

CEU EMEF Prof.^a ROSÂNGELA RODRIGUES VIEIRA

INSÔNIA

Insônia e seus perigos

Trabalho Colaborativo Autoral elaborado por estudantes do 9º ano A para conclusão do Ciclo Autoral do Ensino Fundamental.
--

Adiel Silas

Daniel Rufino

Deivitty Cristian

Esdras Leonardo

Gabriela Scarpante

Guilherme Dos Santos

Maike Maturino

Nicolly Caldeira

Rhaissa Francisco

São Paulo, novembro de 2021.

" A insônia é a vingança da mente por todos os pensamentos que evitamos durante o dia ".

- Ricardo Amorim

Dedicamos esse trabalho a todos que sofrem de Insônia, isso é um problema muito sério no nosso meio, esperamos que o nosso trabalho ajude alguém que tenha problema com essa doença.

Sumário

1.	INTRODUÇÃO	3
2.	JUSTIFICATIVA	8
3.	OBJETIVOS	9
4.	HIPÓTESE	9
5.	METODOLOGIA	
5.1	Coleta de dados	10
5.2	Intervenção	13
6.	RESULTADOS	
6.1	Coleta de dados	15
6.2.	Intervenção	18
7.	DISCUSSÃO	20
8.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
9.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	22
10.	ANEXOS	
	Anexo A	24

1. INTRODUÇÃO

O sono é um dos principais prejudicados em uma rotina pesada. Não é fácil administrar a pressão do trabalho, as tarefas em casa e ainda conseguir dormir bem. De acordo com Maurício de Souza, pneumologista da ABS (Associação Brasileira de Sono), 73 Milhões de Brasileiros sofrem de Insônia, mais de 30% da população brasileira, uma a cada três pessoas (BECKER, 2018).

E isso é um problema que vem aumentando com o passar do tempo, 23,2% dos trabalhadores dos Estados Unidos foram questionados sobre a qualidade de sono, também disseram que sofriam de insônia, e 44% da população global sente que seu sono piorou nos últimos 5 anos (TROPIA, 2020).

Necessidade de dormir varia de pessoa para pessoa, mas a maioria dos adultos precisa dormir entre sete a oito horas por noite. Na ausência de uma noite tranquila e relaxante, começamos a sentir alguns sinais e sintomas desencadeados pela fadiga das noites “mal dormidas”, podendo ocorrer algumas complicações no nosso organismo. Por isto, é muito importante diagnosticar e tratar a insônia de forma correta e atempada (COSTA, 2020).

Nesse distúrbio do sono é muito comum o indivíduo se queixar de cansaço diurno, irritação, dificuldade de memorização e em se concentrar. Além disso, também é frequente a sensação de que o sono da noite não tenha sido suficiente para o descanso apropriado que deve estar em torno de sete a oito horas de sono por noite no caso de adolescentes e adultos, variando de acordo com a idade do indivíduo (MOREIRA, 2021).

Pessoas com insônia geralmente começam o dia já se sentindo cansadas, têm problemas de humor e falta de energia e têm o desempenho no trabalho ou nos estudos prejudicado por causa deste distúrbio (RIBEIRO, 2020).

Constituem também fatores predisponentes para o sonambulismo: privação do sono (noites mal dormidas), distúrbios psiquiátricos (depressão e ansiedade), respiratórios (apneia do sono, asma), febre, consumo de álcool e outras drogas, medicamentos que interferem no mecanismo do sono, bexiga cheia, ruídos, temperatura desagradável, entre outros (VARELLA, 2020).

Insônia e depressão estão diretamente ligadas, pois uma pode provocar a outra: a insônia facilita o desenvolvimento de um quadro depressivo, assim como uma pessoa diagnosticada com depressão muitas vezes apresenta dificuldade para dormir, em função do transtorno mental que a atormenta. (MARTINS, 2021).

Com o passar do tempo, quadros de ansiedade diária podem resultar em graves transtornos de ansiedade e impedir o sono. Os problemas mais comuns são o transtorno de estresse pós-traumático, vício em drogas ou condições ligadas a doenças de difícil recuperação. Quando a ansiedade é muito grave, até a preocupação em não conseguir pegar no sono pode levar à insônia crônica (BRANDÃO, 2020).

Além da ansiedade, os problemas de uma noite de sono mal dormida podem colocá-lo em maior risco. Como por exemplo, você pode perder o trabalho, ter queda no desempenho escolar, ferir a si mesmo. Além disso, pode ter problemas de saúde como ataque cardíaco, hipertensão, derrame, diabetes, entre outros (BRANDÃO, 2020).

Com o tempo, a pessoa pode se tornar menos ativa fisicamente ou socialmente. A falta de atividades diárias pode interferir em uma boa noite de sono. Quanto menos ativa uma pessoa for, mais tempo ela terá para tirar sonecas ao longo do dia, o que dificulta na hora de dormir à noite (RIBEIRO, 2021).

De modo geral, a insônia aparece como decorrência de um evento estressor (como a pandemia, problemas de relacionamento, na família ou desemprego), perpetua-se por questões comportamentais, e se fundamenta por meio de associações cognitivas equivocadas sobre o sono (ALMEIDA, 2020).

2. JUSTIFICATIVA

O sono tem uma série de funções e é crucial para manter nosso organismo funcionando de forma adequada. Assim, ele mantém o equilíbrio psíquico, emocional e metabólico e restabelece a disposição para fazer as atividades do dia a dia (SOSTER, 2021).

Também tem grande relevância no humor, pois uma baixa qualidade do sono gera estresse e irritabilidade. Logo, a pessoa que não dorme bem pode apresentar sinais de cansaço, ansiedade, falta de disposição e até mesmo nervosismo (SOSTER, 2021).

