



**Eduarda Schmidt**

## TRANSTORNOS DO SONO E SUAS CONSEQUÊNCIAS

Neste trabalho, o objetivo é compreender a origem dos transtornos do sono nos indivíduos, o que acontece para que eles surjam ou se manifestem e de investigar de que forma esses transtornos podem afetar a vida pessoal e profissional de diversas pessoas e quais as consequências disso. A justificativa para a realização dessa pesquisa se deve a importância do conhecimento sobre os transtornos do sono, pois eles dificultam a vida de milhares de pessoas e pouco se é comentado sobre isso atualmente.

Os transtornos do sono são problemas causados enquanto o indivíduo está no seu período de descanso, e podem ser causados por diversos motivos, incluindo a qualidade do sono, a quantidade, a regulação, uso de medicamentos ou drogas, podem ser relacionados a outros transtornos mentais e a condições médicas.

Para a metodologia deste trabalho, foram utilizadas pesquisas bibliográficas e uma pesquisa de campo por meio de uma entrevista. Essa entrevista foi realizada com um homem, professor de educação física que sofre do transtorno denominado Apneia Obstrutiva do Sono. A partir dos resultados encontrados, analisamos que os transtornos do sono podem ser causados por diversos fatores e a manifestação varia de transtorno para transtorno. Além disso, na entrevista realizada, o professor afirma que sofre desse distúrbio há 6 anos, e que isso o afetou de diversas maneiras, incluindo o desenvolvimento de depressão e ansiedade. Felizmente, com a prática de exercícios, ele está se recuperando gradativamente.

Em síntese, concluímos que os distúrbios do sono podem ser gerados por diferentes fatores, e que, se identificados, devem ser tratados com urgência. Além disso, devem ser mais discutidos por serem extremamente perigosos para a saúde dos seres humanos.