



Qualidade do sono de pré-adolescentes durante a pandemia da COVID-19

Eduarda Marquesan de Oliveira, Jiali Xu, Lauren Floriani Rossetti e Vitória Weber Dellabetta

Professores Orientadores: Gabriele Z. Saldanha

Unidade Pindorama – Rua Frederico Mentz, nº 71, Bairro Hamburgo Velho, Novo Hamburgo - RS



INTRODUÇÃO

Escolhemos esse assunto de trabalho porque estávamos preocupadas com a saúde das pessoas, mais especificamente dos alunos dos 5º e 6º anos da IENH em relação ao sono, até porque todos nós mudamos nossa rotina de sono durante a quarentena, e isso provavelmente afetou os alunos. Também queremos saber a razão do sono ser afetado para tentar ajudar nisso, se foi por causa de eletrônicos, distúrbios, aula entre outras possibilidades. Também é de nosso interesse saber qual foi a idade mais afetada. Para isso, fizemos documentos, pesquisas e um formulário com perguntas sobre, que será passado para alunos dos 5º e 6º anos responderem. E depois, iremos tentar ajudar a melhorar o sono dos alunos.

O fisioterapeuta e especialista da CPAPS, Eduardo Partata, destaca que esse período de confinamento gera uma ansiedade maior que o normal, o que interfere diretamente na qualidade do sono, levando a noites mal dormidas.

MATERIAIS E MÉTODOS

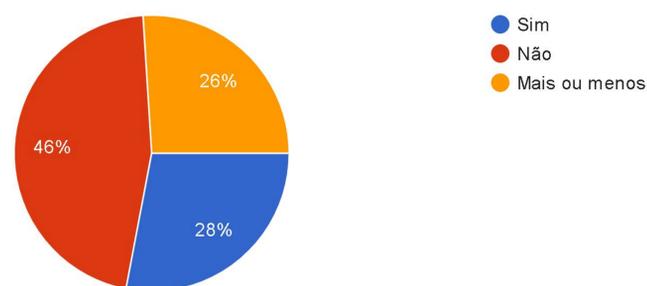
- Criamos um formulário online e enviamos para os 5º anos e 6º ano da escola Pindorama.
- Pesquisamos sobre o assunto na internet.

RESULTADOS

De acordo com o resultado dos formulários, onde obtivemos 50 respostas, a Pandemia da COVID-19 prejudicou sim o sono dos alunos dos quintos e sextos anos da IENH de algumas formas.

A maioria das pessoas entrevistadas acham que as coisas que mais atrapalham o sono são: aparelhos eletrônicos, aula online e distúrbios do sono, porém, a maioria também diz que esses problemas atrapalham apenas um pouco em seu sono.

A pandemia afetou seu sono?
50 respostas



CONCLUSÃO

Nossas hipóteses foram confirmadas, para a maioria dos alunos, a Pandemia da Covid-19 alterou o horário de dormir, assim, as pessoas começaram a dormir mais tarde e menos que antes da pandemia.

Os objetivos também foram alcançados, entrevistamos os alunos e analisamos os resultados, e concluímos que a Pandemia da COVID-19 prejudicou sim o sono dos alunos dos quintos e sextos anos da IENH de algumas formas.

A maioria das pessoas entrevistadas acham que as coisas que mais atrapalham o sono são: aparelhos eletrônicos, aula online e distúrbios do sono, porém, a maioria também diz que esses problemas atrapalham apenas um pouco em seu sono.

REFERÊNCIAS

PARTATA, Eduardo. **Distúrbios do sono na pandemia**. CPAPS. Disponível em: <https://www.cpaps.com.br/blog/disturbios-do-sono-pandemia/> Acesso em julho de 2021.

TUA SAÚDE. **10 dicas para dormir bem**. Acesso em: <https://www.tuasaude.com/10-dicas-para-dormir-bem/> Disponível em: junho de 2021.

SOLDEADO, Osvaldo. **Porque dormir é essencial para a saúde**. Hemotour. Disponível em: <http://hemotour.com/por-que-dormir-e-essencial-para-a-saude/> Acesso em junho de 2021.

PACHECO, Danielle; CALLENDER, Ealena. **Bedtime routine**. National Sleep Foundation. Disponível em: <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep/bedtime-routine> Acesso em maio de 2021.