

**XV Congresso
Fluminense
de Iniciação
Científica e Tecnológica**

28º

Encontro de
Iniciação
Científica
da UENF

20º

Circuito de
Iniciação
Científica do
IFFluminense

16ª

Jornada de
Iniciação
Científica
da UFF



**III Congresso
Fluminense de
Pós-Graduação**

23ª

Mostra de
Pós-Graduação
da UENF

8ª

Mostra de
Pós-Graduação
do IFFluminense

8ª

Mostra de
Pós-Graduação
da UFF

Como a privação de sono influencia na saúde mental e possíveis estratégias para reduzir os impactos

Yuri Banov Onishi, Letícia Bruczenitski Silva, Lara Perim Teixeira, Aline Sherrer dos Santos Carvalho, Juliana Blumck Batista de Moraes, Cecília Souza Oliveira.

O sono é uma função biológica fundamental na restauração do metabolismo energético cerebral. Devido a essas funções importantes, as perturbações do sono podem acarretar mudanças no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social do indivíduo, além de comprometer a qualidade de vida de modo geral. O objetivo do presente estudo foi propor estratégias para reduzir os impactos da privação de sono na qualidade de vida das pessoas. A metodologia aplicada foi a de revisar a literatura especializada sobre o tema, com a utilização das bases de dados Scielo e PubMed dos últimos 10 anos, com o unitermo "Sleep hygiene". Os resultados indicam que as consequências dos indivíduos com privação do sono são de maiores índices de depressão, ansiedade, alterações no humor, confusão mental, agressividade e entre outros impactos. Assim, compreende-se que a qualidade de vida e a qualidade do sono estão diretamente conectadas, relacionando-se tanto com fatores biológicos como socioeconômicos. Quanto a relação entre distúrbio do sono e doenças psiquiátricas, ambos também se relacionam de forma direta, visto que a insônia pode ser a causa secundária de um transtorno, assim como pode se desenvolver como sintoma de um. Observa-se também que as tecnologias, em especial a luz artificial, também contribui para o aumento de estímulos, interferindo no ciclo sono-vigília. Como também, o não estabelecimento de uma rotina de sono e estresse crônico são fatores que alteram a qualidade de sono. Conclui-se que, alterações nos padrões do sono podem ser importantes preditores para problemas de saúde mental na população. Desse modo, faz-se necessário a disseminação de informação quanto à importância de sua qualificação, além de prover intervenções e prevenção desses agravos, com base, principalmente, na higiene do sono

Instituição do Programa de IC, IT ou PG: UFF

ORGANIZAÇÃO E REALIZAÇÃO:



APOIO:



XU Congresso Fluminense de Iniciação Científica e Tecnológica

28º
Encontro de Iniciação Científica da UENF

20º
Circuito de Iniciação Científica do IFFluminense

16ª
Jornada de Iniciação Científica da UFF



UIII Congresso Fluminense de Pós-Graduação

23ª
Mostra de Pós-Graduação da UENF

8ª
Mostra de Pós-Graduação do IFFluminense

8ª
Mostra de Pós-Graduação da UFF

*Eixo temático: Neuropsicologia
Fomento da bolsa (quando aplicável):*

How sleep deprivation influences mental health and possible strategies to reduce the effects

Yuri Banov Onishi, Letícia Bruczenitski Silva, Lara Perim Teixeira, Aline Sherrer dos Santos Carvalho, Juliana Blumck Batista de Moraes, Cecilia Souza Oliveira.

Sleep is a fundamental biological function in the restoration of brain energy metabolism. Due to these important functions, sleep disorders can lead to changes in the individual's physical, occupational, cognitive and social functioning, in addition to compromising quality of life in general. The objective of the present study was to propose strategies to reduce the impacts of sleep deprivation on people's quality of life. The methodology applied was to review the specialized literature on the subject, using the Scielo and PubMed databases of the last 10 years, with the keyword "Sleep hygiene". The results indicate that the consequences of individuals with sleep deprivation are higher rates of depression, anxiety, mood swings, mental confusion, aggressiveness, among other impacts. Thus, it is understood that quality of life and quality of sleep are directly connected, relating to both biological and socioeconomic factors. As for the relationship between sleep disorders and psychiatric illnesses, both are also directly related, since insomnia can be the secondary cause of a disorder, as well as it can develop as a symptom of one. It is also observed that technologies, especially artificial light, also contribute to the increase of stimuli, interfering with the sleep-wake cycle. As well, not establishing a sleep routine and chronic stress are factors that alter the quality of sleep. It is concluded that changes in sleep patterns can be important predictors of mental health problems in the population. Thus, it is necessary to disseminate information regarding the importance of their qualification, in addition to providing interventions and prevention of these problems, based mainly on sleep hygiene

ORGANIZAÇÃO E REALIZAÇÃO:



APOIO:

