

**UNIVERSIDADE MUNICIPAL DE
SÃO CAETANO DO SUL
PROGRAMA DE PÓS-
GRADUAÇÃO STRICTO SENSU
INOVAÇÃO NO ENSINO
SUPERIOR EM SAÚDE**

**PRODUTO EDUCACIONAL: SITE ROTA DO
SONO E GUIA DE APRESENTAÇÃO**



**KARISA DURAN
PROF. DR. LEANDRO BUENO LIMA**

**São Caetano do Sul
2024**

FICHA CATALOGRÁFICA

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Duran, Karisa

Site rota do sono e guia de apresentação
[livro eletrônico] / Karisa Duran, Leandro Bueno
Lima. -- São Caetano do Sul, SP : Ed. dos Autores,
2024.

PDF

Bibliografia.

ISBN 978-65-01-13662-2

1. Educação em saúde 2. Estudantes universitários
- Saúde 3. Sono - Aspectos fisiológicos 4. Sono -
Distúrbios - Diagnóstico 5. Sono - Distúrbios -
Tratamento I. Lima, Leandro Bueno. II. Título.

24-224878

CDD-616.8498

Índices para catálogo sistemático:

1. Sono : Guias : Medicina 616.8498

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129



PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO

MESTRADO PROFISSIONAL
INOVAÇÃO NO ENSINO SUPERIOR EM SAÚDE

ATA

Defesa do Trabalho Final de Curso – MESTRADO Profissional

Aos quatorze dias do mês de agosto do ano de dois mil e vinte e quatro, às quatorze horas e trinta minutos, no Campus Manoel Coelho desta instituição, situada à Rua Manoel Coelho, 600 (6º andar), cidade de São Caetano do Sul, reuniu-se a Banca Examinadora, formalmente convidada, para a realização da Defesa do Trabalho Final de Curso e do Produto Técnico Tecnológico da candidata ao título de Mestre em Ensino em Saúde, KARISA DURAN, matrícula 18.173, na área de concentração: Inovações educacionais em saúde orientadas pela integralidade do cuidado, linha de pesquisa: Currículo integrado em saúde.

Título do Trabalho Final de Curso: IMPACTO DA QUALIDADE DO SONO NO ENVOVIMENTO ACADÊMICO DE GRADUANDOS DE FISIOTERAPIA.

Título do Produto Técnico Tecnológico: SITE ROTA DO SONO E GUIA DE APRESENTAÇÃO

Composição da Banca		Instituição	Avaliação (*)
Orientador	Prof. Dr. Leandro Bueno Lima	USCS	<u>APROVADO</u>
Convidada do PPGES	Prof.ª Dra. Rebeca Nunes Guedes de Oliveira	USCS	<u>APROVADO</u>
Convidada Externa	Prof.ª Dra. Suellem Barros de Lorenz	FPS	<u>APROVADA</u>

Avaliação Final: APROVADA

Nada mais havendo, eu Prof. Dr. Leandro Bueno Lima, Presidente da Banca Examinadora, lavrei a presente ata, a qual será assinada pelos membros da Banca, atestando a avaliação do Trabalho Final de Curso e do Produto Técnico Tecnológico, derivado da dissertação.

Prof. Dr. Leandro Bueno Lima

Prof.ª Dra. Rebeca Nunes Guedes de Oliveira

Prof.ª Dra. Suellem Barros de Lorenz

(*) Aprovação condicionada ao cumprimento das atividades complementares previstas no Regulamento Interno do PPGES

Área de Concentração: Inovações educacionais em saúde orientadas pela integralidade do cuidado

Linhas de pesquisa: Currículo integrado em saúde

Minuta

Trata-se de produto educacional, oriundo da dissertação de mestrado *Impacto da Qualidade do Sono no Envolvimento Acadêmico de Graduandos de Fisioterapia*, de autoria de Karisa Duran e orientação do Prof. Dr. Leandro Bueno Lima. Foi elaborado sob demanda espontânea, em consonância com a modalidade do Programa de Mestrado Profissional, que tem como premissa a construção de produtos técnico-tecnológicos inovadores, motivados por problemática identificada no cenário de prática profissional dos autores e, portanto, propõe encaminhamentos para a solução de um problema identificado previamente e abordado cientificamente. A aderência do Produto ao Plano de Desenvolvimento Institucional da USCS se dá a partir de articulação aos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável, que, no presente estudo, encaixa-se no objetivo 4, Educação de Qualidade, e ao desenvolvimento regional. Articula-se à área de concentração e linha de pesquisa, considerando que a má qualidade do sono interfere negativamente no bem-estar do aluno de graduação, prejudicando seu engajamento acadêmico e, conseqüentemente, o processo de ensino-aprendizagem. Propor estratégias de melhorias na qualidade do sono faz-se necessário visando tanto à saúde física e mental dos estudantes quanto ao envolvimento desses alunos no dia a dia da universidade.

FICHA TÉCNICA	
Objetivo da dissertação	Investigar como a qualidade do sono impacta o engajamento acadêmico de estudantes de Fisioterapia, avaliando a qualidade do sono, a sonolência diurna e o engajamento acadêmico por meio de questionários validados, além de propor e validar um produto educacional para melhorar esses aspectos com base nos resultados da pesquisa.
Objetivo do Produto Educacional	Solução de um problema previamente identificado. O produto objetiva melhorar a experiência do aluno em sala e promover mudanças de atitudes, para facilitar tanto a qualidade do sono, quanto seu engajamento acadêmico e o processo de ensino-aprendizagem.
Público-alvo	Graduandos da área da saúde
Complexidade	Alta complexidade: porque foi concebido a partir de uma pesquisa científica com método claro e bem definido, integrando revisão bibliográfica, análise de dados empíricos e fundamentos teóricos robustos. O desenvolvimento envolveu a criação de um site com múltiplas seções temáticas, incluindo informações personalizadas e atitudinais sobre higiene do sono.
Tipo de impacto	Real: pois já está em uso e disponível ao público-alvo. A ferramenta visa promover mudanças mensuráveis no comportamento e engajamento acadêmico dos estudantes ao melhorar a qualidade do sono.
Área de impacto	Ensino em saúde
Qual o impacto	Alto: porque o produto foi criado e utilizado em um sistema formal de ensino e está alinhado ao Plano de Desenvolvimento Institucional da universidade, com benefícios percebidos diretamente pela comunidade acadêmica.
Replicabilidade	Sim: podendo ser utilizado e adaptado em diferentes instituições e contextos educacionais no Brasil.
Abrangência	Nacional
Teor Inovativo	Médio teor inovativo: porque o produto combina conhecimentos pré-existentes sobre sono, aprendizagem e saúde, organizando-os de forma acessível e atrativa por meio de um site.
Estágio da tecnologia	Finalizado/implantado
Transferência de conhecimento	Sim, o site está disponível e pode ser consultado por qualquer pessoa, caracterizando a transferência do conhecimento para a sociedade. https://sites.google.com/uscsonline.com.br/rota-do-sono/

SUMÁRIO

1	GUIA DE APRESENTAÇÃO DO <i>SITE</i>.....	5
2	DESENVOLVIMENTO DO <i>SITE</i>.....	7
3	REFERÊNCIAS.....	17

1 GUIA DE APRESENTAÇÃO DO SITE

A partir dos resultados encontrados na pesquisa e da revisão bibliográfica acerca do assunto, o produto idealizado foi um *site*. Mas, segundo Freitas (2021), a elaboração de um Produto Educacional vai além da forma. Levantar questões como o que o produto abordará, como ele será utilizado e como ele será apresentado e organizado auxilia a pensar em um produto que realmente tenha uma proposta de ensino.

Encontramos na pesquisa que nosso público-alvo são pessoas jovens, com média de idade de 23 anos e solteiras, que apresentam uma qualidade ruim de sono e sonolência diurna, além de não estarem totalmente engajadas em seus estudos.

Segundo Passarelli e Angeluci (2018), existe uma tendência de que os jovens se informem e se eduquem por meio de mídias digitais. Dessa forma, a criação de um *site* vai ao encontro desse estudo, visto que os estudantes terão mais facilidade e interesse para acessar o conteúdo.

Outro ponto importante é a forma como o *site* será organizado e seu conteúdo disponibilizado. A compreensão acerca de diferenças pessoais sobre cronotipo, momento de vida individual, preferências e condições socioculturais e econômicas nos faz pensar que dicas e orientações sobre higiene do sono não podem ser engessadas em uma lista de afazeres, com informações simplistas e reduzidas em conteúdo afetivo, que não levam em conta a diversidade individual. Além disso, o conteúdo do *site*, além de conceitual, também é atitudinal, pois, muito mais do que dominar o conceito, o aluno precisa realizar mudanças de atitudes para perceber diferenças em seu dia a dia.

Os Produtos Educacionais que contêm conteúdos sobre higiene do sono, geralmente, são cartilhas, vídeos, áudios. *Sites* sobre o assunto, em geral, estão ligados a instituições, como o *site* da Associação Brasileira do Sono, do Instituto do Sono, informações de redes hospitalares, clínicas e médicos, um *site* de uma indústria têxtil fabricante de travesseiros que utilizam tecnologia para acompanhar o sono dos usuários e contém informações sobre sono (Persono) e uma *startup* de terapia digital para melhorar a qualidade do sono e oferece um protocolo terapêutico pago para tal, além de informações no *site*. Assim, percebe-se que não existe um *site* apenas informativo, sem a intenção de venda de produtos, voltado exclusivamente para as pessoas se informarem e buscarem por um sono de qualidade.

Além disso, o *site* funciona como uma ferramenta flexível e dinâmica, que facilita a edição de conteúdos e interfaces através do tempo, com inovações e novas experiências personalizáveis para atingir o objetivo proposto.

O *site* também pode ser explorado pelo professor, como uma ferramenta em sala de aula. O professor pode utilizar o *site* como uma ferramenta em sala de aula para entender a qualidade de sono e sonolência dos seus alunos, promover discussões sobre um determinado assunto presente nas rotas, desenvolver gamificações entre os alunos com temas contidos no *site* e, assim, melhorar a experiência do aluno em sala e promover mudanças de atitudes, para facilitar tanto a qualidade do sono desse graduando quanto seu engajamento acadêmico e o processo de ensino-aprendizagem.

Portanto, o objetivo educacional do *site*, por meio da taxonomia de Bloom, vai além do domínio cognitivo, mas abrange principalmente o domínio afetivo (Gil; Pessoni, 2020). Dessa forma, criamos um *site* que remete a uma Trilha de Aprendizagem, tendo como objetivo melhorar a qualidade do sono e, conseqüentemente, a sonolência diurna e o engajamento acadêmico.

Segundo Lopes e Lima (2019), as Trilhas de Aprendizagem são conjuntos de unidade de aprendizagem, com diferentes esquemas de navegação, e têm como objetivo o desenvolvimento de competências. Variáveis como o perfil do aluno, características da aprendizagem e objetivos podem alterar o esquema de navegação.

O aluno parte do ponto que lhe convém para iniciar a sua trilha. A página inicial traz *links* com temas variados sobre qualidade de sono e higiene do sono. O aluno pode escolher qual assunto mais lhe interessa e iniciar sua jornada de conhecimento e mudanças atitudinais pelo que lhe convém.

Cada *link* levará a uma página contendo informações e experiências que farão o aluno ler, compreender, experienciar e vivenciar não só no momento que está navegando, mas em outros momentos de seu dia a dia, colocando em prática o que foi proposto ou indicado.

O conteúdo do *site* tem informações sobre higiene do sono, mas vai além de informações básicas e diretas, tentando trazer uma experiência ao aluno. Além disso, as mensagens são curtas, facilitando a leitura, e sempre há uma proposta de um vídeo, um filme, um áudio, uma prática para ele realizar no momento oportuno.

O *site* está disponível no seguinte *link*:
<https://sites.google.com/uscsonline.com.br/rota-do-sono/>

Todo o *site* foi criado e desenvolvido por mim, Karisa Duran, e contou com a participação do Prof. Dr. Leandro Bueno Lima e da Profa. Dra. Débora Nunes Martins Bueno.

2 DESENVOLVIMENTO DO SITE

No *site* Rota do Sono, o usuário encontrará na página inicial um texto explicativo que descreve o objetivo e o uso da plataforma, além de *links* para as seis rotas disponíveis: “Atividade Física”, “Relaxar”, “Temperatura”, “Luz Artificial”, “Dia e Noite”, e “Interferência Externa”. Cada seção do *site* foi cuidadosamente desenvolvida com base nos resultados da pesquisa e fundamentada em artigos científicos relevantes. No final de cada página das rotas, estão listadas as referências consultadas, com *links* para os artigos científicos utilizados na elaboração do conteúdo.



Um dia produtivo de estudos e trabalho começa com uma noite de sono adequada! Um sono de má qualidade, implica em prejuízos para a memória, concentração, além de colaborar com o aumento do estresse e ansiedade.


E o que fazer para ter um sono de qualidade? O que influencia o nosso sono? Descubra em nossas rotas quais os fatores que afetam seu descanso e o que fazer para melhora-los.

O ponto de partida não importa! O essencial é estabelecer metas e compreender as necessidades do seu corpo e mente no momento.

Opte por um caminho e inicie essa jornada em busca de conhecimento e bem-estar!


VAMOS COMEÇAR?

Atividade Física




Qual a importância da atividade física para uma boa noite de sono?

Relaxar



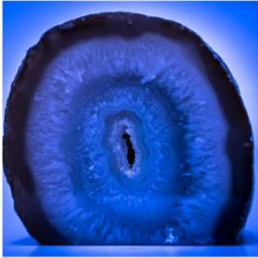
Já tentou meditar? Entenda a importância das técnicas de relaxamento!

Temperatura




Frio ou calor? Como se sentir confortável para embarcar em um sono reparador.

Luz Artificial



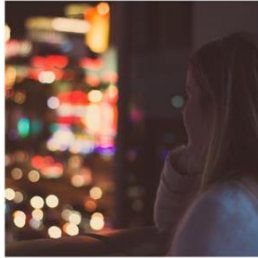
Quais alternativas para o uso de luzes artificiais?

Dia e Noite



A importância da luz natural para nosso corpo.

Interferência Externa



Como minimizar ruídos e luminosidade

Ao acessar a rota sobre “Atividade Física”, o usuário encontrará diversas informações sobre os benefícios dos exercícios para a saúde física e mental. Esse tema foi escolhido inicialmente devido ao nosso público-alvo original, composto por estudantes de Fisioterapia, classificados como estudantes da área da saúde. É amplamente comprovado que a atividade física não só melhora a qualidade do sono, mas também a saúde geral. Assim, é essencial que os estudantes da área da saúde compreendam e incorporem rotinas de exercícios em suas vidas diárias, tanto para sua própria qualidade de vida quanto para servir de exemplo para seus futuros pacientes. Ressaltamos a importância de consultar profissionais da área e incluímos o *Guia de atividade física para a população brasileira*, produzido pelo Ministério da Saúde.



Atividade Física

Praticar exercícios físicos traz diversos benefícios para a nossa saúde!

Melhorias na produção de neurotransmissores, redução do peso corporal e alívio de dores são apenas alguns motivos excelentes para começar a se exercitar.

E todos esses aspectos vão influenciar a sua qualidade de sono! Está comprovado que manter uma rotina de exercícios ajuda a melhorar o sono!



Que tal começar fazendo algo que lhe traga prazer? Caminhar, dançar, pedalar, nadar... Qualquer atividade vale! O essencial é manter-se em movimento.

Este Guia de Atividade Física foi elaborado pelo Ministério da Saúde! Contém muitas informações úteis para você se familiarizar com o tema.

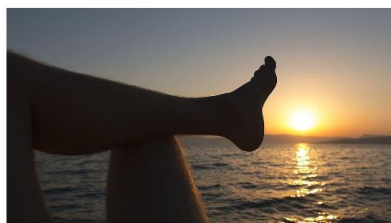
<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saqs/ecv/publicacoes/guia-de-atividade-fisica-para-populacao-brasileira/view>



É importante consultar profissionais de educação física para obter orientação adequada.

Além disso, é fundamental fazer check-ups regulares com um médico para garantir segurança durante as atividades físicas.

Se sentir dores ou tiver alguma limitação para fazer exercícios, um fisioterapeuta também pode oferecer assistência.



A maioria das pesquisas apontam que 30 minutos de exercícios são suficientes para perceber diferença na noite de sono.

Vale lembrar, o exercício libera endorfinas, o que pode acelerar nosso mente e nos manter acordados. Caso você se sinta um pouco agitado, procure sempre realizar as atividades cerca de 1 a 2 horas antes de dormir, ou encontre um horário de pausa dos exercícios, que seja adequado para o seu corpo se acalmar.

Referências:

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35777076/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33864990/>

A segunda rota, “Relaxar”, foi selecionada por dois motivos principais. Primeiro, por tratar de um tema relacionado à saúde mental, uma vez que, quando se fala em sono, estamos abordando não apenas a saúde física, mas também a mental, emocional e psicológica do indivíduo. Em segundo lugar, devido à questão número 5(i), a única questão aberta do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh, na qual os alunos são questionados sobre outras razões que dificultam o sono. A maioria das respostas destacou ansiedade, pensamentos acelerados e preocupação extrema. Portanto, identificamos a necessidade de enfatizar técnicas que auxiliem no relaxamento, como exercícios de respiração, meditação e ruído branco.



Relaxar

Ansiedade, preocupações, pensamentos acelerados e excesso de atividade frequentemente resultam em perturbações e insônia. Algumas técnicas simples podem ajudar a acalmar a mente e promover a sua saúde mental.



Técnicas de Respiração podem auxiliar a redução do estresse, por ativar o nosso Sistema Nervoso Parassimpático e assim, contribuir para uma noite de sono reparadora. Além disso, tem o poder de aquietar a mente, equilibrar as emoções e deixar corpo e mente saudáveis.

Os *pranayamas* são respirações controladas de forma consciente, esta é uma prática comum do Yoga. Esta prática ajuda a acalmar a mente e o corpo, promovendo um sono melhor. (1)



Mindfulness ou Atenção Plena, é uma técnica de meditação originada nos Estados Unidos nos anos 70, baseada em ensinamentos budistas, porém, sem vínculos religiosos.

Seu propósito é acalmar a mente, concentrando-se no momento presente e observando sensações, emoções e pensamentos.

Essa prática auxilia a mente a afastar pensamentos indesejados e distrações que podem causar ansiedade e estresse, promovendo a concentração no aqui e agora. (2)

Quer saber mais?

- mindfulnessbrasil.com
- mindfulness.unifesp.br
- Aplicativo para praticar: Lojong



Os ruídos emitidos durante o processo inicial do sono são importantes.

Estudos mostram que algumas frequências de sons podem acalmar a mente, os chamados ruídos brancos emitem uma frequência ideal de sons, deixando o ambiente com sons que ocasionam o relaxamento e beneficiando na qualidade do sono.

