

## **ESTRESSE E INSÔNIA EM INDIVÍDUOS PERTENCENTES A UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO**

MARQUES, F.V.R.<sup>1</sup>, MILAGRE, A.C.<sup>1</sup>, MOREIRA, E.D.<sup>1</sup>, BATISTA, P.C.<sup>1</sup>, MENDES, R.C.<sup>1</sup>, RUFINO,  
M.E.P., CAMARGOS, G.L.<sup>2</sup>, SARAIVA, N.B.<sup>2</sup>, LAVORATO, V.N.<sup>2</sup>, MIRANDA, D.C.<sup>2</sup>

Curso de Estética e Cosmética do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho

<sup>1</sup>Discentes do primeiro período do UNIFAGOC

<sup>2</sup>Docentes do UNIFAGOC

**PALAVRAS-CHAVE:** Estresse; Insônia; Envelhecimento.

### **INTRODUÇÃO**

Nos países em desenvolvimento, idoso pode ser definido como indivíduos com idade igual ou maior do que 60 anos (TOLEDO; DUARTE; SCATOLIN, 2011). Estima-se que o Brasil possui cerca de 28 milhões de idosos, número que representa 13% da população do país, mas esses valores tendem a dobrar nas próximas décadas, de acordo com a Projeção da População (IBGE, 2018). O envelhecimento é considerado um fenômeno biológico e natural, que pode acarretar alterações físicas e comportamentais ao longo do tempo. Diversos fatores podem acelerar o envelhecimento, incluindo o estresse e a insônia. O estresse prolongado resulta em um aumento na produção de radicais livres e, conseqüentemente, oxidação celular, processo conhecido como estresse oxidativo. A longo prazo, o estresse pode resultar em um envelhecimento precoce da pele (TESTON; NARDINO; PIVATO, 2010).

Outro fator associado ao envelhecimento precoce é a insônia. Durante a noite, o hormônio do crescimento (GH) atua na pele, fazendo com que haja renovação celular. Uma noite mal dormida diminui a produção do GH, prejudicando assim a esta renovação. Além disso, há um aumento dos níveis de cortisol, mais conhecido como hormônio do estresse, que promove aumento dos radicais livres, novamente podendo resultar em um envelhecimento cutâneo precoce. Sabe-se que níveis cronicamente elevados de cortisol podem desencadear ou potencializar doenças dermatológicas, tais como a psoríase, o vitiligo, a dermatite seborreica e a acne (TOLEDO; DUARTE. SCATOLIN, 2018). Vale ressaltar que a privação repetida do sono resulta em maior concentração de cortisol, que por sua vez, pode resultar em insônia crônica, gerando um ciclo vicioso (CORTEZ E SILVA, 2007).

Portanto, o objetivo do presente estudo foi avaliar a percepção de estresse e insônia em indivíduos de uma instituição de ensino.

## METODOLOGIA

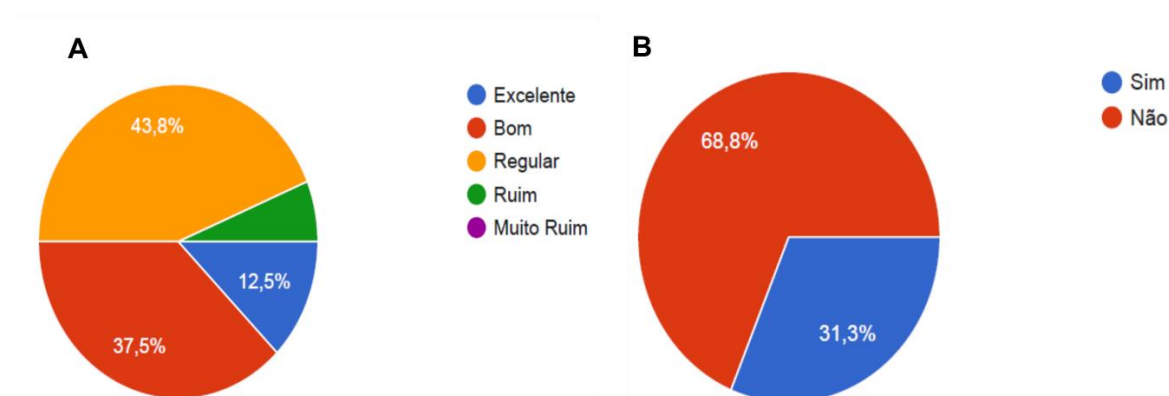
O presente estudo foi realizado por meio de um questionário online elaborado pelos próprios pesquisadores, vinculado à plataforma Google Forms. O mesmo foi enviado para os participantes em forma de link. O instrumento foi composto por questões fechadas relacionadas a percepção do estresse, insônia e envelhecimento precoce. Todos os voluntários que concordaram em participar assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os dados foram apresentados em porcentagem.

