



**DIVULGANDO A MEDICINA DO SONO NO INSTAGRAM: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

***PROMOTING SLEEP MEDICINE ON INSTAGRAM: AN EXPERIENCE REPORT***

***PROMOCIÓN DE LA MEDICINA DEL SUEÑO EN INSTAGRAM: UM RELATO DE EXPERIENCIA***

Mateus Elias Sant'Anna Ferreira Ribeiro<sup>1</sup>

Marcela Mizuhira Gobbo<sup>2</sup>

Anna Lucinda Truyts Lima Vaz Guimarães<sup>3</sup>

Camila de Souza Acosta<sup>4</sup>

Gabriela Mayumi Uehara<sup>5</sup>

Gema Galgani de Mesquita Duarte<sup>6</sup>

**Resumo:** As redes sociais vêm cada vez mais ganhando espaço para a divulgação de informações, principalmente as relacionadas à saúde. No entanto, diante do fato de que muitas vezes as informações compartilhadas são falsas ou tendenciosas, é importante a criação de um perfil para a propagação de conteúdos baseados em fatos científicos, de fácil acesso, tanto para a população acadêmica quanto para a população em geral. Assim, este estudo apresenta o relato de experiência do Projeto de Extensão Medicina do Sono no Instagram desenvolvido pelos membros da Liga Acadêmica de Medicina do Sono (LISONO), da Universidade Federal de Alfenas, em Minas Gerais (UNIFAL-MG). Os resultados apontam a importância da difusão do conhecimento sobre o sono, impactando de maneira positiva na qualidade de vida das pessoas. Destaca-se, ainda, a relevância da divulgação de informações relativas à saúde do sono,

<sup>1</sup> Graduando em Medicina, pela Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL), Alfenas, Minas Gerais, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2521-4737>. E-mail: [mateuseliasfr@gmail.com](mailto:mateuseliasfr@gmail.com)

<sup>2</sup> Graduanda em Medicina, pela Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL), Alfenas, Minas Gerais, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1637-1394>. E-mail: [marcelagobbo98@gmail.com](mailto:marcelagobbo98@gmail.com)

<sup>3</sup> Graduanda em Medicina, pela Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL), Alfenas, Minas Gerais, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4061-2285>. E-mail: [anna.lucinda@sou.unifal-mg.edu.br](mailto:anna.lucinda@sou.unifal-mg.edu.br)

<sup>4</sup> Graduanda em Medicina, pela Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL), Alfenas, Minas Gerais, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7209-6684>. E-mail: [camiladesouza2105@gmail.com](mailto:camiladesouza2105@gmail.com)

<sup>5</sup> Graduanda em Medicina, pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), Uberaba, Minas Gerais, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6067-6836>. E-mail: [gabriela.m.uehara@gmail.com](mailto:gabriela.m.uehara@gmail.com)

<sup>6</sup> Psicóloga. Doutora e Mestre em Saúde da Criança e do Adolescente, pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Campinas, São Paulo, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4899-5479>. E-mail: [gema.duarte@unifal-mg.edu.br](mailto:gema.duarte@unifal-mg.edu.br)

uma vez que o sono desempenha papel essencial na consolidação de memória e no aprendizado em geral.

**Palavras-chave:** Educação em saúde. Medicina do sono. Distúrbios do sono.

**Abstract:** *Social networks are increasingly gaining space for the dissemination of information, especially those related to health. However, given the fact that often the information shared is false or biased, it is important to create a profile for the propagation of content based on scientific facts, easily accessible, both for the academic population and for the general population. . Thus, this study presents the experience report of the Sleep Medicine Extension Project on Instagram developed by members of the Academic League of Sleep Medicine (LISONO), of the Federal University of Alfenas, in Minas Gerais (UNIFAL-MG). The results point to the importance of disseminating knowledge about sleep, positively impacting people's quality of life. It is also important to highlight the importance of disseminating information regarding sleep health, since sleep plays an essential role in memory consolidation and learning in general.*