(3)

Referências:

(1) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37677752/>

(2) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30575050/>

(3) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34964434/>

A terceira rota é “Temperatura”. As questões 5(f) e 5(g) do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh questionam os alunos sobre a frequência de dificuldade para dormir devido a sentir muito frio ou muito calor. Cerca de 20% dos estudantes relataram dificuldade para dormir por sentirem frio uma ou duas vezes por semana, e quase 30% relataram sentir muito calor com a mesma frequência. Assim, explicar a importância da temperatura corporal para o sono torna-se fundamental. Além disso, incluímos estudos que ressaltam a importância de banhos quentes e chás antes de dormir, bem como a adequação da temperatura do quarto para manter uma boa qualidade do sono.

Pesquisadores de Harvard explicam que a temperatura ideal para se ter uma boa noite de sono varia entre 20° e 25°, ou seja, temperaturas muito alta ou muito baixa prejudicam o nosso sono. Tudo depende também da sua percepção de temperatura. O ideal é encontrar estratégias para evitar os extremos!(1)



Em dias frios, um banho morno cerca de 1 hora antes de dormir ajuda a manter a temperatura corporal ideal e ao deitar escolha uma colcha que mantenha sua temperatura, favorecendo o sono. No entanto, em dias quentes, o banho antes de dormir deve ser entre morno para frio, seguido de um ambiente arejado, com o uso de ventiladores ou ar condicionado para manter a qualidade do sono.

Nas duas situações é sempre importante manter a temperatura corporal normal para o funcionamento adequado dos nossos órgãos. (2)



O chá é uma bebida preparada com água quente para infusão de folhas secas de planta. Algumas ervas medicinais, apesar de poucas evidências consistentes, apresentam propriedades relaxantes e calmantes, que podem auxiliar no sono:

- Valeriana, Cava, Camomila, Maracujá, Erva Cidreira.

Sendo assim, os chás podem ser ingeridos quentes ou frios, e por este motivo tem seus benefícios no aumento ou diminuição da temperatura corporal, sendo refrescante ao ser ingerido frio e quando ingerido quente promove um aquecimento corporal, possibilitando um relaxamento para uma boa noite de sono. (3)

Referências:

(1) <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0048969723042468?via%3Dihub>

(2) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31102877/>

(3) [https://aps-repo.bvs.br/aps/quais-plantas-medicinais-e-fitoterapicos-podem-ser-utilizados-de-forma-segura-e-eficaz-para-disturbios-do-sono/#:~:text=Outras%20das%20plantas%20utilizadas%20na,Maracuj%C3%A1%20\(Passiflora%20incarnata%20L\).](https://aps-repo.bvs.br/aps/quais-plantas-medicinais-e-fitoterapicos-podem-ser-utilizados-de-forma-segura-e-eficaz-para-disturbios-do-sono/#:~:text=Outras%20das%20plantas%20utilizadas%20na,Maracuj%C3%A1%20(Passiflora%20incarnata%20L).)

A quarta rota é “Dia e Noite”, uma rota mais conceitual. Nela, são explicados conceitos de relógio biológico e ritmo circadiano, a influência da luz do dia e outras pistas ambientais, além da função da melatonina no sono. Como cerca de 80% dos graduandos relataram não usar medicação para dormir, abordamos apenas a melatonina endógena. Esses conceitos são importantes, especialmente considerando que estamos lidando com estudantes da área da saúde, que necessitam de conhecimentos aprofundados sobre o tema.

Dia e Noite

O nosso relógio biológico é um marcador de tempo, mantendo uma relação com os aumentos e diminuições de nossos hormônios, da temperatura, do nível de alerta e do metabolismo. Quase todas as funções fisiológicas mudam de acordo com ciclos diários, chamados de ritmos circadianos. Os relógios que regulam os ritmos circadianos estão no encéfalo, ajustados pelo sol através do sistema visual, e exercem uma grande influência na nossa saúde e bem-estar.

Portanto, as variações ambientais, como o nascer e o pôr do sol, servem como sugestões para sincronizar as atividades em nosso organismo e determinar nosso horário de sono e vigília.



