



A consolidação da memória e sono no contexto da covid-19

Gabriela Souza Silva, Fernanda Rabelo Cursino Santos, Raquel Nogueira da Cruz, Greici Hellen Gonzaga da Silva, Cecília Souza Oliveira

O ano de 2019 trouxe em seu decorrer, uma nova doença que modificaria a vida e o cotidiano das pessoas ainda na atualidade. Dentre as intervenções necessárias ao controle da pandemia, encontra-se o distanciamento social. Contudo, frente a esse cenário, o estilo de vida da população alterou significativamente, evidenciando consequências na condição do bem estar físico e mental dos indivíduos. Dessa forma, o presente trabalho investigou artigos científicos publicados acerca do tema covid-19 em relação ao sono e à consolidação da memória. Foi realizada uma revisão nas plataformas de pesquisa PubMed e Scielo. Nosso estudo pesquisou exclusivamente os artigos publicados em português no ano de 2020 e 2021. Os descritores utilizados foram: “Covid-19”, “Covid-19 e sono” e “Covid-19 e memória”. Na plataforma de base de dados científicos PubMed foram encontrados 580 artigos na plataforma Scielo 608 publicações. Quando adicionado os descritores específicos, na plataforma PubMed foram encontrados 2 artigos relacionados ao sono e 1 artigo sobre memória. Na plataforma Scielo 17 publicações exclusivamente sobre “covid-19 e sono”. Evidencia-se que a qualidade do sono foi alterada para os indivíduos que já apresentavam baixa qualidade do mesmo e também para os que anteriormente relatavam ter uma qualidade de sono satisfatória. Isto reforça o fato de que inúmeros aspectos da vida das pessoas têm sofrido prejuízos com a pandemia, principalmente se considerarmos que a qualidade do sono está diretamente relacionada com a consolidação de memórias e com a preservação da saúde mental.

Instituição do Programa de IC, IT ou PG: Universidade Federal Fluminense