



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE**

**SUELI DOS SANTOS**

**A INFLUÊNCIA DA QUALIDADE DO SONO NO PROCESSO DO ENSINO E  
APRENDIZADO ENTRE OS ACADÊMICOS DO CURSO DE FISIOTERAPIA**

**ARIQUEMES-RO  
2020**

**SUELI DOS SANTOS**

**A INFLUÊNCIA DA QUALIDADE DO SONO NO PROCESSO DO ENSINO E  
APRENDIZADO ENTRE OS ACADÊMICOS DO CURSO DE FISIOTERAPIA**

Trabalho de Conclusão de Curso para a  
obtenção do Grau Fisioterapia apresentado  
à Faculdade de Educação e Meio Ambiente  
– FAEMA.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Ms. Patrícia Caroline  
Santana.

**ARIQUEMES – RO  
2020**

**FICHA CATALOGRÁFICA**  
**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**Biblioteca Júlio Bordignon - FAEMA**

---

SA237i	SANTOS, Sueli dos .
	A influência da qualidade do sono no processo do ensino e aprendizado entre os acadêmicos do curso de fisioterapia. / por Sueli dos Santos. Ariquemes: FAEMA, 2020.
	41 p.; il.
	TCC (Graduação) - Bacharelado em Fisioterapia - Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA.
	Orientador (a): Profa. Ma. Patrícia Caroline Santana.
	1. Privação do Sono. 2. Qualidade de vida. 3. Transtorno do sono-vigília. 4. Fisioterapia. 5. Transtornos da Sonolência Excessiva. I Santana, Patrícia Caroline. II. Título. III. FAEMA.
	CDD:615.82

---

**Bibliotecária Responsável**  
Herta Maria de Açucena do N. Soeiro  
CRB 1114/11

**SUELI DOS SANTOS**

**A INFLUÊNCIA DA QUALIDADE DO SONO NO PROCESSO DO ENSINO E  
APRENDIZADO ENTRE OS ACADÊMICOS DO CURSO DE FISIOTERAPIA**

Trabalho de Conclusão de Curso para a  
obtenção do Grau Fisioterapia apresentado  
à Faculdade de Educação e Meio Ambiente  
– FAEMA.

**Banca examinadora**

---

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Ms. Patrícia Caroline Santana  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA

---

Prof<sup>a</sup>. Ms. Jessica Castro do Santos  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA

---

Prof<sup>a</sup>. Esp. Clediane Molina de Sales  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA

**ARIQUEMES – RO  
2020**

Dedico este trabalho ao meu pai e à minha mãe. Principalmente por sempre ter me ajudado e por confiar em mim.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço em primeiro lugar a Deus, por me fortalecer durante esta caminhada e por ser meu guia e sempre cuidar de mim.

A minha amada mãe e meu pai, por fazerem parte da minha vida e por sempre estarem comigo. Por terem sempre me ajudado me dando força e coragem, além de estarem sempre preocupados comigo e até por renunciarem aos seus projetos pessoais para me proporcionar um futuro promissor.

Aos meus colegas que me ajudaram durante o estágio e atividades acadêmicas, pois sempre que precisei me deram a mão e ajudaram conforme suas possibilidades.

Às minhas queridas orientadoras, por me guiarem e serem a minha luz. Aos meus queridos irmãos, por sempre terem me dado incentivo e por me darem força, estando sempre ao meu lado em todas as minhas conquistas.

Aos meus professores do curso de fisioterapia por terem feito parte desta caminhada me dando todo o conhecimento possível de acordo com sua prática e a todos que me ajudaram e colaboraram durante esta etapa acadêmica.

*“O sucesso nasce do querer, da determinação e persistência em se chegar a um objetivo. Mesmo não atingindo o alvo, quem busca e vende obstáculos, no mínimo fará coisas admiráveis”*

*José de Alencar*

## RESUMO

O sono é o estado fundamental para a saúde humana, é caracterizado como a situação que o corpo propicia para relaxar a musculatura corporal e mental, sendo um procedimento reversível do desligamento e da percepção do ser humano ao ambiente. A falta de sono pode ocasionar agitações desordenadas do corpo humano como modificações do funcionamento ocupacional e cognitivo, especialmente na alternância da noite para o dia, alterando assim o ciclo vigília. O objetivo geral deste estudo é descrever a influência da qualidade do sono no processo do ensino e aprendizado entre os acadêmicos do curso de fisioterapia. A metodologia utilizada foi através de revisão bibliográfica entre os anos de 2007 a 2020. Todavia existem vários fatores pertinentes a má qualidade do sono entre os estudantes, estes fatores estão influenciados e relacionados por motivos sociais e familiares como: fatores genéticos, idade, qualidade de alimentação, psicológico, condições de descanso, local de trabalho, onde dormem, meio em que dormem e também o seu estilo de vida. Principalmente as mudanças sociais, em que muitos estão deixando pela primeira vez a casa dos familiares para ingressar na faculdade. Portanto, o sono é primordial, pois, melhora o rendimento do acadêmico em classe, especialmente porque estes acadêmicos precisam ter um grande rendimento e competência para ser tornar ótimos profissionais para o mercado trabalho.

**Palavras-chave:** Privação do Sono. Qualidade do sono. Transtorno do sono-vigília.

## ABSTRACT

Sleep is the indispensable state for human health, it is characterized as the situation that the body provides to relax the body and mental muscles. However, sleep has been discussed as a factor and complex state, where it requires brain alteration in which there are changes in behavioral processes. So it is a natural biological method of our body and organism that consists of being effective for the repair and conservation of human balance. The general objective of this study is to describe the influence of sleep quality on the teaching and learning process among physiotherapy students. The methodology used was through a bibliographic review between the years 2007 to 2020. However, there are several factors relevant to poor quality of sleep among students, these factors are influenced and related by social and family reasons such as: genetic factors, age, quality of life. food, psychological, rest conditions, place of work, where they sleep, the way they sleep and also their lifestyle. Mainly social changes, where many are leaving the family home for the first time to enter college. Therefore, sleep is paramount, as it improves the performance of the student in class, especially since these students need to have a great performance and competence to become great professionals trained for the job..

**Keywords:** Sleep Deprivation. Sleep Quality. Sleep-Wake Disorder

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1- Efeito do excesso de privação do sono.....	21
Figura 2 - Estruturas do sistema límbico.....	25

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

DLMO	Hormônio melatonina
NREM	No Rapid Eyes Movement
MND	Memória não declarativa
REM	Rapid Eyes Movement
ST	Hormônio Somatotrofina

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>12</b>
<b>2 OBJETIVOS</b> .....	<b>14</b>
2.1 OBJETIVO PRIMÁRIO .....	14
2.2 OBJETIVOS SECUNDÁRIO .....	14
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	<b>15</b>
<b>4 REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	<b>16</b>
4.1 CARACTERÍSTICAS GERAIS DO SONO .....	16
4.2 FATORES QUE INFLUENCIAM POSITIVAMENTE E NEGATIVAMENTE A QUALIDADE DO SONO.....	18
4.3 QUALIDADE DO SONO ENTRE OS ACADÊMICOS DO CURSO DE FISIOTERAPIA.....	22
4.4 A INFLUÊNCIA DA QUALIDADE DO SONO NO PROCESSO DE ENSINO APRENDIZADO .....	24
4.5 PROPOSTAS PARA A MELHORA DA QUALIDADE DO SONO APLICADO AO PROCESSO DO ENSINO APRENDIZADO .....	28
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>31</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>32</b>
<b>ANEXO</b> .....	<b>39</b>
ANEXO A - Curriculum Lattes .....	39
ANEXO B - Relatório de Verificação de Plágio .....	41

## 1 INTRODUÇÃO

Segundo Beltrami et al. (2015), o sono é um procedimento reversível do desligamento e da percepção do ser humano ao ambiente, que atua quando adormecemos como necessário para a saúde e manutenção física e cognitiva, porque durante o sono que o organismo recupera do desgaste físico e mental obtido durante o dia.

Conforme Rodrigues (2019), quando adormecemos, ocorrem várias alterações fisiológicas como: alterações cardiovasculares, a pressão se modifica, há queda da pressão arterial juntamente com débito cardíaco. No sistema respiratório ocorre a perda do controle voluntário, queda da resposta ventilatória metabólica, e a hipoventilação fisiológica. Já no sistema digestório acontece a diminuição do fluxo da saliva e da deglutição, diminuição das contrações primárias e de mobilidade estomacal que traz a diminuição do estímulo nervoso.

Desse modo, quando ocorre a falta de sono pode trazer agitações desordenadas do corpo humano como alterações do funcionamento ocupacional e cognitivo, principalmente na alternância da noite para o dia, modificando assim o ciclo vigília. A necessidade do sono atrapalha a vida social e familiar, podendo assim trazer possíveis transtornos psiquiátricos, por exemplo, grandes crises de ansiedade, aflições, angústias, desespero, irritabilidade, agonia, transtornos de lentidão, problemas posturais e transtorno psicológico (PEREIRA et al., 2018).

A carência do sono pode originar múltiplos fatores nos processos da cognição, podendo causar desastrosos problemas para a saúde e para o organismo humano. Nesse sentido, é importante entender e compreender por que a qualidade de vida é essencial para a saúde e conseqüentemente melhora nos aspectos do aprendizado do acadêmico em sala de aula (BASNER et al., 2013).

Estes fatores normalmente estão relacionados, a maus hábitos pessoais como uso de celulares, tablets, redes sociais e consumo de bebidas alcoólicas em altas horas da noite, festas, pouco período de repouso e descanso, aumento de afazeres diários, a mortificação do sono vigília onde trocam a noite pelo dia, além de realizarem uma alimentação desregulada (ANACLETO, 2017).