Dormir mal e pouco durante a noite influencia a saúde e contribui para o surgimento de doenças como diabetes, alterações no sistema imunológico e problemas psicológicos. Ter um sono regulado e de qualidade gera impactos na rotina e é um assunto que merece ser considerado (SOSTER, 2021).

3. OBJETIVOS

Os objetivos deste trabalho são:

- Alertar as pessoas sobre o perigo da falta de sono.
- Saber o quanto as pessoas sabem sobre o assunto através do formulário.
- Criar uma página no Instagram sobre a Insônia para alertar as pessoas desavisadas sobre o perigo das noites mal dormidas.

4. HIPÓTESE

A maioria das pessoas entrevistadas não sabem a causa da insônia.

A maioria das pessoas entrevistadas não sabem onde buscar tratamento adequado para insônia.

Nossa comunidade não vê a insônia como um problema sério de saúde.

5. METODOLOGIA

5.1. Coleta de Dados

Esse trabalho foi feito com pesquisa bibliográfica e coleta de dados e também uma intervenção na comunidade escolar.

A pesquisa bibliográfica foi feita através dos seguintes meios: internet, artigos e vídeos. Já a coleta de dados foi realizada através de um formulário com perguntas sobre o assunto.

Após a coleta de dados aconteceu a intervenção na comunidade escolar, para trazer informações sobre o assunto Insônia e para que as pessoas tomem mais conhecimento sobre.

Como forma de coletar os dados foi feito um formulário contendo 13 perguntas. Para a construção do formulário foi utilizado a ferramenta *Google Formulários*.

O questionário começou a ser divulgado em 11.06. Para preservar a transparência, as respostas eram anônimas. Seguem as perguntas do formulário:

1. Qual a sua idade?

10 a 15 Anos.

16 a 18 Anos.

Mais de 18 Anos.

2. Qual o seu gênero?

Masculino

Feminino

Prefiro Não Dizer

3. Você estuda no EMEF Rosângela Rodrigues Vieira?

Sim

Não

4. Você já teve Insônia?

Sim

Não

5. Você conhece alguém que tem ou já teve Insônia?

Sim

Não

6. O que você sabe sobre Insônia?

Insônia é uma doença que afeta o Sistema Cognitivo de uma pessoa.

Insônia é um problema imunológico que afeta o Sistema Respiratório.

Insônia é um Distúrbio Mental que afeta a capacidade de dormir.

Insônia é uma doença fisiológica que afeta os Músculos.

7. Você acha que a sua qualidade de sono é boa?

Sim

Não

Não sei dizer.

8. Por quantas horas você costuma dormir?

De 9 a 8 Horas.

De 7 a 5 Horas.

Menos que 5 Horas.

9. Você costuma utilizar aparelhos eletrônicos como smartphones e televisores antes de dormir?

Sim

Não

10. Você consome alimentos pesados como Doces e Refrigerantes antes de dormir?

Sim

Não

11. Você sabia que alimentos com açúcar, caso sejam consumidos perto da hora de dormir, podem afetar a sua qualidade de sono?

Sim

Não

12. Você se sente exausto mesmo após uma longa noite de sono?

Sim

Não

13. Você se sente sonolento durante o dia?

Sim

Não

5.2. Metodologia da Intervenção

Como intervenção fizemos um perfil a rede social Instagram onde postamos vídeos explicativos para ajudar na intervenção, vídeos falando sobre temas envolvendo a insônia como

por exemplo o que é a insônia e o que causa, entre outras perguntas que respondemos nos vídeos.

E para criar os vídeos usamos esses aplicativos: Editor de Vídeo: *Kinemaster PRO*. Editor de Imagens: *PicsArt, Canva, Polish*. Instalador de Arquivos (Áudios/Vídeos): *Snaptube*.

E também fizemos um cartaz para colocar na escola, pois além da comunidade digital, tentamos envolver a comunidade escolar.

E o dia D (Dia de Divulgação) foi dia 14 de setembro e 15 de setembro, no dia 14 fizemos a divulgação com o cartaz na escola e no dia 15 começamos a fazer os posts no *Instagram*.

6. RESULTADOS

6.1. Coleta de Dados

O formulário obteve 59 respostas. No primeiro gráfico, vemos que 73,3% das pessoas que responderam ao questionário são menores, entre 10 e 15 anos, 20,3% das pessoas têm idade entre 16 a 18 anos enquanto 6,4% têm mais de 18 anos.

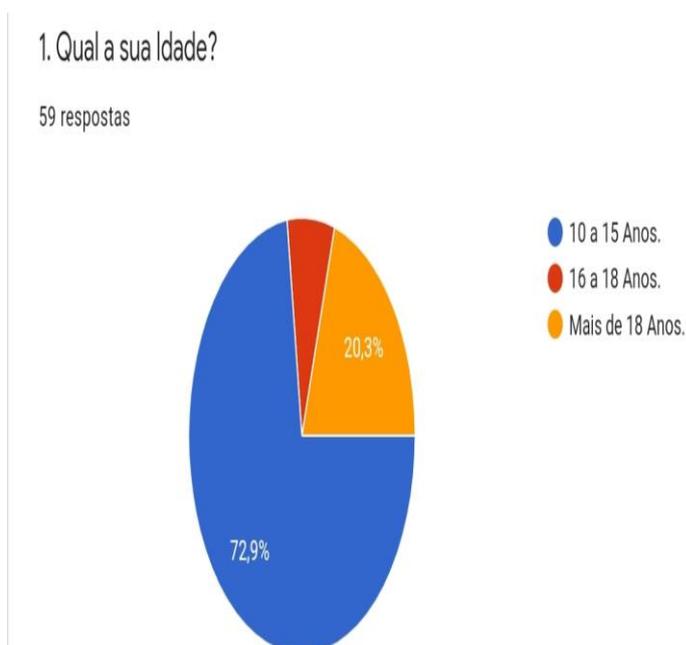


Gráfico 1. Idade dos entrevistados.