**Keywords:** Health education. Sleep medicine. Sleep disorders.

**Resumen:** *Las redes sociales cada vez ganan más espacio para la difusión de información, especialmente aquellas relacionadas con la salud. Sin embargo, dado que muchas veces la información que se comparte es falsa o sesgada, es importante crear un perfil para la propagación de contenidos basados en hechos científicos, de fácil acceso, tanto para la población académica como para la población en general. Así, este estudio presenta el relato de experiencia del Proyecto de Extensión de Medicina del Sueño en Instagram desarrollado por integrantes de la Liga Académica de Medicina del Sueño (LISONO), de la Universidad Federal de Alfenas, en Minas Gerais (UNIFAL-MG). Los resultados apuntan a la importancia de difundir conocimientos sobre el sueño, impactando positivamente en la calidad de vida de las personas. También es importante resaltar la relevancia de difundir información sobre la salud del sueño, ya que el sueño juega un papel fundamental en la consolidación de la memoria y el aprendizaje en general.*

**Palabras clave:** Educación para la salud. Medicina del Sueño. Trastornos del sueño.

## Introdução

A qualidade do sono reflete diretamente em vários aspectos fisiológicos do corpo e pode afetar a saúde física e psicológica das pessoas. Isso pode prejudicar o sistema imune, a memória, o desempenho acadêmico e o comportamento, por exemplo. Nesse sentido, a qualidade do sono pode ser influenciada por uma série de fatores internos e externos que também promovem riscos à saúde (YILMAZ *et al.*, 2017). O estilo de vida, os hábitos alimentares, o ambiente externo, os



fatores sociais e psicológicos que promovem estresse, preocupações e ansiedade são fatores externos que afetam diretamente a qualidade do sono e podem promover os distúrbios do sono, os quais são considerados fatores internos, como a insônia, a apneia obstrutiva do sono e a síndrome das pernas inquietas. Além disso, outros fatores internos como doenças crônicas, idade e sexo também podem influenciar as características do sono (BILLINGS; HALE; JOHNSON, 2020).

A curto prazo, a má qualidade ou a privação de sono traz como consequências o aumento do estresse por ativação simpática autonômica, problemas emocionais, transtornos de humor, déficit cognitivo, de memória e de desempenho escolar ou no trabalho (MEDIC; WILLE; HEMELS, 2017). A longo prazo, é possível relacionar a ocorrência de doenças cardiovasculares à ativação simpática, que aumenta a resposta inflamatória. Estudos também analisaram maior risco de incidência de hipertensão, de ganho de massa corporal e aumento do colesterol (AHO *et al.*, 2016). Ademais, ao afetar vários processos metabólicos, há indícios de maior incidência de obesidade, diabetes e câncer entre as pessoas que, a longo prazo, privam-se de sono ou não têm boa qualidade de sono (MEDIC; WILLE; HEMELS, 2017).

O sono, de acordo com Faria *et al.* (2021), mostra-se importante para a qualidade de vida em todos os aspectos, sejam eles físicos, sociais, emocionais ou cognitivos. Dado a importância do tema, ações de educação em saúde, como divulgar à comunidade medidas de manter a higiene do sono por meio das atividades de extensão, torna-se relevante, principalmente no cenário da pandemia do SARS-CoV-2.

A educação em saúde é uma medida de extrema importância para a população por ser instrumento de reflexão e transformação do sujeito frente às ações e decisões que ele toma para cuidar da sua própria saúde e daqueles com quem convive (FALKENBERG *et al.*, 2014). Dessa forma, o projeto teve como objetivo aumentar a compreensão e expandir conceitos referentes à medicina do sono, de modo que os indivíduos sejam capazes de incorporar tais conhecimentos a sua própria rotina, a fim de melhorar a qualidade do sono.

Conciliar recursos tecnológicos com novas formas de práticas educativas em saúde, de acordo com Morais *et al.* (2020), é uma estratégia que deve ser adotada em saúde pública. As mídias sociais têm se apresentado como uma ferramenta poderosa para a disseminação de



informações de qualidade, sendo utilizadas para trocas de conhecimento, aulas de Educação a Distância (EaD) e consultas online o que, conseqüentemente, expandem as ferramentas educacionais (LIMA *et al.*, 2021).

