



## **DISTÚRBIOS DO SONO EM PRÉ-ADOLESCENTES, ADOLESCENTES E JOVENS ADULTOS DA REGIÃO NORDESTE DO RIO GRANDE DO SUL**

Rebecca Falavigna (BIC-UCS), Maria Eduarda Lima Viapiana e Vincenzo Fin Falavigna , Asdrubal Falavigna (Orientador(a))

A Organização Mundial de Saúde (OMS) conceitua saúde como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades". Desse modo, a saúde mental deve ser levada em consideração para a integridade do bem-estar dos indivíduos, principalmente no âmbito acadêmico, o qual envolve cobranças externas e internas. Nesse contexto, a qualidade do sono deve ser priorizada a fim de manter a homeostase de hormônios e neurotransmissões. O ambiente escolar e universitário se caracteriza por ser desafiador uma vez que gera transformações nas pessoas através do novo conhecimento. Durante este período de aprendizagem existe uma maior demanda de sujeitos para assimilação de conhecimentos, mudança de atitude e personalidade e aceitação de novas crenças. Estudos anteriores avaliaram a prevalência de distúrbios de sono em alunos universitários. Apesar disso, a literatura ainda carece de trabalhos que avaliam a prevalência dos distúrbios de sono em educandos de escola de Ensino Fundamental, Médio e Universitários. Desse modo, por meio de um estudo transversal, o presente estudo objetiva determinar a prevalência do distúrbio de sono entre estudantes pré-adolescentes, adolescentes e jovens adultos, além de comparar a prevalência entre diferentes cursos da área e pela idade. Além disso, pretende-se determinar o padrão de hábitos indivíduos que favoreçam ou não um sono adequado. A coleta de dados se dará por meio de questionário anônimo elaborado pelos pesquisadores, composto por perguntas objetivas que visam determinar hábitos diários, padrões do sono e a presença das consequências de um sono inadequado, como hipersonia e desatenção, além de uma seção com dados demográficos do respondedor. Ao final, os grupos de discentes receberão um guia e palestras sobre boas práticas para um sono reparador.

Palavras-chave: distúrbio sono, déficit de atenção, hiperatividade

Apoio: UCS