De acordo com Certo (2016), a má qualidade do sono está bem presente nos estudantes pós tem trazido sérios sinais que o degradar-se, evidenciando-se que entorno de 75% dos acadêmicos das universidades aportam problemas em relação ao sono, sendo ocasionais de fatores diários com a presença de dificuldade em adormecer, e distúrbios de sono com a sonolência diurna em excesso.

Diante do exposto, o presente trabalho justifica-se pelo fato de que algumas alterações da falta do sono, atrapalham o processo de ensino-aprendizagem, principalmente nos acadêmicos que passam muito tempo em sala de aula, comprometendo a atenção da memória e o foco em atividade de raciocínio, perdendo a capacidade de resolução de problemas de fácil compreensão e na resolução de problemas matemáticos como: estatísticas, cálculos, lógicas, leitura e interpretação de texto, além de desempenho nas atividades propostas nas aulas práticas e teóricas.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO PRIMÁRIO**

Descrever sobre a influência da qualidade do sono no processo de aprendizagem entre os acadêmicos do curso de fisioterapia.

### **2.2 OBJETIVOS SECUNDÁRIO**

- Discorrer as características gerais sobre o sono;
- Explanar as influências da qualidade do sono;
- Elucidar os fatores que afetam o sono;
- Discorrer propostas para a melhoria da qualidade do sono no processo do ensino-aprendizado.

### 3 METODOLOGIA

O estudo compõe-se de uma revisão de literatura de enfoque qualitativo, com uso de artigos e livros bibliográficos publicados nos anos de 2007 a 2020, através da Biblioteca Virtual da Saúde (BVS) e bases como Google acadêmicos, Biblioteca Digital e Scientific Electronic Library Online (SCIELO).

A pesquisa baseada em revisão bibliográfica é caracterizada por explicar e debater o tema proposto em bases de referências científicas e teóricas que são publicadas em revistas científicas, periódicos e outros. Além disso, busca reconhecer e analisar possíveis conteúdos sobre determinado tema. Este tipo de pesquisa apresenta como principal finalidade colocar o pesquisador principal em contato com o que foi escrito ou dito sobre o assunto proposto, com uma abordagem determinada para sua conclusão (PEREIRA et al.,2018).

As palavras chaves utilizadas no estudo foram: Privação do Sono (Sleep Deprivation), Qualidade de vida (Quality of Pife), Transtorno do sono-vigília (Sleep-Wake Sisorder). Os critérios de inclusão foram através de análises de publicações científicas de trabalho de conclusão de curso, artigos e livros, em linguagem portuguesa e inglesa durante os anos de 2007 a 2020, de acordo com a temática pretendida. Já os critérios de exclusão foram baseados em artigos que não se relacionavam ao tema, como blogs e propagandas que não se fundamentavam em abordagem científica.

## 4 REVISÃO DE LITERATURA

### 4.1 CARACTERÍSTICAS GERAIS DO SONO

O sono é um processo biológico essencial para a manutenção do equilíbrio biopsicossocial humano que profere que os seres humanos são influenciados por meios biológicos, psicológicos e sociais. Desta maneira o sono é abordado como um estado em que permanecemos em repouso. Sendo assim, o sono é a suspensão de atividades perceptivas e motora, é o descanso do corpo ao ambiente. Quando dormimos não conseguimos realizar nenhum movimento propositalmente nos olhos e realizar respostas de estímulos tais como: visuais, tácticos, auditivas ou térmicas (MÜLLER, GUIMARÃES, 2007; RODRIGUES, 2019).

Dormir é um fator biológico para a qualidade de vida, sendo importante como o ato de alimentar-se, principalmente na estabilização da memória, informações e normalização dos desempenhos endócrinos termorreguladores atuando também no desempenho e no reparo da energia corporal e mental agindo no restabelecimento do metabolismo do ser humano. O ato de dormir é um dos componentes para o bem-estar, atuando na plasticidade neural que é caracterizada pela habilidade do sistema nervoso de transformar, de adaptar-se e moldar-se apresentando a resiliência mediante novas situações (SIMÕES NETO et al., 2018).

De acordo com Macedo e Bressan (2018), o principal elemento para que tenhamos sono é o hormônio melatonina DLMO produzido na glândula pineal, localizado nos diencéfalos no epitélamo, áreas relacionadas ao cérebro que atuam quando ocorrem indícios do anoitecer. Deste modo, este componente do sono é responsável por fornecer os primeiros sinais de sonolência diurna, sinalizando o corpo que precisa descansar.

Conforme Glanzmann et al. (2019), algumas outras áreas do corpo como a pele e retina são responsáveis na produção da melatonina, o hormônio do sono. Constituindo assim sua importância, pois a melatonina DLMO faz a sua produção não só agindo para os indícios da sonolência como uma forma de proteger de fatores externos na pele. No entanto, a melatonina é primordial para o corpo, pois atua para que possamos dormir e chegar no estágio do sono profundo e como uma proteção do organismo

Segundo Gomes Quinhones e Engelhardt (2010), o sono se dá por meio de duas fases: a primeira considerada não-REM, movimentos mais lentos dos olhos sigla (NREM) e a segunda fase é (REM) Rápida Eye Movements que se relaciona ao movimento ligeiro e rápido dos olhos. Desta forma, os movimentos não rápidos do olho, ou seja, NREM movimentos lentos dos olhos se dividem em quatro etapas, ou seja, seus estágios até chegar à fase profunda do sono. O primeiro estágio do sono até chegar ao sono REM profundo é caracterizado pelo início da sonolência, com um adormecimento bem lento de até 15 segundos, onde podemos ser acordados com uma maior facilidade.

Já o segundo estágio, refere-se a um adormecimento do corpo, aonde começa a apresentar sinais de queda da temperatura do corpo e dos ritmos cardíacos e respiratórios, é nesta etapa que a mente ainda está alerta, podemos despertar com uma maior facilidade, mas com um início de sonolência. No terceiro estágio do sono é aquele em que o nosso corpo está sensível a quaisquer estímulos e ruídos seja ele externo, onde as ondas cerebrais diminuem e estamos dormindo (BELTRAMI et al., 2015; GOMES; QUINHONES; ENGELHARDT, 2010).

Já no quarto estágio do sono é onde acontece o sono REN, a segunda fase do sono, aonde podemos sonhar e relembrar imagens antigas, memórias passadas da infância, imaginações criadas e ter pesadelos. É nesta fase que corpo em repouso já está em um sono profundo REN que acontece a liberação de alguns hormônios como o responsável pelo crescimento, o hormônio Somatotrofina ST que é importante principalmente no desenvolvimento dos adolescentes e outros hormônios relacionados (SANTOS et al.,2019).

Contudo, sabe-se que despertar várias vezes durante a noite, não só prejudica o desempenho do armazenamento das memórias para o ensino e aprendizado, mas também para a saúde das pessoas impedindo a mesma de completar o ciclo do sono com suas fases e estágios. A única certeza é de que as necessidades são individuais sendo aconselhável que a própria pessoa se corrija a noite sem interferentes (SANTOS et al.,2017a).

Segundo Rapold Rodrigues (2018), os principais indícios prejudiciais para qualidade de sono nos estudantes de nível superior estão relacionados ao seu comportamento na sociedade com hábitos e costumes errôneos, que podem originar uma perda significativa na qualidade do sono, e um dos motivos da queda de atenção

quando os mesmos precisam realizar atividade de classe em sala de aula como atividade de ler um livro ou revista.

Esse fator pode ser notado em determinados grupos que alguns são mais lentos nas atividades e outros mais rápidos em reagir e interagir na execução de trabalho e conseqüentemente ter mais facilidade no ensino e na aplicação da prática. Constituindo assim que a falta de dormir bem pode ocasionar nos acadêmicos uma dificuldade maior do que o normal, principalmente para cumprir tarefas complexas e mais prolongadas do que outra colega de classe, enquanto alguns são mais ágeis no raciocínio lógico, na execução das tarefas e na memorização de conteúdo da aula, outros não (RAPOLD; RODRIGUES, 2018).

Conforme Silva et al. (2019a), o sono é elaborado através de ciclos de 24 horas que ocorrem quando estamos dormindo e de movimentos relacionados aos olhos que acontecem durante a noite, que passam por vários processos, influente para saúde física, mental e para nosso bem-estar. No ensino é influente na educação, pois age na consolidação das memórias, em que seu nível de consciência de alerta durante a noite se desfaz com o ambiente externo, quando estamos dormindo no profundo sono. Além disso, conhecer todos os processos envolvidos do sono é uma tarefa que necessita de muita pesquisa e estudo científico, especialmente em relação ao sono ao aprendizado.

#### 4.2 FATORES QUE INFLUENCIAM POSITIVAMENTE E NEGATIVAMENTE A QUALIDADE DO SONO

Existem alguns fatores que influenciam positivamente o sono, da mesma forma, que existem hábitos que pode interferir negativamente para que não tenhamos um boa noite de sono diurna. Dentre estes fatores, uns dos mais benéficos são agendas com horários de atividades diárias e alimentação saudável, visto que dormir mal induz ao ganho de peso, e instituir-se como sendo um risco maior para a saúde. Um dos elementos que podem ser usados como sendo benéfico ao sono é o uso de tampões nos olhos ou utilização de máscaras no rosto e tampões de ouvidos para que não possa escutar ruídos e nos olhos visualizar a luz (PEREIRA, 2014).

De acordo com Pereira et al. (2014), realizar nas práticas diárias atividades em casa auxilia na saúde do sono, pois os exercícios feitos, trazem melhora significativa

nas dores e na tensão muscular, prevenindo doenças articulares e melhorando os sintomas de doenças já pertinentes, como as doenças crônicas: fibromialgia, artrite reumatoide e diabetes.