Desse modo, com a educação em saúde e a medicina do sono, é possível promover o conhecimento e difundir melhorias na qualidade do sono da população. Diante do exposto, o presente artigo tem por objetivo relatar a experiência sob a perspectiva dos extensionistas da Liga Acadêmica de Medicina do Sono (LISONO), da Universidade Federal de Alfenas, em Minas Gerais (UNIFAL-MG), no desenvolvimento do Projeto Medicina do Sono na rede social *Instagram*.

## **Metodologia**

Trata-se de um estudo descritivo, retrospectivo, transversal de caráter qualitativo, do tipo relato de experiência (PEREIRA *et al.*, 2018). Mediante o cenário da pandemia e os desafios para a realização de atividades presenciais pelas ligas acadêmicas, a LISONO da UNIFAL-MG, desenvolveu, no ano de 2021, o projeto em questão denominado “Medicina do Sono no *Instagram*”. O projeto foi registrado na Pró-reitoria de Extensão da Universidade e visou difundir conhecimentos sobre o sono à população acadêmica e leiga.

Participaram da elaboração projeto 11 estudantes vinculados ao curso de Medicina da UNIFAL-MG sob supervisão das professoras coordenadoras da liga acadêmica. Para o desenvolvimento do projeto, foi utilizada a conta oficial da LISONO no *Instagram*, rede social escolhida pela maior adesão do público geral. Buscando divulgar informações sobre qualidade do sono, prevenção de distúrbios do sono e patologias do sono (Tabela 1).

Os membros da liga acadêmica elaboraram nas artes e nos textos com intuito de instruir o público que acompanhava as publicações semanalmente. Todo o conteúdo das postagens foi baseado em artigos científicos obtidos nas bases de dados *Scielo*, *Lilacs*, *Uptodate* e *PubMed*. Ademais, os membros da liga acadêmica realizaram buscas ativas na rede social para divulgar o projeto, visando um número maior de seguidores, o que propiciaria a maior divulgação da



importância do sono. Para acesso ao material informativo no *Instagram*, era necessário apenas ser seguidor dessa página.

Na Tabela 1, são apresentados, na divulgação do Instagram, os temas abordados para cada semana do Projeto.

**Tabela 1: Cronograma de publicações do projeto “Medicina do Sono no Instagram”**

Semana	Temas abordados
1	Você sabe o que é a medicina do sono? Isolamento social e os padrões de sono.
2	Sonambulismo; síndrome das pernas inquietas.
3	Jet lag; narcolepsia.
4	Paralisia do sono; hipersonia.
5	Parassonia; terror noturno.
6	Bruxismo; Por que roncamos? Apneia obstrutiva do sono.
7	Ronco: um autoteste para te ajudar; apneia do sono em crianças.
8	Apneia do sono em adultos; apneia do sono em idosos.
9	Apneia do sono em gestantes; apneia do sono e libido.
10	Apneia do sono e disfunção erétil; sono e melatonina.
11	Polissonografia; sono normal e estadiamento.
12	Alimentação e sono; hipertensão noturna.
13	Sono e depressão; impactos do sono no metabolismo.
14	Sono e aprendizagem; zolpidem é seguro?
15	Como a falta de sono altera a imunidade; sonhos; sono dos adolescentes.
16	Higiene do sono em adultos; como escolher o travesseiro ideal.
17	A importância da medicina do sono na prevenção de acidentes; fases do sono.
18	Benefícios do sono; higiene do sono na infância.
19	Insônia.
20	Sonambulismo.

Fonte: Elaboração dos autores.

Após a conclusão do cronograma de divulgação (Tabela 1), os membros do projeto elaboraram 5 perguntas (Tabela 2) para relatar a experiência do público que seguia a página e acompanhava as postagens. As perguntas foram objetivas e serviram como base para este relato de experiência.



