



# IV Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXIX Seminário de Iniciação Científica

XIV Salão de Ensino e Extensão

IV Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu

III Seminário de Inovação Tecnológica



<b>Título:</b>	ANÁLISE PRELIMINAR ACERCA DOS DADOS RECOLHIDOS RELATIVOS AOS APLICATIVOS EM SONO E SEU IMPACTO SOBRE A EDUCAÇÃO EM SAÚDE.		
<b>Autores:</b>	Ketlin Aline Felden Soares Camila Becker Vera da Costa Somavilla Camilo Darsie de Souza Cristiane Pimentel Hernandes		
<b>Área</b>	<input type="checkbox"/> Humanas <input type="checkbox"/> Sociais Aplicadas <input checked="" type="checkbox"/> Biológicas e da Saúde <input type="checkbox"/> Exatas, da Terra e Engenharias	<b>Dimensão:</b>	<input type="checkbox"/> Ensino <input checked="" type="checkbox"/> Pesquisa <input type="checkbox"/> Extensão <input type="checkbox"/> Inovação
<b>Resumo:</b>	<p><b>Introdução:</b> Diversos são os aplicativos disponíveis atualmente que têm como objetivo principal melhorar a saúde dos usuários. Entre esses, os que giram em torno da temática do sono estão crescendo em quantidade e funcionalidades, o que se deve ao fato de a regulação do sono ser de extrema importância para a saúde e o bem-estar da população. Dentre os softwares para a regulação do sono, alguns oferecem a meditação como uma forma de desfocar a atenção do usuário dos seus pensamentos corriqueiros e desenvolver a habilidade de se concentrar no momento do sono. A importância desta pesquisa gira em torno da necessidade de se fazerem estudos a respeito da validade dos aplicativos de meditação para a melhora da qualidade do sono. <b>Objetivo:</b> O presente resumo tem por objetivo realizar uma análise preliminar dos dados coletados durante a pesquisa em saúde direcionada a quantificação e qualificação dos diferentes aplicativos em saúde pertencentes aos distintos núcleos temáticos, sendo este referente aos aplicativos voltados à qualidade do sono. <b>Metodologia:</b> A metodologia baseou-se na escolha de um tema central dentro da pesquisa idealizada, dentre os quais optou-se pelo tema: aplicativos que oferecem técnicas meditativas e mindfulness como ferramentas à melhora da qualidade do sono. <b>Principais resultados:</b> Dentro da pesquisa foram encontrados um total de 248 aplicativos relacionados ao sono,</p>		



# IV Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXIX Seminário de Iniciação Científica

XIV Salão de Ensino e Extensão

IV Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu

III Seminário de Inovação Tecnológica

dentre os quais 29 oferecem a ferramenta de meditação guiada e mindfulness, o que representa um percentual de 11,7%. A meditação mindfulness é uma modalidade pertencente ao processo meditativo que objetiva o foco no presente exercitando a atenção plena à percepção de sentimentos, sensações e ao ambiente. Contudo, vários trabalhos discorrem sobre a falta de informações concretas que indiquem a meditação como um potencial aperfeiçoador da qualidade do sono. Tsai-Ling Chen, et al. retrata, em seu estudo, que a meditação trouxe melhoras significativas à qualidade do sono e à saúde mental, porém não oculta a necessidade de novos estudos com um delineamento padronizado acerca do tema. A mesma conclusão é alcançada em outra pesquisa que tem o enfoque nos efeitos da meditação, no qual os autores concluem que para se alcançar uma compreensão do porquê e como a meditação funciona são precisos estudos complementares com um delineamento específico e com o desenvolvimento de novas teorias mais precisas acerca de seu funcionamento. **Conclusões do trabalho:** Evidenciou-se a presença relevante dos aplicativos de meditação dentre os que estão voltados para a regulação do sono. Entretanto, nota-se que não há comprovações científicas acerca da real interferência da meditação na melhora da qualidade do sono. Além disso, suscita-se a necessidade de maiores pesquisas, tendo em vista a escassa disponibilidade de dados atuais sobre essa temática.

**Link do Vídeo:** [https://drive.google.com/drive/folders/183KKbI55\\_WWt-dFzkdFyp9B5k4iy-kR?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/183KKbI55_WWt-dFzkdFyp9B5k4iy-kR?usp=sharing)