No segundo gráfico, em relação ao gênero das pessoas, 50% (26) são homens e 50% (26) são mulheres.

2. Qual o seu Gênero?



59 respostas

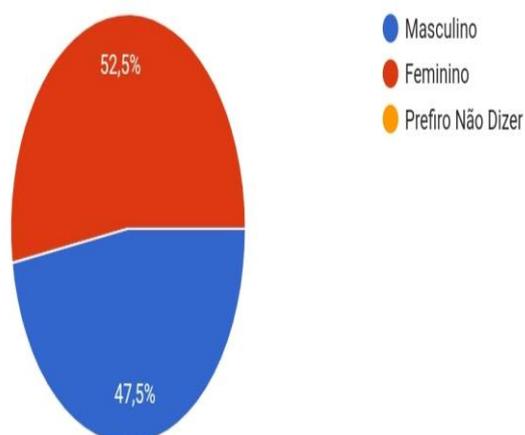


Gráfico 2. Gênero dos entrevistados.

No gráfico 3, observamos que 67,3% das pessoas não estão estudando na escola EMEF Rosângela Rodrigues Vieira e o restante representado nos 37,3% estudam nela.

3. Você estuda no EMEF Rosângela Rodrigues Vieira?



59 respostas

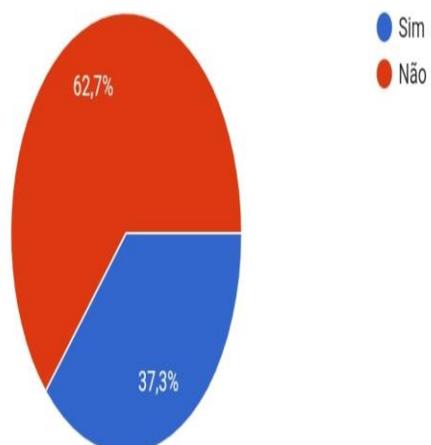


Gráfico 3. Local de estudo dos entrevistados.

No gráfico 4, 70,7% das pessoas que responderam o formulário, já tiveram insônia, e 29,3% delas não tiveram.

4. Você já teve Insônia?

58 respostas

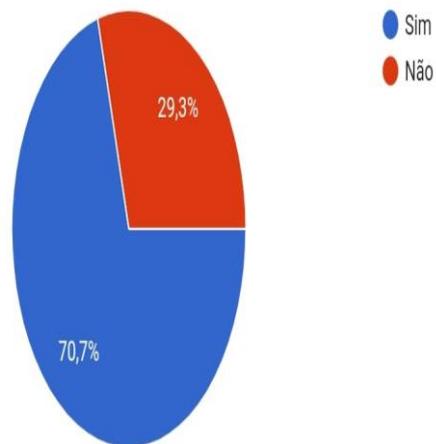


Gráfico 4. Casos de Insônia.

No gráfico 5, observamos que 84,7% das pessoas tem algum conhecido que tem ou teve insônia, enquanto 15,3% dessas pessoas não têm nenhum conhecido com insônia.

5. Você conhece alguém que tem ou já teve Insônia?

59 respostas

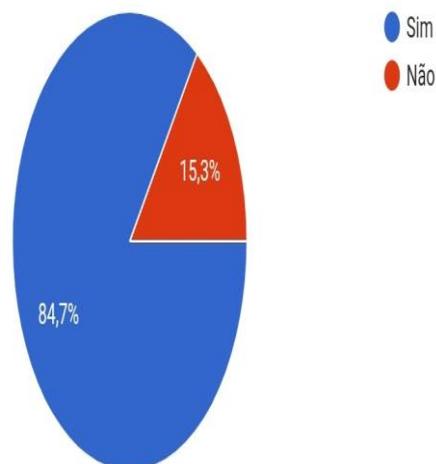


Gráfico 5. Conhecido que já teve Insônia.

No gráfico 6, 93,2% (55) das pessoas relataram que a insônia é um distúrbio mental que afeta a capacidade de dormir. 1,7% delas (1) relatam que ela é uma doença fisiológica, nenhuma dessas pessoas relatam que a insônia seja um problema imunológico. 6,8% delas (4) relatam que a insônia é uma doença que afeta o sistema cognitivo de uma pessoa.

6. O que você sabe sobre Insônia?

59 respostas

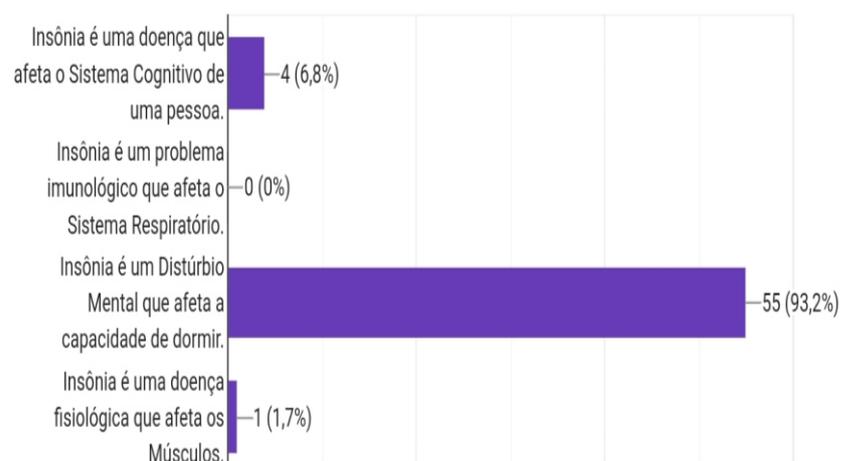


Gráfico 6. Conhecimento sobre a Insônia.