**Tabela 2: Questionário respondido pelos seguidores do *Instagram* da LISONO. Amostra de 57 participantes**

PERGUNTAS	SIM	NÃO
Você considera a educação em saúde importante por meio das redes sociais?	100%	0%
Depois de seguir nosso projeto, você sente que seus conhecimentos sobre medicina do sono aumentaram?	100%	0%
Você considera importantes os assuntos abordados pela Medicina?	100%	0%
Você sabia que o sono está relacionado ao aprendizado e à memorização?	84,2%	15,8%
Algum post compartilhado na nossa página o/a ajudou em relação à qualidade do seu sono?	89,5%	10,5%

Fonte: Elaboração dos autores.

## Resultados e discussão

Ao longo de 20 semanas de atividades, foram realizadas 40 publicações, sendo 5 relacionadas à qualidade do sono; 3 sobre diagnóstico em medicina do sono; 21 sobre patologias do sono; 5 sobre características biológicas do sono; 3 sobre os benefícios do sono; 1 sobre medicamentos para o sono e 2 sobre sonhos.

Em um levantamento de dados feito pelos membros da liga acadêmica pela própria rede social Instagram, foram registrados 780 *likes* em todas as postagens do projeto “Medicina do Sono no Instagram”. Esse dado é um forte indicativo de que as publicações foram vistas e agradaram o público que as visualizou. A seguir, na Figura 1, são apresentados os posts publicados no Instagram.







Nesse contexto, em relação às perguntas de conhecimento básico sobre o tema, 84,2% informaram que sabiam que o sono está relacionado com o processo de memorização e aprendizagem, o que mostra que temas como a Medicina do Sono estão cada vez mais sendo disseminado em plataformas de fácil acesso, como as redes sociais. Por fim, 89,5% do público que acompanhavam o projeto, afirmaram que o projeto ajudou na sua própria qualidade do sono.

Nesse sentido, os sujeitos devem saber identificar suas necessidades básicas de saúde para adotar mudanças nos seus comportamentos e atitudes (OLIVEIRA; GONÇALVES, 2004). Nesse quesito, a educação em saúde, na qual se encaixa projetos como “Medicina do sono no *Instagram*”, busca ser uma ferramenta para garantir autonomia das pessoas em tais mudanças, objetivando uma melhoria geral na qualidade de vida. Como visto nos resultados obtidos pelo formulário aplicado ao público, constatou-se que a maioria dos participantes relatou melhora no sono e admitiu ter aprendido mais sobre o sono graças às publicações realizadas pelo projeto. Além do mais, os assuntos tratados foram considerados relevantes, demonstrando a efetividade das atividades propostas.

Neste projeto, a escolha da plataforma de disseminação do conteúdo elaborado foi estratégica. O uso da internet para disseminação de informações representa uma vantagem, uma vez que tal meio de comunicação caracteriza-se principalmente pela facilidade e rapidez de acesso a qualquer hora e em qualquer lugar (GARBIN; GUILAM; PEREIRA NETO, 2012). Além disso, as redes sociais, tais como o *Instagram* utilizado no Projeto, são ferramentas familiares aos alunos de graduação, uma vez que são plataformas de uso cotidiano facilitando o acesso e a exploração de seus recursos (PATRÍCIO; GONÇALVES, 2010).

Destaca-se a importância da divulgação de informações relativas à saúde do sono para estudantes universitários, uma vez que o sono desempenha papel essencial na consolidação de memória e no aprendizado (OBRECHT *et al.*, 2015). Assim, como o projeto possui alunos de graduação como principal público-alvo, é importante reforçar tais conceitos para que os indivíduos consigam melhorar seu desempenho nas atividades acadêmicas e evitem hábitos prejudiciais que são comuns entre a população estudantil, tais como abrir mão de uma boa noite de sono para estudar. De acordo com os dados obtidos, mais de 80% das pessoas questionadas





pelo projeto reconheceram os benefícios do sono para o aprendizado, mostrando, mais uma vez, a importância da propagação desse conceito.

Algumas sugestões foram recebidas para implementação do projeto de extensão através de comentários adicionais nos formulários, entre elas a realização de enquetes interativas e a resposta de dúvidas sobre o assunto, evidenciando a busca por maior interatividade. Para Gazzinelli *et al.* (2005), cada indivíduo carrega consigo seus próprios saberes e experiências prévias adquiridos ao longo de suas trajetórias, sobre os quais buscam intervenções que efetivem mudanças na qualidade de vida. Portanto, a educação em saúde se consolida como mais efetiva quando se torna uma construção compartilhada de conhecimento entre os sujeitos envolvidos.