A principal pista ambiental é a quantidade de luz à qual você se expõe. Portanto, tenha contato com a luz solar logo pela manhã. Muito além da produção de Vitamina D, a luz solar faz nosso corpo entender que é dia e precisamos estar acordados. Além disso, essa luz ao entrar em contato com a nossa retina, auxilia na produção de serotonina e regula os níveis de cortisol.

Ter apenas contato com luz artificial, faz nosso corpo receber informações desencontradas e um sinal de tempo incorreto. Podemos ficar sonolentos e deprimidos durante o dia ou acordados a noite. E não é isso que queremos!

Exposições à luz solar, principalmente nas primeiras horas da manhã, durante 20 a 30 minutos são suficientes para auxiliar a sincronizar seu relógio biológico.



Uma substância que facilita o sono é a melatonina, um hormônio secretado pela glândula pineal, localizada no encéfalo. Evidências científicas sugerem que a melatonina ajude a iniciar e manter o sono, sendo considerada um hormônio regulador do sono.

A liberação da melatonina acontece apenas quando o ambiente está escuro, ou seja, geralmente à noite. Na presença de luz ocorre inibição da liberação de melatonina.

Estudos mostram que logo no início da noite, quando nos tornamos sonolentos, os níveis de melatonina ficam aumentados, apresentando um pico nas primeiras horas da noite e caindo para os níveis basais quando acordamos.

Portanto, estratégias podem ser usadas para podermos aproveitar a liberação de melatonina, como evitar a luz artificial a noite, isto favoreceria a saúde do nosso sono.

Referências:

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26568118/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29318587/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28460563/>

A quinta rota é “Interferência Externa”. Essa rota foi escolhida porque barulho e uso de telas foram itens mencionados pelos alunos na questão 5(i) do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh como razões que dificultaram o sono. Dessa forma, elaboramos uma rota com dicas para evitar esse tipo de interferência.



Ruídos externos, como o barulho de um caminhão passando na rua e vizinhos conversando podem perturbar o sono.

Isolar o ambiente dos barulhos adversos é uma tarefa difícil, portanto, uma dica seria realizar o uso de protetor auricular para dormir ou colocar ruídos brancos que auxiliam a disfarçar os barulhos externos.



A luz importante para nós é a natural. Ter contato com luz artificial após o anoitecer pode sinalizar ao nosso corpo que ainda não é hora de liberar a melatonina, e isso prejudica o início do sono.

Uma dica seria o uso de cortinas blackouts, que impedem a entrada da luz externa pela janela do quarto, outra dica seria o uso de uma máscara para cobrir os olhos minimizando o contato de qualquer luminosidade que possa afetar nossa retina.

A sexta rota é “Luz Artificial”. Essa rota foi incluída no *site* devido ao nosso público-alvo, composto por graduandos jovens que passam parte do tempo em frente às telas, em contato com luz artificial. Novamente, oferecemos dicas para ajudar esses jovens a adotar atitudes mais saudáveis que contribuam para uma boa noite de sono.



A melhor opção é reduzir o contato com luz externa, seja lâmpada, televisão, celular, computador de 1 a 2 horas antes de dormir. Isso favorece o aumento gradativo de melatonina e uma noite de sono reparadora. (1)

Que tal aproveitar esse momento de uma maneira diferente?

- Fazer técnicas de relaxamento;
- Arrumar sua mochila ou bolsa para o dia seguinte;
- Configurar os dispositivos para o "modo noturno";
- Óculos que filtram a luz azul. (2)

Referências:

- (1) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37528146/>
- (2) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32658494/>

A barra lateral do *site*, além das páginas das rotas, contém mais duas páginas: “Idealização” e “Docente”. Na página “Idealização”, relato a motivação por trás da criação do *site*, o trabalho de mestrado e alguns resultados da pesquisa. Na página “Docente”, estão disponíveis dois arquivos para uso em sala de aula. O primeiro é a Escala de Sonolência de Epworth, que permite ao professor avaliar se os alunos estão apresentando sonolência excessiva e discutir esse aspecto com eles. O segundo é a Cartilha do Sono 2024, produzida anualmente para a Semana do Sono, um evento realizado em parceria com a Associação Brasileira do Sono, a Associação Brasileira de Medicina do Sono e a Associação Brasileira de Odontologia do Sono, que traz diversas informações e dicas atualizadas sobre o sono, podendo ser usada como complemento em atividades para melhorar a qualidade do sono dos graduandos.