No gráfico 7, vemos que 39% das pessoas sentem sua qualidade de sono muito ruim, e outros 39% das pessoas acham que não, enquanto 22% não sabe dizer.

7. Você acha que a sua qualidade de sono é boa?



59 respostas

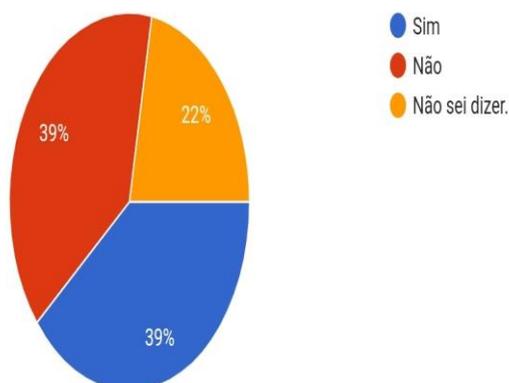


Gráfico 7. Qualidade do sono dos entrevistados.

No gráfico 8, a maioria das pessoas (49,2%) tem uma noite de sono que dura entre 5 e 7 horas. 39% dessas pessoas dormem de 9 a 8 horas e 16,9% dormem menos que 5 horas.

8. Por quantas horas você costuma dormir?

59 respostas

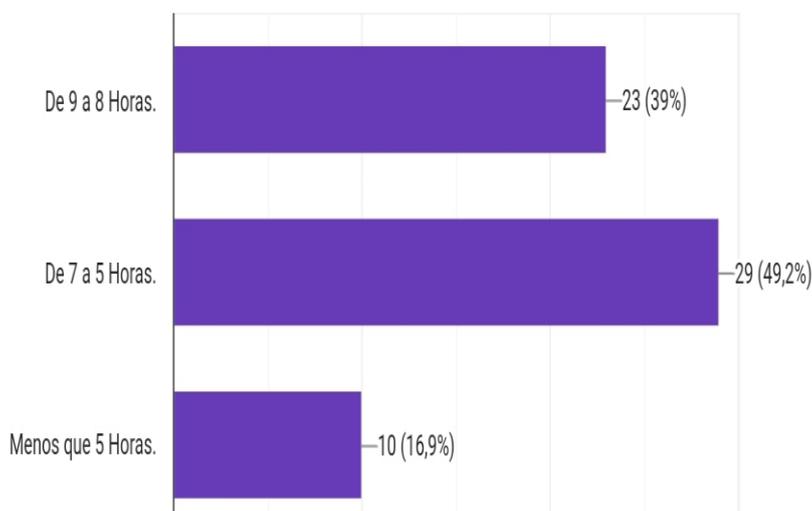


Gráfico 8. Duração do sono dos entrevistados.

No gráfico 9, 91,5% das pessoas utilizam aparelhos eletrônicos antes de dormir, enquanto 8,5% não.

9. Você costuma utilizar aparelhos eletrônicos como smartphones e televisores antes de dormir?



59 respostas

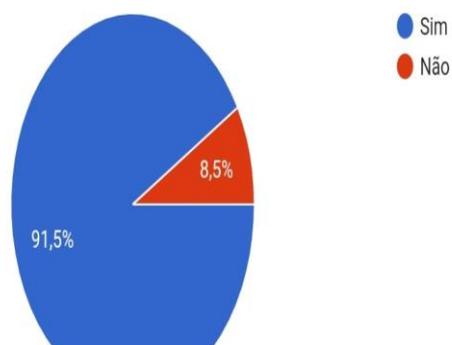


Gráfico 9. Uso de aparelhos eletrônicos antes de dormir.

No gráfico 10, é bom observarmos que as pessoas que não consomem alimentos energéticos antes de dormir são representadas como 59,3% e as que consomem são representadas por 40,7% delas.

10. Você consome alimentos pesados como Doces e Refrigerantes antes de dormir?



59 respostas

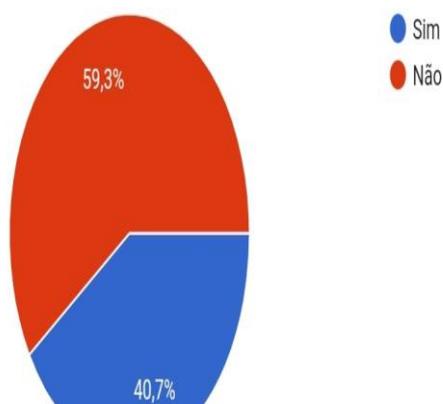


Gráfico 10. O consumo de alimentos energéticos antes de dormir.

No gráfico 11, vemos que 59,3% das pessoas têm conhecimento sobre os alimentos energéticos antes de dormir e a dificuldade que ele causa ao nosso sono enquanto 40,7% não tinha esse conhecimento.

11. Você sabia que alimentos com açúcar, caso sejam consumidos perto da hora de dormir, podem afetar a sua qualidade de sono?

59 respostas

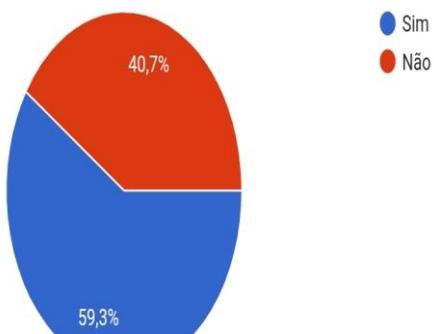


Gráfico 11. Conhecimento dos entrevistados em relação ao consumo de alimentos energéticos antes de dormir.

