

SONO E EFEITOS NA VIDA COTIDIANA: BREVE PESQUISA REALIZADA EM SÃO GABRIEL/RS

Miguel dos Santos de Britto Freire¹; Jaqueline Miranda Pinto²

1* - Aluno do Ensino Médio, Centro Universitário da Região da Campanha-URCAMP, miguelbrittofriere@gmail.com

2 - Doutoranda, Universidade Federal de Santa Maria-UFSM/Centro Universitário da Região da Campanha-URCAMP

16

O trabalho é importante para o conhecimento geral, pois o sono afeta a homeostática do corpo, contribui para que nosso corpo se mantenha funcionando apesar das mudanças externas. O caráter recuperador e preservador do sono apoia os outros mecanismos homeostáticos, estimulando bons hábitos para melhorar a qualidade do sono. Aplicamos um questionário com 15 perguntas, 13 perguntas fechadas e 2 abertas. Todas relacionadas com a saúde das pessoas baseadas em: condição favorável de produção de melatonina, equilíbrio do ciclo vigília-sono e impactos de substâncias no sono. Utilizamos o Google Forms para elaboração do instrumento de pesquisa, o WhatsApp para divulgação do link e coleta de dados. As 62 respostas tabuladas originaram gráficos, comparando os resultados. A pesquisa traz 3 pessoas que, dormindo em ambientes luminosos, enfrentam cansaço durante o dia e 2 sofrem de insônia. A luz diminui a produção de melatonina, atrapalhando o sono, causando a insônia. O tempo reduzido de sono pode estar relacionado com o cansaço acumulado durante o dia. A melatonina (hormônio produzido pela glândula pineal), especialmente sem os estímulos luminosos. Sua principal função: regulação do ciclo circadiano, induzindo as pessoas a dormir. Por isso, é importante dar preferência a locais escuros/com pouca luz antes mesmo de ir para a cama. Um número reduzido de horas de sono por um longo tempo pode impactar negativamente a saúde, trazendo: hipertensão, diabetes, enfraquecimento do sistema imunológico, ansiedade etc. O sono é controlado pelo ciclo vigília-sono, que não depende só do número de horas, mas também do equilíbrio do processo circadiano e a homeostase sono-vigília. O processo circadiano controla a necessidade de ficar acordado, baseado nos estímulos do ambiente. Enquanto a homeostase sono-vigília inclina o corpo a descansar, influenciada pelo número de horas acordado. Para equilibrar os dois, nas horas próximas de dormir cuidado para não provocar o corpo, de forma a continuar acordado, e não deixá-lo sem estímulos na hora que deve estar desperto. 58% dos participantes não dormem todos os dias no mesmo horário e, dentre estes, há 7% que às vezes trabalham a noite, e reportam insônia. Esses resultados não são positivos, porque esses hábitos desequilibram o corpo e podem trazer impactos negativos à saúde, mesmo que durmam as horas recomendadas. Da pesquisa não pode ser feita uma relação direta de consumo de bebidas energéticas com qualquer distúrbio do sono.

Entre os respondentes, para a maioria, as horas dormidas estão de acordo com o recomendado, e possuem hábitos que antes de dormir fazem favorecer a qualidade do sono. Apesar de priorizarem ambientes escuros e silenciosos para dormir, as áreas que podem ser melhoradas para favorecer uma boa rotina de sono são: buscar reduzir a interrupção do sono e ter constância no horário de ir dormir.

Palavras-chave: Sono; Homeostática; Saúde.