Por fim, as últimas sugestões obtidas foram referentes à curiosidade sobre assuntos a serem abordados, tais como o uso de hipnóticos e sobre a relação entre os sonhos e as vivências cotidianas, indicando o interesse do público geral quanto aos assuntos relacionados à saúde do sono e sua relação com a vida cotidiana.

O desenvolvimento do Projeto contribuiu para que os extensionistas aprimorassem a aptidão de liderança e de trabalho em equipe. Segundo Peduzzi e Agreli (2018), estes são aspectos fundamentais no contexto dos serviços de saúde, tendo em vista a importância do trabalho em equipe na qualidade do serviço prestado, com destaque para o fato de que o médico pode atuar como líder de equipes nos diferentes níveis de atenção à saúde. Ao proporcionar o trabalho em equipe, baseado na interação e no diálogo, a atividade colabora para que os extensionistas desenvolvam habilidades de comunicação e construam um trabalho colaborativo (BOLLELA *et al.*, 2014).

No entanto, são evidenciadas algumas limitações no processo de divulgação do Projeto. Como “Medicina do Sono no *Instagram*” foi desenvolvido por alunos e professores de uma Faculdade Federal de Medicina, não foi possível uma ampliação em massa da rede social @lisono.unifal, pois, com o elevado custo para a divulgação instantânea do *Instagram*, os participantes não tiveram como contratar esse tipo serviço. Mesmo assim, considerando o número de seguidores, *likes* nas publicações e participantes no questionário, torna-se evidente



que a proposta alcançou seu propósito de divulgar os benefícios da qualidade do sono, principalmente no cenário de uma pandemia.

## Conclusão

No ano de 2021, devido à pandemia da Covid-19, a realidade social teve de se adequar e isso refletiu nas atividades desenvolvidas pelas ligas acadêmicas. Ações que utilizam meios tecnológicos e garantem o distanciamento social foram priorizadas, e em alguns contextos também foram as únicas passíveis de serem desenvolvidas, o que é o caso do projeto “Medicina do Sono no *Instagram*”. O projeto adequou-se à realidade do contexto de pandemia, desenvolveu conhecimentos sobre o sono de maneira didática, dinâmica e segura, além de promover a educação em saúde para a população através do Instagram.

A partir da proposta de extensão aqui apresentada, ficou evidente que o Projeto foi de grande importância no que tange ao conhecimento social da população, impactando de maneira positiva a qualidade de vida das pessoas. Ademais, por meio de relatos de experiência como este apresentado, incentiva-se a geração de cada vez mais a propagação de informações de qualidade em modalidades de publicação de fácil acesso ao público geral. Conclui-se que o objetivo do estudo em questão foi alcançado, mas ressalta-se também a importância da criação de medidas futuras que elevem o grau de disseminação de projetos deste tipo.

## Referências

AHO, V. *et al.* Prolonged sleep restriction induces changes in pathways involved in cholesterol metabolism and inflammatory responses. **Scientific Reports**, v. 6, n. 24828, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/srep24828>. Acesso em: 11 jan. 2022.

BILLINGS, E. M.; HALE, L., JOHNSON, D. A. Physical and social environment relationship with sleep health and disorders. **Chest Journal** [Online], v. 157, n. 5, p. 1304-1312, 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7268445/>. Acesso em: 11 jan. 2022.



v. 10, n. 18, p. 47-58, jul./dez. 2022. DOI:10.22481/recuesb.v10i18.10527

BOLLELA, V. R.; SENGER, M. H.; TOURINHO, F. S. V.; AMARAL, E. Aprendizagem baseada em equipes: da teoria à prática. **Medicina**, Ribeirão Preto, v. 47, n. 3, p. 293-300, 2014. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/86618/89548>. Acesso em: 5 jul. 2021.

FALKENBERG, M. B.; MENDES, T. de P. L.; MORAES, E. P. de; SOUZA, E. M. de. Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 3, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014193.01572013>. Acesso em: 28 nov. 2021.