Amostra foi composta por 16 pessoas, sendo 93,8% mulheres. Quanto a idade 75% tinham entre 19 a 24 anos e 25% entre 25 a 59 anos. Em relação à cor da pele 25% da amostra se declaram com pele clara, 50% morena clara e 25% parda.

## RESULTADOS

Os dados referentes à percepção da saúde física e da imunidade estão descritos na figura abaixo (figura 1).

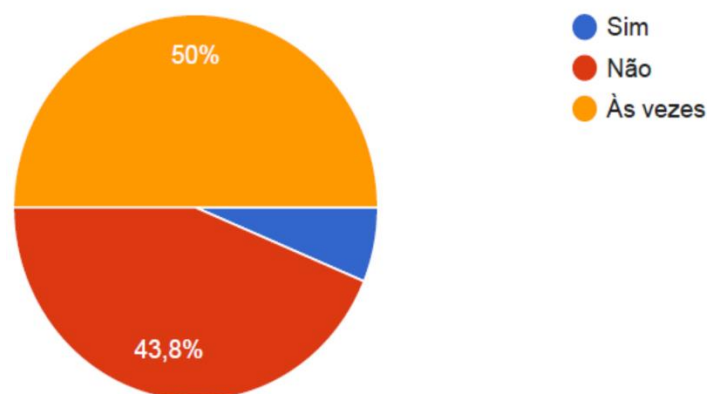
**Figura 1:** Saúde física e imunidade.



Em (A) observa-se os dados em relação a saúde física; Em (B) observa-se os dados em relação a imunidade baixa.

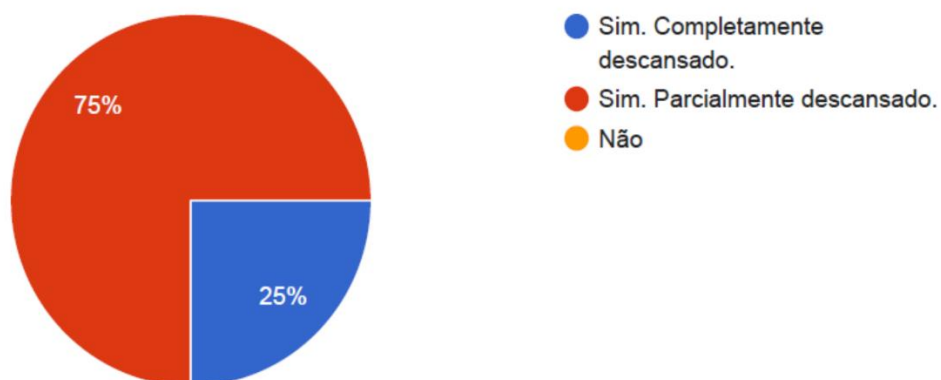
A figura 2 apresenta os dados sobre a dificuldade para dormir.