Escala de sonolência Epworth (ESE)

Classificar as situações associadas à sonolência:

Sentir e ler

- Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)
- Leve chance de cochilar (1 ponto)
- Chance moderada de cochilar (2 pontos)
- Alta chance de cochilar (3 pontos)

Assistir à TV

- Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)
- Leve chance de cochilar (1 ponto)
- Chance moderada de cochilar (2 pontos)
- Alta chance de cochilar (3 pontos)

Ficar sentado, sem fazer nada, em um local público

- Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)
- Leve chance de cochilar (1 ponto)
- Chance moderada de cochilar (2 pontos)
- Alta chance de cochilar (3 pontos)

Ficar sentado, por uma hora, como passageiro em um carro

- Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)
- Leve chance de cochilar (1 ponto)
- Chance moderada de cochilar (2 pontos)
- Alta chance de cochilar (3 pontos)

Ditar à mão para dicionário

- Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)
- Leve chance de cochilar (1 ponto)
- Chance moderada de cochilar (2 pontos)
- Alta chance de cochilar (3 pontos)

Sentir e conversar com outra pessoa

- Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)
- Leve chance de cochilar (1 ponto)
- Chance moderada de cochilar (2 pontos)
- Alta chance de cochilar (3 pontos)

Sentir, em silêncio, depois de almoço (sem ingestão de álcool)

- Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)

Escala de Sonolência de Epworth

Será que seus alunos apresentam sonolência diurna? Que tal aplicar a Escala de Sonolência de Epworth e verificar quanto a sonolência está presente no dia a dia dos alunos.



Cartilha do Sono 2024:

- <https://semanadosono.com.br/wp-content/uploads/2024/02/cartilha-semana-do-sono-2024.pdf>
- <https://semanadosono.com.br/>

Como dito anteriormente, a flexibilidade da ferramenta traz uma infinidade de mudanças que podem ocorrer ao longo do tempo. Futuras adequações dizem respeito

a transferir o *site* para uma plataforma que permita a interação entre mim e os usuários ou entre os próprios usuários, criação de outras rotas, com conteúdo que surjam em sala de aula e se tornem do interesse dos alunos, gamificação, e a longo prazo a transformação do *site* em um aplicativo.

Este guia será anexado e disponibilizado no *site* para *download*.

3 REFERÊNCIAS

FREITAS, R. Produtos Educacionais na Área de Ensino da Capes: O Que Há Além Da Forma? **Educação Profissional e Tecnológica em Revista**, [S. l.], v. 5, n. 2, p. 5-20, 2021. DOI: 10.36524/profept.v5i2.1229. Disponível em: <https://ojs.ifes.edu.br/index.php/ept/article/view/1229>. Acesso em: 7 fev. 2024.

GIL, A. C.; PESSONI, A. Estratégias para o alcance de objetivos afetivos no ensino remoto. **Revista Docência do Ensino Superior**, Belo Horizonte, v. 10, p. 1–18, 2020. DOI: 10.35699/2237-5864.2020.24493. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rdes/article/view/24493>. Acesso em: 4 abr. 2024.

LOPES, P.; LIMA, G. A. Estratégias de Organização, Representação e Gestão de Trilhas de Aprendizagem: uma revisão sistemática de literatura. **Perspectivas em Ciências da Informação**, v. 24, n. 2, p. 165-195, abr. 2019.

PASSARELLI, B.; ANGELUCI, A. C. B. Conectividade contínua e acesso móvel à informação digital: jovens brasileiros em perspectiva. **Informação & Sociedade**, [S. l.], v. 28, n. 2, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/ojs/index.php/ies/article/view/38087>. Acesso em: 7 fev. 2024.