No gráfico 12, observamos que muitas pessoas se sentem cansadas após uma longa noite de sono, elas equivalem a 55,9% enquanto 44,1% não.

12. Você se sente exausto mesmo após uma longa noite de sono?

59 respostas

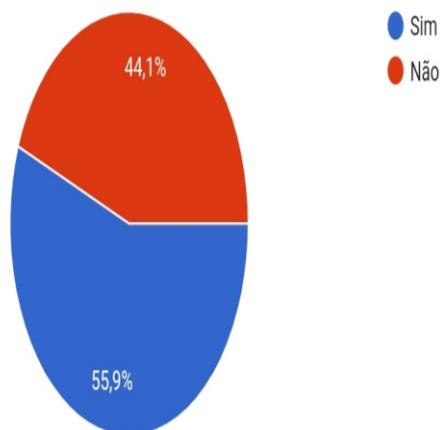


Gráfico 12. Cansaço após uma longa noite de sono.

No gráfico 13, vemos que 62,7% das pessoas se sentem sonolentas durante o dia, e 37,3% delas se sentem bem durante o dia.

13. Você se sente sonolento durante o dia?

59 respostas

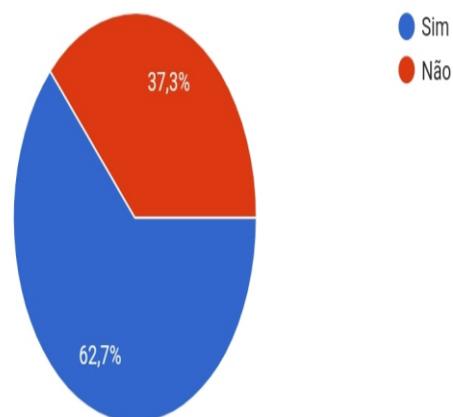


Gráfico 13. Sonolência diurna.

6.1 Resultados da intervenção

Na intervenção decidimos fazer vídeos para postar no Instagram, vídeos respondendo perguntas sobre a Insônia.



Foto 1. Foto de perfil.

Esse é o nosso perfil no Instagram onde já fizemos as postagens dos vídeos:
<https://instagram.com/insonia_perigos_2021?utm_medium=copy_link>.

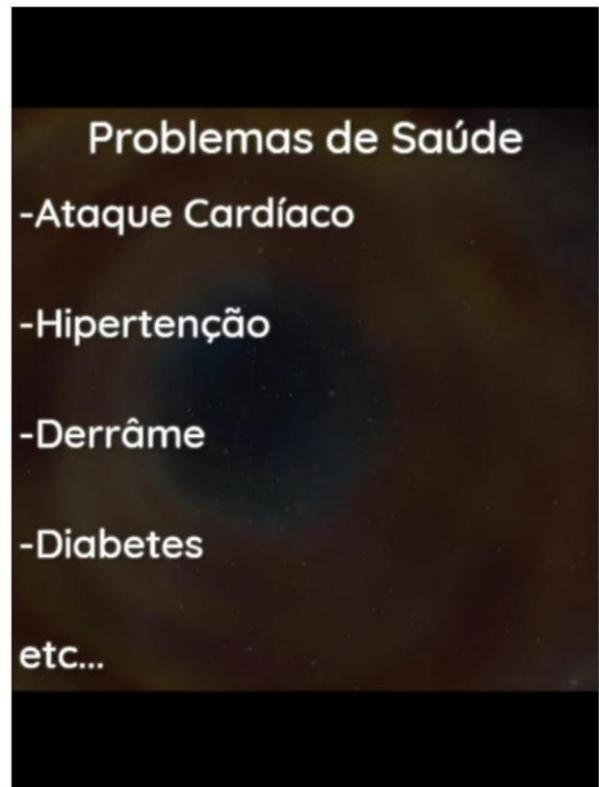


Foto 2. Capa de cada vídeo parte 1.

Cada integrante do grupo fez um vídeo, no caso oito integrantes, oito vídeos.