**Figura 2:** Dificuldade para dormir



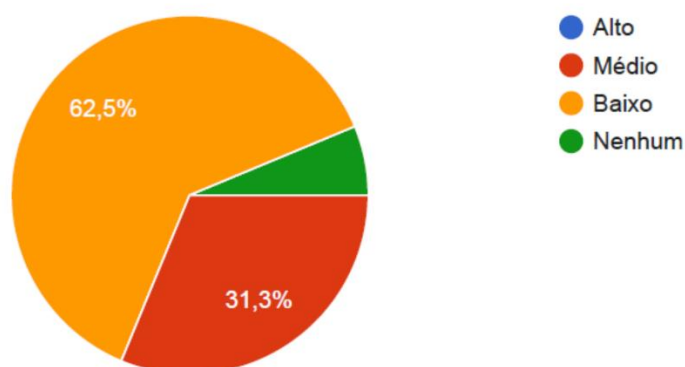
A figura 3 descreve a sensação do entrevistado ao acordar, após uma noite dormida. Observa-se que 25% encontra-se parcialmente descansado ao acordar.

**Figura 3:** Sonho revigorante após uma noite dormida.



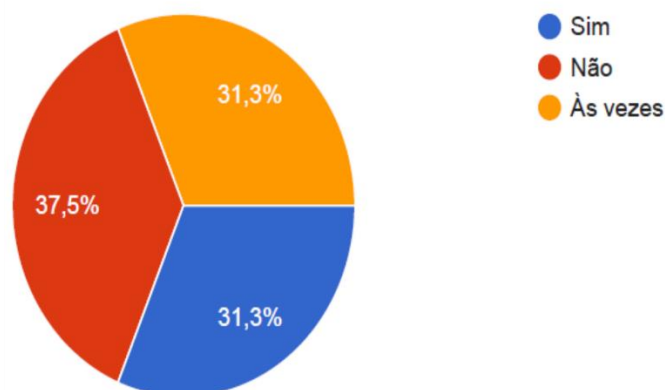
A figura 4 descreve o nível de estresse ao acordar. Observa-se que 25% encontra-se parcialmente descansado ao acordar. Observa-se que 31,3% dos entrevistados ainda se sentem parcialmente estressados ao acordar.

**Figura 4:** Nível de estresse ao acordar.



Por fim, a figura 5 apresenta os dados sobre queda capilar, comumente encontrado em pessoas acometidas por alto nível de estresse.

**Figura 5:** Queda repentina de cabelo.



## CONCLUSÕES

Nota-se que a maioria dos avaliados apresenta constante dificuldade para dormir ou apresenta episódios de insônia. Além disso, grande parte não se sente descansado após uma noite de sono e cerca de um terço acordam se sentindo estressados. Noites mal dormidas podem estar influenciando na saúde, visto que 31,3% da amostra apresenta baixa imunidade e 50%

relataram apresentar saúde física regular a ruim. A queda repentina de cabelo acomete 31,3% da amostra.

A insônia e o estresse são fatores que vêm contribuindo de forma significativa para o envelhecimento precoce da pele. Apesar de não mensurado de forma direta, o envelhecimento da pele é influenciado pela insônia e o estresse, podendo levar ao desenvolvimento de alterações estéticas como linhas de expressão e rugas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CORTEZ, C. M; SILVA, D.. Implicações do estresse sobre a saúde e a doença mental: [revisão]. **Arquivos Catarinenses de Medicina**. 36{4}:96-108, out -dez. 2007.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Síntese de Indicadores sociais: 2018/.

TESTON, A.P; NARDINO, D; PIVATO, L.. ENVELHECIMENTO CUTÂNEO: TEORIA DOS RADICAIS LIVRES E TRATAMENTOS VISANDO A PREVENÇÃO E O REJUVENESCIMENTO. **Revista Uningá**, [S.L.], v. 24, n. 1, jun. 2010. ISSN2318-0579. Disponível em: <http://34.233.57.254/In dex.php/uninga/article/view/879>. Acesso em: 23 jun. 2020.

TOLEDO, J.N. de; DUARTE, T.P; SCATOLIN, D. A. B. A influência do estresse no aparecimento da acne. **Medicina e Saúde**, Rio Claro, v. 1, n. 2, p. 19-29, dez. 2018.

TORQUATO, Rebecca; MASSI, Giselle; SANTANA, Ana Paula. Envelhecimento e letramento: a leitura e a escrita na perspectiva de pessoas com mais de 60 anos de idade. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v. 24, n. 1, p. 89-98, 2011 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S0102-79722011000100011&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 25 Junho de 2020. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722011000100011>.