A forma como nos deitamos durante o dia e a noite também é um dos fatores benéficos no sono. Já que a má postura adotada durante o dia no trabalho ou em casa e quando se deita durante a noite podem gerar sérios sintomas de dor nos músculos da coluna, e traz doenças na coluna como hiperlordose, escoliose, hérnia discal e dor nos músculos do corpo, podendo ocasionar contratura muscular, torcicolo congênitos que causa uma contratura do músculos laterais do pescoço devido o mal posicionamento do pescoço ao se deitar e graves incômodos ao realizar atividades diária (LIMA,2016; SILVA et al.,2019b).

Desta maneira uma postura correta ao deitar-se e ao levantar tem proporcionado grande influência na saúde do sono durante a noite diminuindo números de enxaqueca na população, geralmente em idosos e pessoas com doenças do sono por exemplo a apneia, ajudando o corpo a completar o ciclo do sono corretamente. Desta forma, para termos um boa noite de sono, precisamos nos posicionar corretamente sobre a cama durante o sono não somente para dormir, mas durante o dia nos móveis como sofá e cadeira (LIMA, 2016).

Segundo Almeida (2015), a posição de decúbito dorsal é uma das mais indicadas para dormir durante a noite e ao se deitar para cochilar durante o dia. Porém, para isto é preciso que ao se deitar não tenhamos nenhum tipo de objeto que possa atrapalhar o despertar do sono ou incômodos, entre eles roupas e aparelhos eletrônicos ou algo que possa impedir os inícios de sonolência com a claridade e barulho.

O uso de dormir em um bom colchão e usar um travesseiro ou almofada abaixo da cabeça é outra forma benéfica para postura e melhora o sono, pois traz um grande conforto e ajuda no alinhar da coluna, sendo indicado um travesseiro que não seja muito alto, para não causar desconfortos, além do mais, não é indicado deitar de qualquer forma, em qualquer lugar, com o corpo encolhido ou com apetrechos que podem causar barulhos ou que impeça o início do sono (ALMEIDA, 2015).

De acordo com Schlemmer et al. (2019), o uso da fisioterapia aquática tem mostrado um fator muito significativo para o sono, ela utiliza o movimento com

exercícios, principalmente os exercícios aeróbicos que são exercícios que usa o oxigênio do corpo para geração de energia através de manobras de movimentos.

O consumo de alimentos saudáveis é outra maneira benéfica para o sono. São eles as frutas e legumes que contenham vitaminas, preferencialmente a C, como a acerola e mamão, que mostram que seu consumo fornece grandes benefícios para ser ter um bom sono, já que na sua composição estas vitaminas atuam como um antioxidante, colaborando na regulação da pressão arterial e influenciando para diminuição do estresse e peso (RICHARDS,2017; BASTANI,2016; POSSAS, 2016).

O uso de atividade como a meditação e yoga demonstram favoráveis na melhora da ansiedade, depressão, estresse, distúrbios e doenças que podem ocorrer pela falta do sono entre elas o colesterol e hipertensão. No entanto, a yoga utiliza meios benéficos que traz paz, calma, paciência e pensamentos positivos onde o silêncio é usado para esvaziar todos os tipos de pensamentos negativos do meio ambiente para si, permitindo uma autodescoberta de si mesmos, se desligando de enfermidades (ANDREATINI,2018; EICK et al.,2018).

O uso da meditação atua de várias formas benéfica no sono particularmente no estudo e rendimento no ensino é uma atividade natural que usa principalmente tranquilidade como melhoria. O silêncio e os pensamentos positivos trazem consigo a reflexão das situações que conviveu para vivermos com harmonia trazendo um relaxamento da mente e do espaço. Um dos fatores benéficos da meditação é sempre usar o hábito do cochilo e do descanso antes da atividade de estudo trabalho e antes de dormir (EICK et al.,2018).

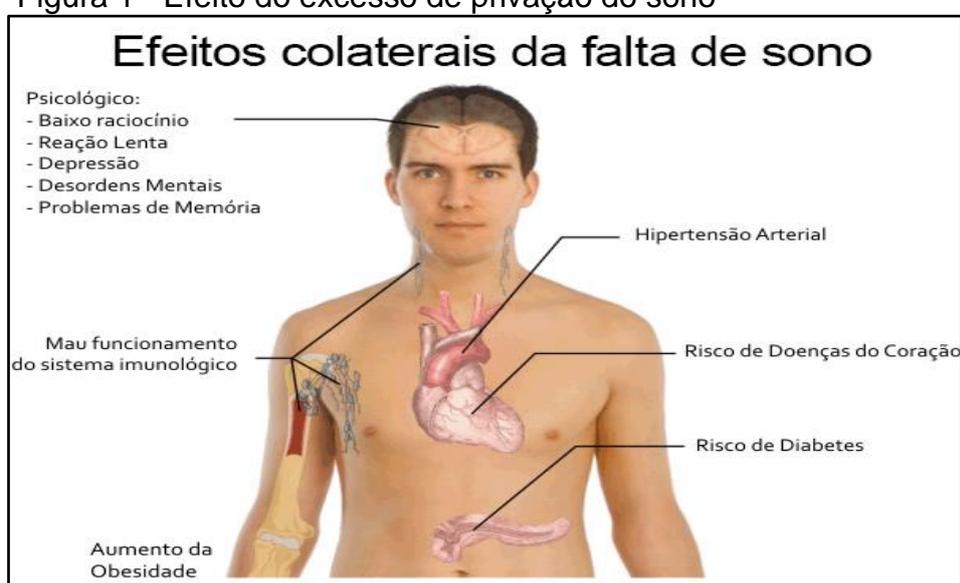
Algumas técnicas são usadas desde a antiguidade como a acupuntura e a massoterapia, as mesmas trazem melhora na qualidade do sono, onde as agulhas e o amassamento com uso das mãos fornece o relaxamento, e durante a noite ajuda na concentração em relação aos estudos diurnos, e no corpo melhora a circulação sanguínea nos músculos, diminuindo o estresse e a ansiedade, auxiliando a dormir relaxado (CHUNG et al.,2019; FREITAS,2017; OLIVEIRA ,2010).

De acordo com Santos (2017a), determinados hábitos importantes como: diminuir a luz do celular, do tablete, da televisão e de qualquer objeto que tenha luz ou meio que possa modificar o ciclo do sono à noite antes de dormir, deixando todas as luzes da casa apagadas, mantendo uma temperatura estável e repousar quando

estiver mais tranquilo, sem nenhum tipo de estresse e ansiedade e conservar-se em ambiente mais arejado com uma boa ventilação e comodidade.

Os bons hábitos diários para a saúde melhora o sono diurno, pois o mesmo ajuda completar seu ciclo chegando ao sono profundo que é o principal na melhora e na qualidade do ensino-aprendizado e seu funcionamento especialmente em pessoas com dificuldade de dormir visto que a falta do sono traz sérios sinais e sintomas (Figura 1) e doenças prejudiciais podendo trazer possíveis problemas na memória levando ao declínio e até a morte se não tratados (SANTOS, 2017b).

Figura 1 - Efeito do excesso de privação do sono



Fonte: Evangelista (2018).

A prática de exercícios físicos como a ginástica laboral e pilates também interferem na qualidade do sono diminuindo a insônia que se caracteriza como uma dificuldade de adormecer e desconforto do corpo ao se deitar. O uso de atividades de exercícios físicos como a caminhada é influente, porque o exercício físico feito durante o dia ou horas antes de dormir ajuda previne doenças do coração - hipertensão e doenças neurológicas, entre outras associadas (LIMA, 2016; QUEIROZ, SANTOS; FARAH, 2016; SILVA et al.,2019b).

Conforme Assis (2019), alguns alimentos e uso de drogas ilícitas - cocaína e maconha entre outras, podem prejudicar estes estágios do sono pois são capazes de afetar o nível de alerta. Um exemplo bem comum em relação é o uso da cafeína e o descongestionante nasal que compreende partes cerebrais, causando sintomas de

insônia, muitas vezes relacionadas a doenças associadas. Em fumantes a nicotina é o meio de alteração do sono, devido aos indícios de agitação e mudança no padrão normal do sono, em que pessoa fica despertando umas três ou quatro horas em seguida, antes de chegar ao sono profundo.

Segundo Rosa et al. (2018), a ansiedade acadêmica é tratada como a causa prejudicial, influenciadora negativa no ensino e no sono, pois ocasiona sintomas perniciosos tais como o aceleração dos batimentos cardíacos, nervosismo, pensamentos negativos e graves dores de cabeças e até mesma depressão. Nos acadêmicos isto pode ser observado na hora de apresentação de seminários e trabalhos, em que gaguejam na hora da apresentação ou grande aumento do suor e tremores.

#### 4.3 QUALIDADE DO SONO ENTRE OS ACADÊMICOS DO CURSO DE FISIOTERAPIA

A importância da qualidade do sono entre os acadêmicos é ressaltada desde sua comprovação, visto que dormir apresenta amplos benefícios no aprendizado e que seus efeitos causados pela sua privação podem originar transtorno aos indivíduos com privação podendo de tal modo proporcionar sérios prejuízos em relação a formação da memória principalmente na cognição trazendo prejuízo na aprendizagem (OBRECHT et al.,2015).

Segundo Lins e Magalhães (2017), os acadêmicos do curso de fisioterapia apresentaram em sua pesquisa um grande percentual em relação a sonolência diurna em sala de aula devido ao estresse, agonia e ansiedade, e exigência de alto conhecimento, responsabilidade e dedicação nos estudos, estágios, a elaboração do trabalho de conclusão de curso e relatórios de classe e atividades online.

Segundo Pascoal, Marques e Ribeiro (2016), a ausência de sono nos acadêmicos está relacionada ao estilo pessoal que impõem com grandes afazeres diários do trabalho de classe e externo como família e estudos noturnos e diurnos, nas instituições trazendo assim dificuldade de concentração e interpretação de texto. Onde mesmos ficam com uma grande responsabilidade de realizar novas escolhas em dormir, trabalhar, estudar ou realizar suas atividades acadêmicas de classe online ou presencial como relatório e atividade e até mesmos assuntos externos

relacionados ao seu trabalho ou família podendo ficar várias horas acordados no período da noite.