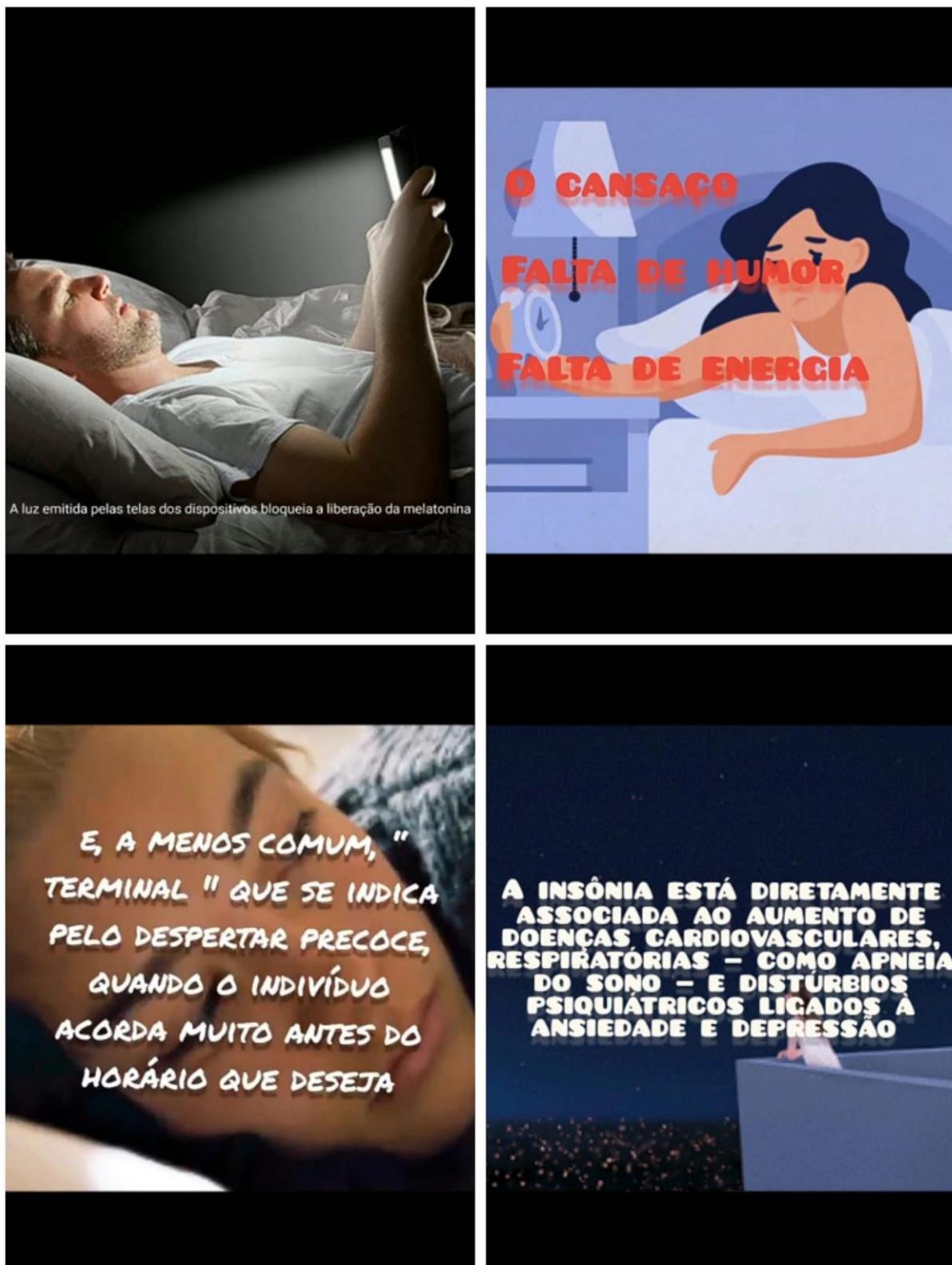


Foto 3. Capa de cada vídeo parte 2.

Nos vídeos falamos sobre "O que é a Insônia", "Quais seus tratamentos", "Quais alimentos prejudicam o nosso sono" entre outras perguntas que respondemos nos vídeos.

Logo em seguida também fizemos um cartaz para ajudar na intervenção envolvendo a escola.

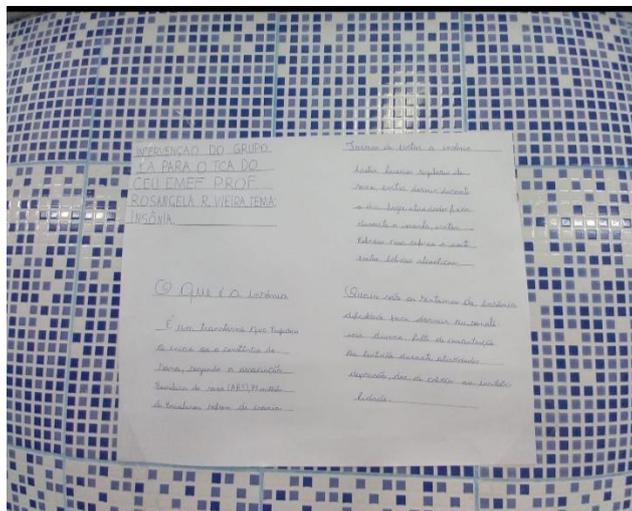


Foto 4. Cartaz da Insônia na parede.

Na foto 4 aparece como ficou o cartaz, teríamos feito bem melhor se estivéssemos todos juntos, não saiu exatamente como nós esperávamos.

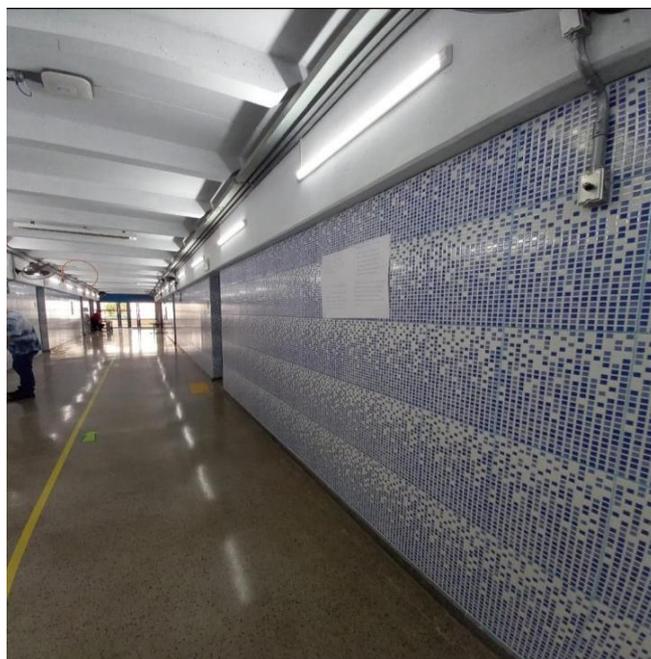


Foto 5. Foto do cartaz no corredor.

