

# Alteração dos rotinas de famílias de Caxias do Sul prejudicou o sono durante o isolamento social?

**Maria Eduarda Marques; Marina De Carli Sonda; Sarah Luiza Azevedo da Silva  
Paulo Henrique Boff  
CETEC - UCS - Caxias do Sul**

## INTRODUÇÃO

O sono é uma das coisas mais importantes para a saúde do corpo humano. Durante o sono, além de descansar, o nosso corpo trabalha para manter o equilíbrio do sistema imunológico, endócrino, neurológico e de diversas outras funções.

Para uma pessoa adulta é indicado dormir de 6 a 8 horas por dia, sem interrupções. Esse número aumenta cada vez mais para os jovens, crianças e bebês, pois é durante o sono que a secreção do hormônio do crescimento é liberada em maior quantidade. Em média, os recém-nascidos dormem 17 horas por dia. Quando fazem 3 anos, é comum que durmam cerca de 12 horas.

A falta de sono pode causar, além do conhecido cansaço no dia seguinte, fadiga, irritabilidade e lapsos de memória. A principal manifestação dos problemas crônicos é a sonolência diurna exagerada, passando por alterações do humor, da memória e das capacidades mentais, como aprendizado, raciocínio e pensamento.

Durante a pandemia, o sono pode ter sido afetado em razão da mudança da rotina das pessoas. O trabalho em home office pode ter sido um dos motivos, pois as pessoas tiveram que passar a trabalhar em casa e conseqüentemente não tendo hora para parar, assim, afetando o tempo de outras atividades. Outro motivo é a ausência das atividades físicas, por razão das pessoas terem que ficar mais em casa, muitas deixaram de fazer exercícios pois não tinham ânimo e optavam por utilizar meios eletrônicos para o lazer. Conseqüentemente, o uso excessivo de aparelhos eletrônicos também pode ter sido um dos fatores que podem ter contribuído para a diminuição e qualidade do sono.

Desta forma, o presente trabalho busca por meio de coletas de dados avaliar se a pandemia alterou diretamente o tempo de sono nas famílias. O problema de pesquisa do presente trabalho é: "Alteração das rotinas de famílias de Caxias do Sul prejudicou o sono durante o isolamento social?", ou seja, temos o objetivo de descobrir se a mudança da rotina, como por exemplo: trabalho em home office, falta de atividades físicas, uso excessivo de aparelhos eletrônicos, má alimentação... das pessoas durante a pandemia afetou ou não o sono. Descobriremos isso por meio de coletas de dados e analisaremos.

## OBJETIVO

Analisar se o uso excessivo de eletrônicos, a má alimentação e a redução das atividades físicas alterou o tempo de sono das pessoas.

## METODOLOGIA

A metodologia usada para a realização do trabalho foi primeiramente a elaboração de um questionário via Google Formulários sobre o sono antes e durante do isolamento social. Em seguida a divulgação via redes sociais, a coleta de dados, a análise das respostas e a realização dos gráficos.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com a análise dos resultados de 450 entrevistados, percebemos que o horário de sono diminuiu em 21,3% durante o isolamento social, já na frequência da prática de exercícios 15,6% passaram a não praticar, o uso de eletrônicos aumentou em 36%, o número de entrevistados com insônia aumentou 3,3% durante a Pandemia, na alimentação não houve mudanças significativas.

## CONCLUSÃO

Ao término da presente pesquisa podemos perceber que sim, o sono foi diretamente afetado pelas mudanças das rotinas durante o isolamento social. A falta de atividades físicas e o aumento no uso de aparelhos eletrônicos ocasionaram em poucas horas de descanso e conseqüentemente o desenvolvimento de problemas com o sono e/ ou piora deles. O resultado que tivemos foi muito satisfatório pois o que desejávamos foi atingido pois já tínhamos uma ideia de qual seria o resultado final em razão que vivenciamos o problema de pesquisa.

## REFERÊNCIAS

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 29, p. e2020427, 2020. Disponível em <https://www.scielosp.org/article/ress/2020.v29n4/e2020427/pt> Acessado em: 19 de agosto de 2021.

MÜLLER, Mônica Rocha; GUIMARÃES, Suely Sales. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. *Estudos de psicologia (Campinas)*, v. 24, p. 519-528, 2007. Disponível em <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/gTGLpgmtMnTrcMyhGFvNpG/?format=html&lang=pt> Acessado em: 19 de agosto de 2021

OLIVEIRA BORGES, Yolanda Schiavo Schettino De, et al. RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E SONO: UM ESTUDO TRANSVERSAL. *Anais do Seminário Científico do UNIFACIG*, n. 4, 2019. Disponível em <http://www.pensaracademico.unifacig.edu.br/index.php/semiariocientifico/article/view/9> Acessado em: 19 de agosto de 2021