Os estudantes de graduação de fisioterapia fazem parte dos grupos com elevadas possibilidades de apresentar alterações na sonolência e cansaço, excesso diurno em sala de aula em relação dos mesmos realizarem inúmeras atividades da faculdade que são necessária para sua formação como os cursos de formação de núcleo livre, pertencer as ligas acadêmicas, ter estágios e aulas no mesmo dia, uma vez que os acadêmicos buscam uma boa qualificação profissional superior tendo sua formação humanista e generalista que procura vários conhecimentos específicos para se desempenharem de forma interdisciplinar em diversos âmbitos da profissão (LINS,2017).

Segundo Morais (2013), o grupo de acadêmicos de fisioterapia mostram ter um percentual alto e um grande prejuízo de baixo rendimento em relação ao ensino e aprendizagem em sua pesquisa, sendo os fatores relacionados a má qualidade de sono onde o baixo desempenho foi relacionado a sintomas de angústia com desgosto e vontade de abandonar o curso com a presença da enxaqueca severa durante a noite devido ao baixo rendimento em sala de aula sendo relacionado ao uso em excesso do café como o responsável pelos principais sintomas apresentado.

De acordo com Martini et al. (2012), compreende que o uso e consumo da cafeína horas antes de dormir prejudicava o sono, devido conter uma sustância que inibe o sono durante a noite chamada xantinas onde a mesma demora certo período de tempo para ser extinguida pelo corpo. Deste modo os acadêmicos do grupo qualidade de sono ruim relataram que estes fatores foram prejudiciais para início da sonolência diurna impendido o sono diurno apresentando assim como o grupo com maior frequência da privação do sono principalmente pois eram o grupo que também estudavam e trabalhavam.

Segundo Gomes Quinhones e Engelhardt (2010), a modificação do estado normal do sono traz uma maior preocupação tanto na sociedade como também no meio acadêmico, já que a ausência de descanso do corpo e repouso pode causar doenças trazendo a diminuição nas concentrações do hormônio do crescimento e especialmente na fase de desenvolvimento, na classe jovem pode causar alucinações, delírio, perda de apetite, maior risco para acidentes, problemas de tensão e obesidade com grande ganho de peso.

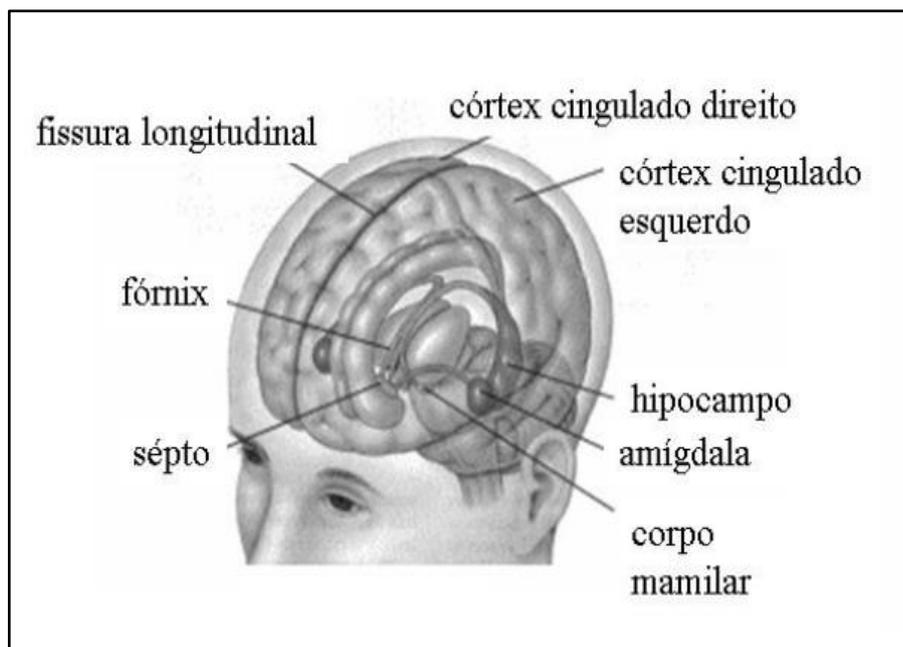
Desta forma, as instituições de ensino superior têm mostrado preocupação em relação à saúde dos acadêmicos, uma vez que a carência do sono durante a noite pode trazer consequências graves para o ensino e bem-estar da sociedade, pois pode ser observado um baixo rendimento em classe de aula em relação ao número de reprovação dos acadêmicos em período letivo (CESPEDES,2020; SOUZA, 2020).

Os estudantes que são estagiários sofrem altos níveis de estresse e baixas concentrações nos estudos com a presença de ansiedade severa, devido à ausência de descanso diário, onde muitas vezes levam os mesmos a surtarem, ocasionando brigas e cometendo discussões, forçando eles a buscarem meios para suprir estas necessidades, como o consumo de álcool ou drogas de alto teor, que pode ser prejudicial à saúde, podendo gerar o suicídio e assassinato (CESPEDES, 2020; SOUZA, 2020; FERREIRA, 2017; CORDEIRO, 2016).

#### 4.4 A INFLUÊNCIA DA QUALIDADE DO SONO NO PROCESSO DE ENSINO APRENDIZADO

De acordo com Pochmann et al. (2017), o sono proporciona diversos benefícios para memorização e raciocínio principalmente para a saúde dos acadêmicos. O sono atua no processo do aprendizado, sendo o responsável em agir na consolidação que é o armazenamento de informação do que se foi aprendido e transmitido durante o ensino sendo influente para o estudo nas instituições superiores tanto para os docentes e para os discentes. Na aprendizagem e na interpretação das memórias consolidadas o sono atua em áreas ligadas ao cérebro (figura 2), o hipocampo é uma das principais estruturas que se localiza nos lobos temporais do cérebro humano, sendo um dos meios mais citados na literatura na consolidação da memorização do que se foi aprendido sendo o mais importante componente do sistema límbico.

Figura 2 - Estruturas do sistema límbico



Fonte: Ozelo (2008).

O hipocampo atua no cérebro como uma forma de registro das informações passadas e memórias de curtos períodos e longo prazo. Desta maneira, existem outras partes do cérebro que também trabalham no armazenamento de memórias, regiões corticais, que atua neste processamento como o cingulado anterior e os córtices pé e infra límbico. No entanto, o hipocampo é tratado como o principal representante do cérebro e do armazenamento (POHLMANN, 2017; MORAES, 2017; SANCHEZ, 2018).

Todavia, quando ocorre alguma lesão na região do hipocampo, fica incapaz de criar memórias, ajudar no conhecimento e relembrar lembranças do que aprendeu. Quando acontece alguma lesão no hipocampo, o nosso cérebro pode manter algumas memórias para serem recomendadas, sendo a retrógrada que é a capacidade de se lembrar de informações que ocorreram antes de uma ocasião específica no tempo, mas deixa o hipocampo impossibilitado de um novo aprendizado e de atuar no armazenamento de informações novas que é a memória anterógrada (RICHARDS, 2017).

De acordo com Adão (2013), entender como acontece o processo de armazenamento das informações no cérebro não é uma tarefa tão simples e de fácil entendimento, pois o cérebro é um dos órgãos mais complexos e misteriosos. Todavia no cérebro armazenam-se todas as informações da vida. As memórias registradas e

retidas, além de benéfica para o ensino nos leva a uns “passeios” que permitem relembrar todos os acontecimentos do passado, podendo até sentir as mesmas sensações passadas, como se estivesse “revivendo” aquele momento.

Porém, só é possível porque ao tentar recordar alguma lembrança, nosso cérebro perpetra uma chamada “viagem mental” que ativa as áreas cerebrais envolvidas no episódio. Desta forma, o armazenamento das informações benéficas para o ensino e aprendizado se dá através de neurônios ligados a diversas áreas dos cérebros, existem neurônios que atuam no processamento das informações visuais e outros atuam no processo verbal, motricidades, coordenação, apetite, entre outros (MARGUILHO et al., 2014).

O processamento das informações depende do modo como os neurônios se associam, dependem do processo sináptico entre eles para o armazenamento das informações e memórias. Na aprendizagem de algo novo, entretanto ocorre uma resposta para aumentar a potência da transmissão sináptica entres os neurônios encarregados da análise do som verbal e estímulo proposto (ADÃO, 2013).

Já no processo de aprendizagem, depende do modo de relacionamento entres os neurônios e também das suas ligações e milhões de sinapses realizados por eles, para registrar o que instruir-se e que foi transmitido durante o processo do ensino, onde os neurônios trabalham em se comunicar. Desta maneira, quanto mais estimulação recebida e mais sinapses entre neurônios, mais nosso cérebro atua em guardar informações para poder aprender (ADÃO, 2013).

Conforme Mourão Júnior e Faria (2015), as memórias captadas dos órgãos e sentidos são necessariamente armazenadas de forma temporárias no hipocampo, são estas memórias do nosso olfato do cheiro do perfume da vó por exemplo, estas memórias incide através da sinapse realizada pelos neurônios em que o hipocampo armazena e podem ser relembradas e recordadas quando estamos dormindo em forma de sonhos ou imaginações inventadas, podendo ser ou não do nosso dia a dia ou da imaginação.

Contudo, estas memórias apenas tornam uma memória permanente no córtex cerebral, pois ficam arquivadas por um longo período, influente para o ensino já que essas informações armazenadas por um longo prazo ajudam na realização de provas e recordam o aprendizado passado na época de escola, no ensino fundamental por

exemplo, podendo ser lembradas no nosso presente, auxiliando nos estudos para prova de concurso público e processo seletivo (MOURÃO JÚNIOR; FARIA, 2015).

Sendo assim, é na fase profunda do sono (REM) movimentos rápidos dos olhos, em que podem ocorrer os sonhos e o sonambulismo que é um transtorno que acontece quando estamos dormindo, é neste estágio que atuamos em guardar as memórias, influente para o ensino, já que o sonhar traz lembranças da memória registrada no hipocampo ou no córtex cerebral (OLIVEIRA, 2016).

Esta informação é primordial, porque colaboram nas recordações da infância, da vida, por exemplo as brincadeiras do passado com avós, influente na criatividade, e através delas podemos criar novas ideias que pode ser realizada futuramente, e ajudar em novas inspirações, que auxiliem na execução de provas ou projetos futuros e até lembrar do que foi passado durante a aula em classe (MARGUILHO et al., 2014).

Na pratica acadêmica, o sono é um dos componentes mais benéficos no estudo, uma vez que seu estágio depende de vários fatores, favoráveis para o ensino, é através do sono que no outro dia conseguimos ter agilidade, absorver informações, ficar mais relaxado, ter mais rendimento, absorver informações, ser rápidos e ágeis, contribuindo para ganho acadêmico e na memorização tanto para os acadêmicos como para os docentes (NEVES et al., 2013; SANCHEZ JUNIOR, 2018).

Um fato fundamental sobre o sono é que apenas quando dormimos que conseguimos atuar na memorização e armazenamento, então os acadêmicos que dormem bem apresentam maiores notas, poucas crises de ansiedade, pouca falta de atenção, possuem um raciocínio mais acelerado e apresentam pouco nervosismo na apresentação e execução de tarefas (ALMEIDA FILHO, 2019).

Além do mais, as pessoas com o cronotipo tardio do ciclo normal do sono apresentam uma perda significativa no rendimento das provas, principalmente aquelas realizadas no período da manhã como de residência ou concurso público. Visto que cronotipo tardio é aquele modificado em que a pessoa “troca o dia pela noite” interfere no processo do ensino-aprendizado, pois é uma manifestação dos ritmos circadianos, ou seja, é a sincronização do ciclo que ocorre durante 24 horas, em que algumas pessoas possuem o cronotipo vespertino que acontece durante a noite e outros matutinos que se dá antes da meia-noite, tendo grande influência, uns aprende e absorve mais e outros não (MARINHO, 2019).

O sono é afetado nos acadêmicos de nível superior devido relação à rotina que os estudantes levam, como aqueles que sempre jogam com celular durante a noite, mostrar-se então uma queda em relação as lembranças e uma qualidade de sono ruim com uma má memorização de dados. E aquele que dorme, tem descanso, e possui bons hábitos de saúde, apresentam um número maior nas áreas de conhecimento (VINNE et al., 2015).

#### 4.5 PROPOSTAS PARA A MELHORA DA QUALIDADE DO SONO APLICADO AO PROCESSO DO ENSINO APRENDIZADO

O sono beneficia na memorização, atenção, entendimento e cognição do conteúdo estudado. É deste modo, o principal mecanismo responsável na regulação dos hormônios do sono e a sua produção, não só trabalhando na cognição, mas no processamento neuronal que capta as informações transmitidas e as consolida como memória (OLIVEIRA, 2016).

Na aprendizagem o sono é essencial, porque trabalha na memória declarativa e não declarativa de informações, como recordações da vida cotidiana. A memória declarativa é aquela que armazena duas memórias, a episódica e semântica. A primeira atua em lembranças da nossa vida e através de fatos, e a semântica lembramos sobre fatos, sendo eles os sonhos, por exemplo (MARTINI et al.,2012).

A memória não declarativa (MND) é tratada como a implícita, ou seja, é a capacidade de realização de um comportamento que exige um esforço consciente da pessoa, mas para isto não requer e não necessita de resgate intencional de experiência e do consciente. Nas atividades diárias o sono ocasiona algumas limitações, devido ao estilo de vida que a pessoa possui interferindo nos registros atuais e raciocínios, na cognição da memória, como alguns sintomas de lentidão de informações e lógicas (MOTA, 2015).

Dormir com qualidade fornece benefícios para a saúde, já que, quando dormimos o hormônio melatonina é produzido, durante a sonolência, relacionado fisiologicamente à diversas atuações do organismo por exemplo: regular a insulina impedindo a diabete, interferindo na contração e relaxamento de vasos sanguíneos e da pressão sanguínea, combatendo os radicais e impedindo o envelhecimento celular (GOMES,2010; ENGELHARDT, 2010).

Para tanto, é necessário que os estudantes de nível superior reconheçam suas limitações e ajustem seus horários de afazeres, visto que muitos podem ter dificuldades de reconhecer em si mesmo problemas de sono, e determinados sintomas da má qualidade do sono, por isso, além do empenho do próprio acadêmico, é necessário que os familiares e outras pessoas que compartilhem de intimidade suficiente com os universitários colaborem na qualidade do sono e nas prováveis recomendações terapêuticas (DEPIERI et al., 2016).

Para que haja uma melhora na qualidade do sono entre os alunos, é preciso realizar um levantamento de dados, analisando o estilo acadêmico nas instituições superiores, coletando todos os possíveis fatores que influenciam no sono e que atrapalham no ensino. Desta forma, será possível que as instituições criem um espaço de lazer na própria instituição, para que acadêmicos possam ter um descanso sem nenhum tipo de ruído, podendo ser usados os próprios espaços que não são utilizados para promoção da saúde, diminuição do estresse e ansiedade (GHIRALDELLO et al., 2018).

É necessário também que tenha um diálogo entre os acadêmicos com os professores ou coordenadores do curso, para que realizem conforme o perfil da classe um ajustamento entre os horários e intervalos e a demanda de atividades, porque muitos alunos trabalham para pagar as mensalidades da instituição, e o tempo que não estão no local de trabalho, estão estudando ou nos campos de estágio, não conseguindo descansar e aumentando o nível de estresse, cansaço e sonolência (KRUG et al., 2013).

É adequado ter uma rotina para que haja uma melhora na qualidade do sono dos acadêmicos e docentes para o ensino-aprendizado (GHIRALDELLO et al., 2018).

É essencial que tenha uma programação de palestras sobre a importância do sono para o ensino em sala. Deste modo, os acadêmicos poderiam analisar quais os meios que poderiam ajudar na redução das dificuldades que o aluno apresenta, podendo melhorar os próprios hábitos errôneos na instituição. Esta ação de palestra é primordial visando oferecer uma intervenção que possa ter a colaboração de todos e seja principalmente reconhecido como um fator importante para o ensino na educação superior (ALLEIN, 2018).

Aliás, o coordenador do curso e professor é importante aplicar alteráveis métodos e meios para o ensino, visando o bem-estar da classe com a intuição de

buscar novos meios e possibilidades que torne o ensino-aprendizado mais atrativo, onde possa ter um melhor aproveitamento da disciplina e rendimento (ALLEIN, 2018).

Segundo Vieira Romera Lima (2018), é importante que os próprios acadêmicos realizem técnicas para o relaxamento em si mesmo, como meio de trazer a tranquilidade do corpo e mente, para organizar seu próprio limite para modificação cognitiva que ajude a planejar o pequeno tempo de intervalo na instituição ou no local de trabalho para instituir o lazer e a paz, com a finalidade de tentar minimizar o estresse e cansaço que é causado pela tensão curricular.

Desta forma, é importante também ter diálogo diário entre os acadêmicos e professores das instituições sobre a necessidade de instituir estratégias para enfrentamento do estresse, cansaço, ansiedade e alguns possíveis problemas psicológicos entre acadêmico e professor, motivado pela grade curricular dos cursos superiores, visto que também há um grande percentual de professores exaustos por prestar várias competências na instituição e nos campos de estágio, necessitando de um espaço de lazer na instituição para poder descansar para fazer suas determinadas competências cabíveis (KRUG et al.,2013).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O sono é composto por fases, as quais apresentam características gerais, e ocorre por meio da produção de hormônios entre eles a melatonina, responsável pelo sono e os estágios REN e NREN que constituem também os responsáveis pelo sono. Desse modo, é primordial entender e compreender o fenômeno do sono e suas características, já que estes mecanismos são importantes para a homeostase do nosso organismo e essencial para a saúde e aprendizado.

Desta maneira, entender sobre a influência do sono e sua fase para qualidade do sono não é uma tarefa simples, e que existem vários meios que influenciam o sono, como atividades físicas, boa alimentação, atividade de relaxamento, diminuição da ansiedade e estresse e principalmente a mudança da rotina incorreta.

Além do mais, os fatores influentes não só beneficiam a qualidade do sono, mas colabora como um elemento influente para o sono e para o ensino e na aprendizagem acadêmica, visto que quando dormimos temos a consolidação, na memorização do que foi instruído e na memorização de informações de livros e revista lidas durante o dia. Já que o sono interfere também no bom humor e na atenção, nos registros sensoriais como o raciocínio lógico, melhora significativa no rendimento em classe, entre outros.

O sono melhora o rendimento do acadêmico em classe, especialmente porque estes acadêmicos precisam ter um grande rendimento e competência para ser tornar ótimos profissionais capacitados para o trabalho.

Diante disso, é fundamental que tenha novos estudos e um olhar coerente entre às universidades com os acadêmicos, com a atenções voltadas a saúde do sono e novos estudo sobre esta temática

## REFERÊNCIAS

- ADÃO, Anabel do Nascimento. **A ligação entre memória, emoção e aprendizagem.** XI Congresso Nacional de Educação, Curitiba, p. 29412 -29421, 2013. Disponível em: <http://uspmulheres.usp.br/wp-content/uploads/sites/393/2019/07/Mem%C3%B3ria-e-aprendizagem.pdf>. Acesso em: 13 abr. 2020.
- ALLEIN, Caroline Maria. **A importância de diferentes metodologias didáticas no processo de ensino - aprendizagem:** estudo de caso na disciplina de ecologia. 2018.85f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências Biológicas) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Dois Vizinhos, 2018. Bacharelado em Licenciatura em Ciências Biológicas, 2018. Disponível em: [http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/12814/1/DV\\_COBIO\\_2018\\_2\\_04.pdf](http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/12814/1/DV_COBIO_2018_2_04.pdf). Acesso em: 12 maio 2020.
- ALMEIDA, Gustavo Coutinho Desouza. **Efeitos de uma intervenção postural durante o sono, na percepção da dor na coluna vertebral, na qualidade de vida e na qualidade do sono.** Tese (Doutorado) - universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.2015
- ALMEIDA FILHO, Daniel Gomes. **Corticalização de memória dependente do hipocampo durante o sono REM- Investigando as janelas temporais precoce (0-3 h) e tardia (8-16 h) após o aprendizado.** 2019. Tese (Doutorado em Neurociências), Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Brasília, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/jspui/handle/123456789/27084>. Acesso em: 11 mar. 2020.
- ANACLETO, Tâmile Stella. **Uso de dispositivos eletrônicos e padrões do ciclo vigília/sono de crianças e adolescentes urbanos.** 2017.167f. Tese (Doutorado em Biologia Celular e Molecular), Universidade Federal do Paraná. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/47360/R%20-%20T%20-%20TAMILE%20STELLA%20ANACLETO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. <https://repositorio.ufrn.br/jspui/handle/123456789/27084>. Acesso em: 11 mar. 2020.
- ANDREATINI, Roberto; LACERDA, Roseli Boerngen; ZORZETTO FILHO, Dirceu. Tratamento farmacológico do transtorno de ansiedade generalizada: perspectivas futuras. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 23, n. 4, p. 233-242,2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbp/v23n4/7172.pdf>. Acesso em: 12 mar. 2020.
- ASSIS, Melissa Sousa. **Interferências de substâncias moduladoras do sistema nervoso central na privação de sono.** 2019. 101f. Tese (Doutorado em Ciências Aplicadas à Saúde), da Faculdade de Medicina, da Universidade de Brasília. Brasília, 2019. Disponível em: [https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/35221/1/2019\\_MelissaSousadeAssis.pdf](https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/35221/1/2019_MelissaSousadeAssis.pdf). Acesso em: 13 abr. 2020.
- BASNER, Mathias et al. Mars 520-d mission simulation reveals protracted crew hypokinesia and alterations of sleep duration and timing. **Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America**, v.110, n.7, p. 2635-

2640, 2013. Disponível em: <https://www.pnas.org/content/110/7/2635>. Acesso em: 12 mar. 2020.

BASTANI, Katia Regina; POSSAS, Diana de Castro. Design sistêmico para inovação social: A construção de uma oficina de chá para idoso. **Bucher Design Proceedings**, v. 2, n. 9, p. 3295-3307, 2016. Disponível em: <http://pdf.blucher.com.br.s3-sa-east-1.amazonaws.com/designproceedings/ped2016/0283.pdf>. Acesso em: 19 jul.2020.

BELTRAMI, Flávia Gabe et al. Sono na unidade de terapia intensiva. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, v. 41, n. 6, p. 539-546, 2015. Disponível em: [https://www.scielo.br/pdf/jbpneu/v41n6/pt\\_1806-3713-jbpneu-41-06-00539.pdf](https://www.scielo.br/pdf/jbpneu/v41n6/pt_1806-3713-jbpneu-41-06-00539.pdf). Acesso em: 19 jul.2020.

CERTO, Ana Catarina Trindade. **Qualidade do sono e suas implicações ao nível da ansiedade, depressão e stress nos estudantes do ensino superior**. Bragança, 2016. Disponível em: <https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/13051/1/TESE%20FINAL.pdf> Acesso em: 19 jul.2020.

CESPEDES, Mateus da Silveira; SOUZA, José Carlos Rosa Pires. Hábitos e distúrbios do sono nos estudantes de medicina da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul. **Arquivos Médicos dos Hospitais e da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo**, v. 65, p. 1-7, 2020. Disponível em: <http://arquivosmedicos.fcmsantacasasp.edu.br/index.php/AMSCSP/article/view/595/858>. Acesso em: 18 jun. 2020.

DEPIERI, Natália Brita et al. Qualidade do Sono e Sonolência entre Universitários Formandos. **Arquivos do MUDI**, v. 20, n. 2, p.33-42. 2016. Disponível em: <http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/ArqMudi/article/view/32961/pdf>. Acesso em: 17 jun. 2020.

EICK, Elisabete Maria Lovato et al. A contribuição da meditação guiada e da fitoterapia no tratamento dos distúrbios do sono e da ansiedade em um grupo terapêutico no município de Vera Cruz-RS. **Anais do Salão de Ensino e de Extensão**, 2018. Disponível em: [https://online.unisc.br/acadnet/anais/index.php/salao\\_ensino\\_extensao/article/view/18494](https://online.unisc.br/acadnet/anais/index.php/salao_ensino_extensao/article/view/18494). Acesso em: 18 mar. 2020.

EVANGELISTA, Larissa Nascimento. **As consequências da privação do sono e os efeitos do uso indiscriminado de psicoestimulantes**. 2018. 48 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) - Universidade de Brasília. Brasília, 2018. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/21239>. Acesso em: 11 fev. 2020.

FERREIRA, Carlos Magno Guimarães; KLUTHCOVSKY, Ana Claudia Garabeli Cavalli; CORDEIRO, Tatiana Menezes Garcia. Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados em estudantes de medicina: um estudo comparativo. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 40, n. 1, p. 268-277, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbem/v40n2/1981-5271-rbem-40-2-0268.pdf>. Acesso em: 09 maio 2020.

FREITAS, Marcia Silva; NASCIMENTO, Cintia; OLIVEIRA, Carolina Camargo. Efeitos da Massoterapia na Qualidade do Sono e Desempenho Escolar: Estudo de Dois Casos. **Ensaio Universidade São Francisco**, v. 1, n. 1, p. 58-68, 2017. Disponível em: <http://ensaios.usf.edu.br/ensaios/article/view/49/10>. Acesso em: 17 jun. 2020.

GHIRALDELLO, Luciane et al. **Atitude face ao lazer de estudantes do ensino superior**. 2018.

GLANZMANN, Ronald et al. O uso da melatonina como indutor do sono –uma revisão bibliográfica. **Revista UNINGÁ**, v. 56, n. 1, p. 157-167, 2019. Disponível em: <http://revista.uninga.br/index.php/uninga/article/view/2094/1893>. Acesso em: 08 maio 2020.

GOMES, Marleide da Mota; QUINHONES, Marcos Schmidt; ENGELHARDT, Elias. Neurofisiologia do sono e aspectos farmacoterapêuticos dos seus transtornos. **Revista Brasileira de Neurologia**, v. 46, n. 1, p. 5-15, 2010. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/0101-8469/2010/v46n1/a003.pdf>. Acesso em: 11 fev. 2020.

KRUG, Hugo Norberto et al. Necessidades formativas de acadêmicos de Licenciatura em Educação Física em situação de Estágio Curricular Supervisionado. **Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação**, v. 8, n. 1, p. 252-274, 2013. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/iberoamericana/article/view/6486/4795>. Acesso em: 11 fev. 2020.

LIMA, Cristiano. **Efeito do exercício físico forçado sobre a arquitetura do sono em ratos com epilepsia do lobo temporal**. 2016. 105 f. Tese (Doutorado) - Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), São Paulo, 2016. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/handle/11600/46762#:~:text=Tese%20de%20doutorado-,Efeito%20do%20exerc%C3%ADcio%20f%C3%ADsico%20for%C3%A7ado%20sobre%20a%20arquitetura%20do%20sono,com%20epilepsia%20do%20lobo%20temporal&text=Patients%20with%20epilepsy%20present%20sleep,tu rn%2C%20facilitate%20the%20seizure%20occurrence>. Acesso em: 08 maio 2020.

LINS, Axel Lima; MAGALHÃES, Átila Barros. Qualidade Do Sono e Sonolência Diurna em Estudantes de Fisioterapia de uma Instituição na Amazônia Brasileira. **Journal of Health & Biological Science**, v. 5, n. 3, p. 241-246, 2017. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/1308/446>. Acesso em: 11 fev. 2020.

MACEDO, Lino; BRESSAN, Rodrigo Affonseca. **Desafios da aprendizagem: como as neurociências podem ajudar pais e professores**. São Paulo: Papirus Editora, 2018.128p.

MARGUILHO, Rui et al. Meta-análise dos estudos sobre sono e criatividade. **Revista Amazônica**, v.14, n. 2, p. 325-342,2014. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/271209118\\_Meta-analise\\_dos\\_estudos\\_sobre\\_sono\\_e\\_criatividade](https://www.researchgate.net/publication/271209118_Meta-analise_dos_estudos_sobre_sono_e_criatividade). Acesso em: 11 fev. 2020.

MARINHO, Pedro Emmílio de Lima. **Influência da hora do dia e do cronotipo nos processos mnemônicos e de aprendizagem**. 2019.33f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências Biológicas) - Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa, 2019. Disponível em:

<https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/14973/1/PELM03072019.pdf>

MARTINI, Mayara et al. Fatores associados à qualidade do sono em estudantes de Fisioterapia. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 19, n. 3, p. 261-267, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/fp/v19n3/a12v19n3.pdf>. Acesso em: 22 maio 2020.

MOURÃO JÚNIOR, Carlos Alberto, FARIA, Nicole Costa. Memória. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v.28, n.4, 2015. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-79722015000400017](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722015000400017). Acesso em: 22 maio 2020.

MORAES, Caio A.T. et al. Qualidade de sono em estudantes de medicina do método de aprendizado baseado em problemas. **Medicina** (Ribeirão Preto. Online), v. 46, n. 4, p. 389-397, 2013. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/73517/77223>. Acesso em: 13 mar. 2020.