A foto 5 mostra o cartaz no corredor da nossa escola.



Foto 6. Líder do grupo e criador do cartaz.

E na última foto (foto 6) aparece Adiel, o líder deste grupo de TCA e um dos integrantes do grupo que foi o criador do cartaz, o Esdras.

7. DISCUSSÃO

Na nossa primeira hipótese, pensávamos que a maioria das pessoas não sabia a causa da Insônia, mas através do nosso formulário, descobrimos que a maioria dos entrevistados sabiam sobre a Insônia entre as opções apresentadas e isso acabou nos mostrando uma outra perspectiva de que as pessoas conhecem sim as causas da Insônia.

Na nossa segunda hipótese, pensávamos que a maioria das pessoas não sabe onde buscar tratamento sobre a Insônia e essa hipótese estava correta pois muitos não sabem mesmo onde buscar tratamento para a Insônia.

Na nossa última hipótese, pensávamos que a nossa comunidade não vê a Insônia como um problema sério de saúde e também estávamos certos com essa hipótese, pois ninguém leva realmente a sério a Insônia e não considera ela uma doença séria que afeta nossa mente e corpo.

De acordo com o nosso trabalho, os objetivos foram alcançados porque com essa pesquisa o grupo conheceu um pouco mais sobre a Insônia e queremos que o nosso trabalho seja lembrado e que informe as pessoas sobre essa doença séria que é a Insônia.

Os objetivos da intervenção foram alcançados porque foi possível falar sobre a insônia e divulgar entre nossa comunidade escolar e na nossa comunidade digital alguns conhecimentos que aprendemos com as pesquisas.

Com isso concluímos que o tema Insônia é bastante importante para nós, através de tudo que fizemos, achamos que seria bom mais remédios para o tratamento da Insônia e também que esse assunto seja mais discutido entre os jovens para que não influencie sua saúde no futuro.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Adiel Silas Líder (1): Essa experiência foi incrível, com certeza com o tempo fui me tornando um líder melhor, e aprendi com meus próprios erros e nossas expectativas foram superadas e fizemos o nosso melhor e ganhamos mais conhecimento para ajudar as pessoas, então eu estou grato.

Daniel Rufino Líder (2): Esse trabalho do TCA foi muito bom pra mim, fico feliz que os outros membros tenham se interessado pelo tema escolhido, a intervenção foi a parte mais divertida na minha opinião. O auxílio da Professora Tatiani nos ajudou muito, espero que lembrem do nosso trabalho futuramente nas próximas gerações.

Deivitty Cristian:

Esdras Leonardo: Foi legal fazer o trabalho em grupo, gostei de fazer a intervenção, gostei do tema, ajudei na parte escrita, na intervenção, foi meio difícil fazer o trabalho na pandemia, perdi a vergonha de falar nas reuniões e aprendi a trabalhar em grupo.

Guilherme Santos: Gostei da experiência de fazer o trabalho em grupo, eu gostei da parte que nosso grupo fala sobre quais os tratamentos da insônia, gostei bastante do tema escolhido, ajudei meu grupo a fazer os textos e os vídeos para a intervenção.

Maike Ramos: Gostei de fazer as intervenções, de gravar os vídeos, participar de reuniões, de publicar o nosso trabalho, e com certeza minha experiência em grupo melhorou e sou grato por tudo.

Nicolly Cadeira: Bom, para mim o TCA foi surpreendente, pois superou minhas expectativas, achei que seria a coisa mais difícil, mas com o tempo, com a ajuda das professoras, e dos meus colegas, eu consegui fazer minhas partes aprendendo várias coisas sobre insônia, aprendi a trabalhar melhor em grupo e deu tudo certo.

Rhaisa Santos de Francisco: O TCA foi muito bom pra mim, estava com medo de acontecer alguma coisa ruim, ajudei o máximo possível desde o início, dei o máximo de mim nos trabalhos, aprendi bastante ao nível pessoal.

9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Cristina. Insônia pode ser sintoma ou doença, e a solução é quase sempre sem remédios. **Viva Bem Uol**, 2020. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/07/14/insonia-pode-ser-sintoma-ou-doenca-e-a-solucao-e-quase-sempre-sem-remedios.htm>. Acesso em: 20 maio 2021.

BECKER, Nathalia Brandolim. Insônia: o que é, sintomas, causas e tratamentos! **Psicologia Viva**, 2018. Disponível em: <https://blog.psicologiaviva.com.br/insonia-causas/>. Acesso em: 20 maio 2021.

BRANDÃO, Rui. Insônia: o que é, causas e o como lidar. **Zenklub**, 2020. Disponível em: <https://zenklub.com.br/blog/saude-bem-estar/insonia/>. Acesso em: 20 maio 2021.

COSTA, António. Insónias. **Saúde Bem Estar**, 2020. Disponível em: <https://www.saudebemestar.pt/pt/medicina/pneumologia/disturbios-sono/>. Acesso em: 20 maio 2021.

MARTINS, Franco. Insônia: O que a insônia pode ter em relação a depressão? **Cuidados Pela Vida**, sem data. Disponível em: <https://cuidadospelavida.com.br/cuidados-e-bem-estar/dormir-bem/relacao-insonia-depressao>. Acesso em: 28 maio 2021.

MOREIRA, Diego Marques. Insônia. **Infoescola**, sem data. Disponível em: <https://www.infoescola.com>. Acesso em: 20 maio 2021.

RIBEIRO, Luciano. Insônia: o que é, causas, sintomas e como tratar. **Minha vida**, sem data. Disponível em: <https://www.minhavidacom.br/saude/temas/insonia>. Acesso em: 03 jun 2021.