FARIA, A. B. *et al.* Implicação do Trabalho noturno na qualidade de vida. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 16, p. e448101623687, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i16.23687. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/23687>. Acesso em: 8 fev. 2022.

GARBIN, H. B. da R.; GUILAM, M. C. R.; PEREIRA NETO, A. F. P. Internet na promoção da saúde: um instrumento para o desenvolvimento de habilidades pessoais e sociais. **Physis: Revista de Saúde Coletiva** [online], v. 22, n. 1, p. 347-363, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312012000100019>. Acesso em: 8 nov. 2021.

GAZZINELLI, M. F.; GAZZINELLI, A.; REIS, D. C. dos; PENNA, C. M. de M. Educação em saúde: conhecimentos, representações sociais e experiências da doença. **Cadernos de Saúde Pública** [online], v. 21, n. 1, p. 200-206, fev. 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2005000100022>. Acesso em: 28 nov. 2021.

LIMA, M. A. G. de *et al.* Impacto das mídias sociais nas ações de educação em saúde voltadas à população. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 2, p. e10810212231, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i2.12231. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/12231>. Acesso em: 8 fev. 2022.

MEDIC, G.; WILLE, M.; HEMELS, M. E. Short and long term health consequences of sleep disruptions. **Dove Press Journal: Nature and Science of Sleep**, London, v. 9, p. 151-161, 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5449130/>. Acesso em: 11 jan. 2022.

MORAIS, E. R. VERGARA, C. M. A. C.; BRITO, F. O. de; SAMPAIO, H. A. de C. Serious games para educação em higiene bucal infantil: uma revisão integrativa e a busca de aplicativos. **Ciências & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 8, p. 3299-3310, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/459TB5ZP9pDGs595bgMG53J/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 12 jan. 2022.

OBRECHT, A. *et al.* Análise da qualidade do sono em estudantes de graduação de diferentes turnos. **Revista Neurociências**, [S. l.], v. 23, n. 2, p. 205–210, 2015. DOI: 10.34024/rnc.2015.v23.8023. Disponível em:



v. 10, n. 18, p. 47-58, jul./dez. 2022. DOI:10.22481/recuesb.v10i18.10527

<https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/8023>. Acesso em: 28 nov. 2021.

OLIVEIRA, H. M. de; GONÇALVES, M. J. F. Educação em saúde: uma experiência transformadora. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 57, n. 6, p. 761-763, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/hSpf9RWGCJ8M35kqMk9nMWH/?lang=pt>. Acesso em: 28 nov. 2021.

PATRÍCIO, M. R. V.; GONÇALVES, V. M. B. Utilização Educativa do Facebook no Ensino Superior. **I Conference Learning and Teaching in Higher Education**. Universidade de Évora [versão electrónica], 2010. Disponível em: <http://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/2879/4/7104.pdf>. Acesso em: 28 nov. 2021.

PEDUZZI, M.; AGRELI, H. F. Trabalho em equipe e prática colaborativa na Atenção Primária à Saúde. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, Botucatu, v. 22, n. 2, p. 1525-1534, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/MR86fMrvpMcJFSR7NNWPbqh/?lang=pt>. Acesso em: 28 nov. 2021.

PEREIRA, A. S.; SHITSUKA, D. M.; PARREIRA, F. J., SHITSUKA, R. **Metodologia da pesquisa científica**. Santa Maria: UFSM/NTE, 2018. Disponível em: [https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic\\_Computacao\\_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1](https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1). Acesso em: 28 nov. 2021.

YILMAZ D.; TANRIKULU F.; DIKMEN Y. Research on Sleep Quality and the Factors Affecting the Sleep Quality of the Nursing Students. **Current Health Sciences Journal**, v. 43, n. 1, p. 20-24, 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6286721/>. Acesso em: 12 jan. 2022.

Recebido: 30.03.2022

Aceito: 27.11.2022



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Este trabalho está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



v. 10, n. 18, p. 47-58, jul./dez. 2022. DOI:10.22481/recuesb.v10i18.10527