MOTA, Mailce Borges. Sistemas de Memória e Processamento da linguagem: Um breve panorama. **Revista Linguística**, v. 11, n. 1, p. 205- 215, 2015. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/rl/article/view/4630/3397>. Acesso em: 14 mar. 2020.

MÜLLER, Mônica Rocha; GUIMARÃES, Suely Sales. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. **Revista Estudos de Psicologia**, Campinas, v.24, n.4, 2007. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2007000400011#:~:text=Os%20dist%C3%BArbios%20do%20sono%20provocam,por%20comprometer%20a%20qualidade%20de](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2007000400011#:~:text=Os%20dist%C3%BArbios%20do%20sono%20provocam,por%20comprometer%20a%20qualidade%20de). Acesso em: 08 maio 2020.

NEVES, Gisele S. Moura L. et al. Transtornos do sono: visão geral. **Revista Brasileira de Neurologia**, v. 49, n. 2, p. 57-71, 2013. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/b2ef/73698495ad47a7123be7948c4412d594052e.pdf>. Acesso em: 02 jul. 2020.

OBRECHT, Andrea et al. Análise da qualidade do sono em estudantes de graduação de diferentes turnos. **Revista Neurociências**, v. 23, n. 2, p. 205-210, 2015. Disponível em: <http://www.revistaneurociencias.com.br/edicoes/2015/2302/original/998original.pdf>. Acesso em: 02 jul. 2020.

OLIVEIRA, Gilberto Gonçalves; BATISTA, Gustavo Araújo. **Andragogia e aprendizagem na modalidade de Educação a distância-contribuições da Neurociência**. 2010. Disponível em: <https://docplayer.com.br/34577876-Andragogia-e-aprendizagem-na-modalidade-de-educacao-a-distancia-contribuicoes-da-neurociencia.html>. Acesso em: 19 jul. 2020.

OLIVEIRA, Sofia Juliana Ramos. **Sono, melatonina e exercício físico**. 2016. 96f. Dissertação (Mestrado em Ciências Farmacêuticas) - Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa. Fernando Pessoa, 2016. Disponível em:

[https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/5828/1/PPG\\_29407.pdf](https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/5828/1/PPG_29407.pdf). Acesso em: 15 jun. 2020.

OZELO, Helka Fabbri Broggian. **Desenvolvimento de uma técnica multimodal associando eletroencefalografia e imagens funcionais por ressonância magnética para o estudo de memória operacional**: aplicação em indivíduos com epilepsia de lobo temporal mesial associada a atrofia hipocampal. 2008. 85 f. Tese (Doutorado) - Universidade Estadual de Campinas. Campinas, SP, 2008. Disponível em: <http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/277110>. Acesso em: 29 abr. 2020.

PASCOAL, Joana Filipa; MARQUES, Rita Margarida Dourado; RIBEIRO, Patrícia Sousa Valente. Fatores que influenciam a qualidade do sono na pessoa em unidade de cuidados intensivos. **CuidArte Enfermagem**, v.10, n.2, p.195-200, 2016. Disponível em: <http://www.webfipa.net/facfipa/ner/sumarios/cuidarte/2016v2/195-200.pdf>. Acesso em: 16 abr. 2020.

PEREIRA, Adriana Soares et al. **Metodologia da pesquisa científica**. Santa Maria, RS: 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: 11 fev. 2020.

PEREIRA, Fernanda Cristina; MAORALES, Juliana Camilla; FACCI, Lígia Maria. **Relação da postura adotada para dormir e a queixa de lombalgia**. IV Mostra Interna de Trabalhos de Iniciação Científica do Cesumar, 2008. Disponível em: [http://www.cesumar.br/prppge/pesquisa/mostras/qua\\_mostra/Fernanda\\_Cristina\\_Pereira.pdf](http://www.cesumar.br/prppge/pesquisa/mostras/qua_mostra/Fernanda_Cristina_Pereira.pdf). Acesso em: 19 jun. 2020.

PEREIRA, Suellen Aparecida Patrício. A hidrocinesioterapia e sua influência na qualidade de vida de pacientes com fibromialgia. **Fisioterapia Brasil**, v. 15, n. 1, p. 56-62, 2014. Disponível em: <http://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/314/543>. Acesso em: 16 abr. 2020.

POHLMANN, Nadiesca; MORAES, Carla M. Z. Contribuições da neuropsicopedagogia para o desenvolvimento da aprendizagem e da memória. **Revista de Educação Dom Alberto**, v. 2, n. 1, 1-16, 2017. Disponível em: [http://revista.domalberto.edu.br/index.php/educacao\\_domalberto/article/view/337/289](http://revista.domalberto.edu.br/index.php/educacao_domalberto/article/view/337/289). Acesso em: 19 jun. 2020.

QUEIROZ, Geórgia Kelly Ferreira; SANTOS, Jefferson Felipe Julião; FARAH, Breno Quintella. **A influência do método Pilates na qualidade do sono em idosos e adultos**: uma revisão sistemática. 2016. Disponível em: <http://200-98-146-54.clouduol.com.br/bitstream/123456789/547/1/artigo.pdf>. Acesso em: 17 abr. 2020.

RAPOLD, Ingrid Magalhães; RODRIGUES, Januzia Lima. **Violência contra a criança e o adolescente**. **Revista de Trabalhos Acadêmicos-Universo Salvador**, v. 2, n. 4, 2018. Disponível em: <http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=1UNIVERSOSALVADOR2&page=article&op=view&path%5B%5D=5562>. Acesso em: 17 abr. 2020.

RICHARDS, Kyle. **O sono: bom demais para perder**. Babelcube Inc., 2017.114p.

RODRIGUES, Fabiana Passos. Qualidade do sono e sonolência em estudantes universitários. **Revista Científica UMC**, v. 4, n. 3, 2019. Disponível em: <http://revistaneurociencias.com.br/edicoes/2013/RN2103/original/854original.pdf>. Acesso em: 17 abr. 2020.

ROSA, Ana Laura Nunes et al. Distúrbios do sono e desordens neurológicas em estudantes de medicina. **Revista Interdisciplinar Pensamento Científico**, v. 4, n. 3, 2018. Disponível em: <http://www.reinpec.org/reinpec/index.php/reinpec/article/view/223/184>. Acesso em: 22 abr. 2020.

SANCHEZ JUNIOR, Sidney Lopes. Contribuições da neurociência no processo de ensino e aprendizagem. **Revista Diálogo e Interação**, v. 12, n. 1, p. 130-145, 2018. Disponível em: <http://www.faccrei.edu.br/revista/index.php/revista-dialogo-e-interacao/article/view/13/11>. Acesso em: 08 maio 2020.

SANTOS, Amanda. **Qualidade de sono e nível de sonolência dos acadêmicos da Universidade Federal de Santa Catarina Campus Araranguá**. 2017a. 28f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Universidade de Santa Catarina. Araranguá-SC, 2017a. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/185702/Amanda%20dos%20Santos.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 02 maio 2020.

SANTOS, Janaína Alves et al. Produção científica na língua portuguesa sobre o sono em atletas: uma revisão de sistemática. **Diálogos Interdisciplinares**, v. 8, n. 8, p. 74-85, 2019. Disponível em: <https://revistas.brazcubas.br/index.php/dialogos/article/view/802/810>. Acesso em: 11 fev. 2020.

SANTOS, Rafaela Pinheiro Lemos. **Sono, sedentarismo e estresse em escolares dos anos finais do ensino fundamental e do ensino médio: uma revisão bibliográfica**. 2017b.20f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade de Brasília. Brasília, 2017b. Disponível em: [https://bdm.unb.br/bitstream/10483/22775/1/2017\\_RafaelaPinheiroLemosDosSantos\\_tcc.pdf](https://bdm.unb.br/bitstream/10483/22775/1/2017_RafaelaPinheiroLemosDosSantos_tcc.pdf). Acesso em: 24 abr. 2020.

SCHLEMMER, Géssica Bordin Viera et al. Efeitos da terapia aquática na qualidade do sono, algia e qualidade de vida em mulheres com fibromialgia. **Saúde (Santa Maria)**, v. 45, n. 2, p. 1- 9, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/revistasaude/article/view/37588/pdf>. Acesso em: 25 maio 2020.

SILVA, Roberto Pacheco et al. Efeitos do exercício nos sintomas do sono em pacientes com apneia obstrutiva do sono. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, São Paulo, v. 45, n.3, 2019a. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-37132019000300206&lng=en&nrm=iso&tlng=pt#:~:text=Sonol%C3%A2ncia%20diurna%20excessiva%20e%20fadiga,obstrutiva%20do%20sono%20\(AOS\).&text=A%20AOS%20contribui%20para%20a,motiva%C3%A7%C3%A3o%20ao%20longo%20do%20dia.&text=A%20motiva%C3%A7%C3%A3o%20insuficiente%20%C3%A9%20comumente,participa%C3%A7%C3%A3o%20em%20programas%20de%20exerc%C3%ADcios](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-37132019000300206&lng=en&nrm=iso&tlng=pt#:~:text=Sonol%C3%A2ncia%20diurna%20excessiva%20e%20fadiga,obstrutiva%20do%20sono%20(AOS).&text=A%20AOS%20contribui%20para%20a,motiva%C3%A7%C3%A3o%20ao%20longo%20do%20dia.&text=A%20motiva%C3%A7%C3%A3o%20insuficiente%20%C3%A9%20comumente,participa%C3%A7%C3%A3o%20em%20programas%20de%20exerc%C3%ADcios). Acesso em: 19 jul.2020.

SILVA, Josué da Sousa Xavier et al. Qualidade do sono dos profissionais de enfermagem do serviço móvel de atendimento de urgência. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, v. 8, n. 3, p. 264-272, 2019b. Disponível em: <http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/view/422/311>. Acesso em: 02 maio 2020.