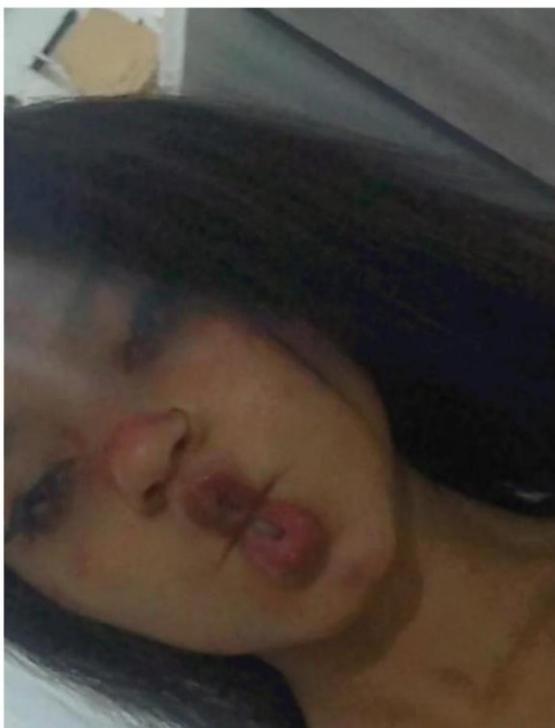
SOSTER, Leticia Santoro Azevedo. Entenda a importância do sono para o nosso organismo. **Vida Saudável**, 2021. Disponível em: <https://vidasaudavel.einstein.br/importancia-do-sono/>. Acesso em: 06 jul 2021.

TROPIA. A Típica Insônia. **YouTube**, sem data. Disponível em: <https://youtu.be/pOLL5egPpis>. Acesso em: 28 maio 2021.

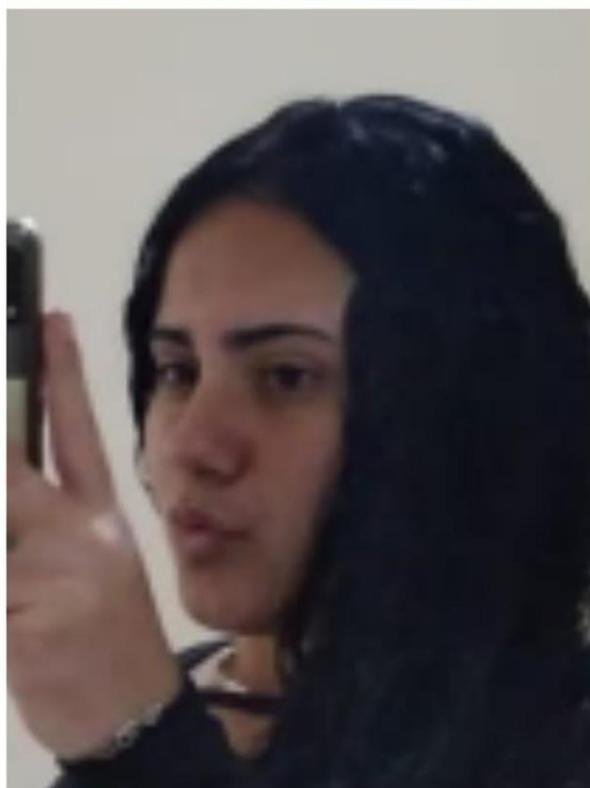
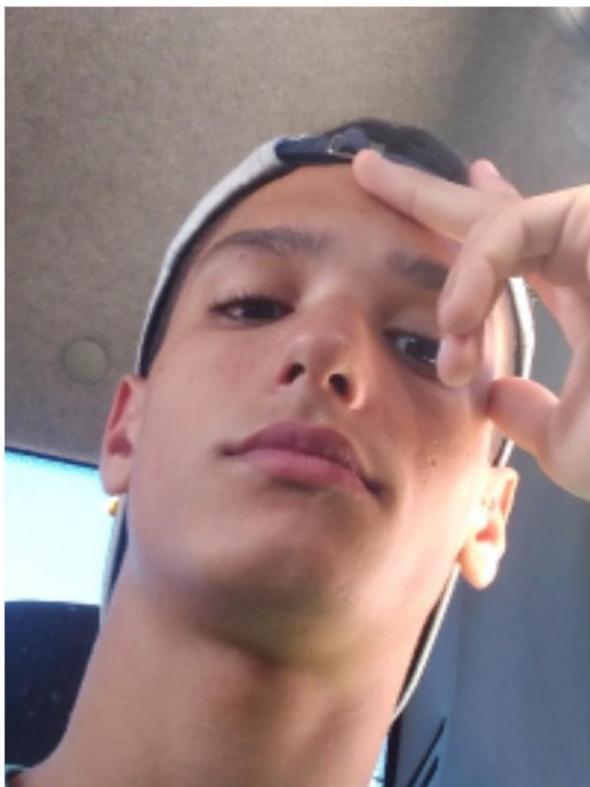
VARELLA, Drauzio. Insônia e mortalidade. **Drauzio Varella Uol**, 2020. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/drauzio/artigos/insonia-e-mortalidade-artigo/>. Acesso em: 28 maio 2021.

10.ANEXOS

Anexo A. Fotos dos integrantes do grupo



Acima estão 4 dos nossos participantes do nosso trabalho, Adiel Silva o 1º Líder, Daniel Rufino 2º Líder, Rhaisa Francisco e Nicolly Caldeira.



E esses são os outros integrantes do nosso grupo que foram um grande apoio para a realização desse trabalho, Maike Ramos, Esdras Leonardo, Guilherme Santos e Gabriela Scarpante.