Sono Leve (NREM)	Sono REM
Correlação dos Coeficientes	-,236*	-,215*
Sig. (2 extremidades)	,017	,030
N° de Participantes	49	49

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É necessário cons mais robustos, contudo, os resultados encontradtinuar a pesquisa para atingir resultados estatísticoos reforçam a necessidade de sensibilizar os estudantes acerca da higiene do sono e implementar um programa de manejo do estresse voltado para esse público-alvo. Para isso, a divulgação em rede através do perfil do Instagram @cronobiologia.ifrj e as atividades de divulgação presencial têm sido ferramentas importantes de conscientização sobre qualidade de sono.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à aluna Isabely Gomes, cujo o seu TCC foi essencial para o desenvolvimento da pesquisa.

Às orientadoras Fabrícia Fonseca e Sueni Arouca, que nos orientaram e nos incentivaram em cada etapa.

À equipe do Cronobiologia.IFRJ.

REFERÊNCIAS

- [1] Estresse. Secretaria de Estado de Saúde, 2019. Disponível em: <<http://www.saude.go.gov.br/biblioteca/7598-estresse>>. Acesso em: 16 de março de 2023.
- [2] Scott AJ, Webb TL, Martyn-St James M, Rowse G, Weich S. *Improving sleep quality leads to better mental health: A meta-analysis of randomised controlled trials.* Sleep Med Rev. 2021 Dec;60:101556. doi: 10.1016/j.smrv.2021.101556. Epub 2021 Sep 23. PMID: 34607184; PMCID: PMC8651630.