SIMÕES NETO, José de Caldas et al. Processos de plasticidades na aprendizagem do cérebro humano e sua relação com atividade física. **Revista MotriSaúde**, v. 1, n. 1, 2018. Disponível em: [http://revista.fundacao jau.edu.br:8078/journal/index.php/revista\\_motrisaude/article/view/51/34](http://revista.fundacao jau.edu.br:8078/journal/index.php/revista_motrisaude/article/view/51/34). Acesso em: 16 mar. 2020.

VIEIRA, Júlia Lelis; ROMERA, Liana Abrão; LIMA, Maria Cristina Pereira. Lazer entre universitários da área da saúde: revisão de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n.12, p. 4221-4229, 2018. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232018001204221](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232018001204221). Acesso em: 25 maio 2020.

VINNE, Vincent Van Der et al. Timing of examinations affects school performance differently in early and late chronotypes. **Journal of Biological Rhythms**, v.30, n.1, p. 53-60, 2015. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0748730414564786>. Acesso em: 06 ago. 2020.

## ANEXO

### ANEXO A - Curriculum Lattes



#### Sueli dos santos

Endereço para acessar este CV: <http://lattes.cnpq.br/0726007972427584>

ID Lattes: **0726007972427584**

Última atualização do currículo em 11/09/2020

Acadêmica de Fisioterapia da Faculdade De Educação e Meio Ambiente FAEMA -RO ,com formação de instrutora do Método Pilates pela FísioAprimo-ACRE (**Texto informado pelo autor**)

#### Identificação

<b>Nome</b>	Sueli dos santos 
<b>Nome em citações bibliográficas</b>	SANTOS, S.
<b>Lattes ID</b>	 <a href="http://lattes.cnpq.br/0726007972427584">http://lattes.cnpq.br/0726007972427584</a>

#### Endereço

#### Formação acadêmica/titulação

<b>2020 - 2020</b>	Aperfeiçoamento em Instrutor de Pilates. (Carga Horária: 200h). Físioaprimore, FSA, Brasil. Título: INSTRUTORA. Ano de finalização: 2020. Orientador: Rodrigo Silva perfeito.
<b>2016</b>	Graduação em andamento em Fisioterapia. Faculdade de Educação e Meio Ambiente, FAEMA, Brasil.
<b>2013 - 2015</b>	Ensino Médio (2º grau). Francisco Mignone, E.E.E.F.M.FM, Brasil.

#### Formação Complementar

<b>2020 - 2020</b>	cinesiologia. (Carga horária: 40h). Centro Educacional Sete de Setembro, CESS, Brasil.
<b>2020 - 2020</b>	''Drenagem Linfática''. (Carga horária: 40h). Centro Educacional Sete de Setembro, CESS, Brasil.
<b>2020 - 2020</b>	Ventosa terapia. (Carga horária: 40h). Centro Educacional Sete de Setembro, CESS, Brasil.
<b>2020 - 2020</b>	"Primeiros Socorros". (Carga horária: 40h). MB Cursos e Treinamentos LTDA, Conexão Saúde, Brasil.
<b>2020 - 2020</b>	Formação de instrutores de Pilates. (Carga horária: 200h). Físioaprimore, FSA, Brasil.
<b>2019 - 2019</b>	Extensão universitária em homenagem ao dia internacional da mulher. (Carga horária: 2h). Faculdade de Educação e Meio Ambiente, FAEMA, Brasil.
<b>2019 - 2019</b>	Extensão universitária em "Trote solidário. (Carga horária: 10h). Faculdade de Educação e Meio Ambiente, FAEMA, Brasil.
<b>2019 - 2019</b>	Atividade física e qualidade de vida. (Carga horária: 10h). AMAZONIA CURSO, AM, Brasil.
<b>2019 - 2019</b>	"Facilitando a Fisioterapia Neurofuncional ". (Carga horária: 13h). consultório Iliana Facco, FACCO, Brasil.
<b>2019 - 2019</b>	Fisioterapia Dermato-Funcional. (Carga horária: 15h). AMAZONIA CURSO, AM, Brasil.
<b>2019 - 2019</b>	BANDAGEM ELASTICA FUNCIONAL-KINESIOTAPE. (Carga horária: 26h). Faculdade Inspirar, ISPR, Brasil.
<b>2018 - 2018</b>	Extensão universitária em projeto semana da criança. (Carga horária: 10h). Faculdade de Educação e Meio Ambiente, FAEMA, Brasil.
<b>2018 - 2018</b>	

<b>2018 - 2018</b>	Extensão universitária em AVIVA FISIO. (Carga horária: 4h). Faculdade de Educação e Meio Ambiente, FAEMA, Brasil. Extensão universitária em Projeto de Extensão "PREVENÇÃO À SAÚDE NO BAIRRO MUTIRÃO -FISIOPREV. (Carga horária: 20h). Faculdade de Educação e Meio Ambiente, FAEMA, Brasil.
<b>2018 - 2018</b>	Extensão universitária em "Oficinas Práticas em Cinesioterapia para Grupos Especiais". (Carga horária: 4h). Faculdade de Educação e Meio Ambiente, FAEMA, Brasil.
<b>2017 - 2017</b>	Extensão universitária em curso de liberação Miofacial Instrumental.. (Carga horária: 100h). Faculdade de Educação e Meio Ambiente, FAEMA, Brasil.

## Áreas de atuação

1. Grande área: Ciências da Saúde / Área: Fisioterapia e Terapia Ocupacional.

## Idiomas

<b>Português</b>	Compreende Razoavelmente, Fala Razoavelmente, Lê Razoavelmente, Escreve Razoavelmente.
<b>Espanhol</b>	Compreende Razoavelmente, Fala Razoavelmente, Lê Razoavelmente, Escreve Pouco.

## Produções

### Produção bibliográfica

### Apresentações de Trabalho

1. ★ **SANTOS, S.**; ISADORA MARTINS DE SOUZA ; SANTANA, P. C. ; SALES, C. M. . Fisioterapia oculomotora para criança portadora de estrabismo. 2019. (Apresentação de Trabalho/Congresso).
2. ★ **SANTOS, S.** ; SOUZA, I. M. ; S.SOUZA, L. ; SALES, C. M. ; **SANTOS, S.** . Fisioterapia Respiratória aplicada á síndrome da Hipoventilação Central Congênita. 2019. (Apresentação de Trabalho/Congresso).
3. **SANTOS, S.**. A influencia da Saúde corporal na qualidade de vida. 2018. (Apresentação de Trabalho/Outra).

## Eventos

### Participação em eventos, congressos, exposições e feiras

1. IV Congresso Nacional Online de Perícia Criminal. PARTICIPANTE. 2020. (Congresso).
2. "Ação Social". 2019. (Encontro).
3. Congresso Feminino da Assembleia de Deus. PARTICIPANTE. 2019. (Congresso).
4. Congresso Multiprofissional de Vilhena. Congressista. 2019. (Congresso).
5. IV ECAF-Encontro Científico dos Acadêmicos de Fisioterapia.PARTICIPANTE. 2019. (Encontro).
6. SIMPOSIO E MAES INCRIVEIS:CONQUISTAS APOS O DIAGNOSTICOS.PARTICIPANTE. 2019. (Simpósio).
7. XI Congresso Rondoniense de Fisioterapia. Congressista. 2019. (Congresso).
8. Dia do Fisioterapeuta "Fisioterapia Esportiva"e CREFITO18-A IMPORTANCIA DO CONSELHOPARA A CLASSE profissional. 2018. (Encontro).
9. I Encontro de Recurso Mecanoterápicos em Saúde e Reabilitação. 2018. (Oficina).
10. III FORUM Municipal de Educação(CONAE 2018). 2018. (Outra).
11. IISimposio da AFISIO-RO"Digniade e Valorização Profissional :um desafio de todos ,alcançando distancia AFISIO-RO E Fisoterapeuta de Norte aSul.Congressista. 2018. (Outra).
12. I SEMANA DE FISIOTERAPIA.PARTICIPANTE. 2018. (Oficina).
13. Aleita Físio:Promoção dos Benefícios do aleitamento materno. 2017. (Encontro).

## ANEXO B - Relatório de Verificação de Plágio



## RELATÓRIO DE VERIFICAÇÃO DE PLÁGIO

**DISCENTE:** Sueli dos Santos

**CURSO:** Fisioterapia

**DATA DE ANÁLISE:** 26.08.2020

## RESULTADO DA ANÁLISE

**Estatísticas**

Suspeitas na Internet: **0,61%**

Percentual do texto com expressões localizadas na internet 

Suspeitas confirmadas: **0,24%**

Confirmada existência dos trechos suspeitos nos endereços encontrados 

Texto analisado: **94,59%**

*Percentual do texto efetivamente analisado (frases curtas, caracteres especiais, texto quebrado não são analisados).*

Sucesso da análise: **100%**

*Percentual das pesquisas com sucesso, indica a qualidade da análise, quanto maior, melhor.*

Analisado por Plagius - Detector de Plágio 2.4.11  
quarta-feira, 26 de agosto de 2020 18:50

**PARECER FINAL**

Declaro para devidos fins, que o trabalho da discente **SUELI DOS SANTOS**, n. de matrícula **20896**, do curso de Fisioterapia, foi **APROVADO** na verificação de plágio, com porcentagem conferida em 0,61%. Devendo a aluna fazer as correções que se fizerem necessárias.

(assinado eletronicamente)  
**HERTA MARIA DE AÇUCENA DO N. SOEIRO**  
**Bibliotecária CRB 1114/11**  
Biblioteca Júlio Bordignon  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente

Assinado digitalmente por: Herta Maria de Açucena  
do Nascimento Soeiro  
Razão: Faculdade de Educação e Meio Ambiente  
Localização: Ariquemes RO  
O tempo: 31-08-2020 08:48:05