

A IMPORTÂNCIA DO SONO: APLICATIVO CHAMADO MORPHEUS

OLIVEIRA, Washington L.J.¹; GONÇALVES, João V. S. ¹; PEDRO , Lian S. F.¹; TAMESON , Aberlan.¹
Orientadora Prof.^a PASSOS, Ingrid B. A. ²

¹Alunos do Curso Técnico Desenvolvimentos de Sistema ministrado pelo SENAI Feira de Santana - Bahia, matriculados na Turma 82715.
E-mail do líder: washington.junior6@ba.estudante.senai.br

²Docente do Curso Técnico Desenvolvimento de Sistemas– SENAI Feira de Santana - Bahia. ingrid.passos@fieb.org.br

INTRODUÇÃO

O nosso projeto é uma pesquisa com o intuito de adquirir informações e ter mais embasamento para a criação de um aplicativo que tem como ponto principal auxiliar as pessoas a dormir mais rápido e terem um sono de melhor qualidade, sendo assim ajudando diversas pessoas, o aplicativo oferece uma rotina alimentar personalizada de acordo com um perfil baseado em uma série de perguntas segundo, esse perfil também vai gerar diversas dicas sobre exercícios físicos que vão aparecer na aba da rotina com o propósito de melhorar o sono e uma parte exclusiva para músicas relaxantes que vai ajudar os usuários a terem um repouso melhor.

METODOLOGIA

O trabalho está inserido no contexto de uma aplicação básica, abordagem quantitativa, objetivo explicativo, procedimento técnico de levantamento, sendo estes: a utilização do *google forms* para levantar gráficos sobre questões importantes do sono, esse formulário foi divulgado dentro e fora do SENAI com um resultado total de 78 respostas.

OBJETIVO

Coletar informações que ampliem o nosso conhecimento sobre o sono e suas dificuldades, saber as consequências da falta de dormir na nossa sociedade/rotina e analisar os fatores necessários para que possamos melhorar a qualidade do sono.

PROBLEMA DE PESQUISA

O que de fato é necessário para melhorar a qualidade do sono das pessoas?

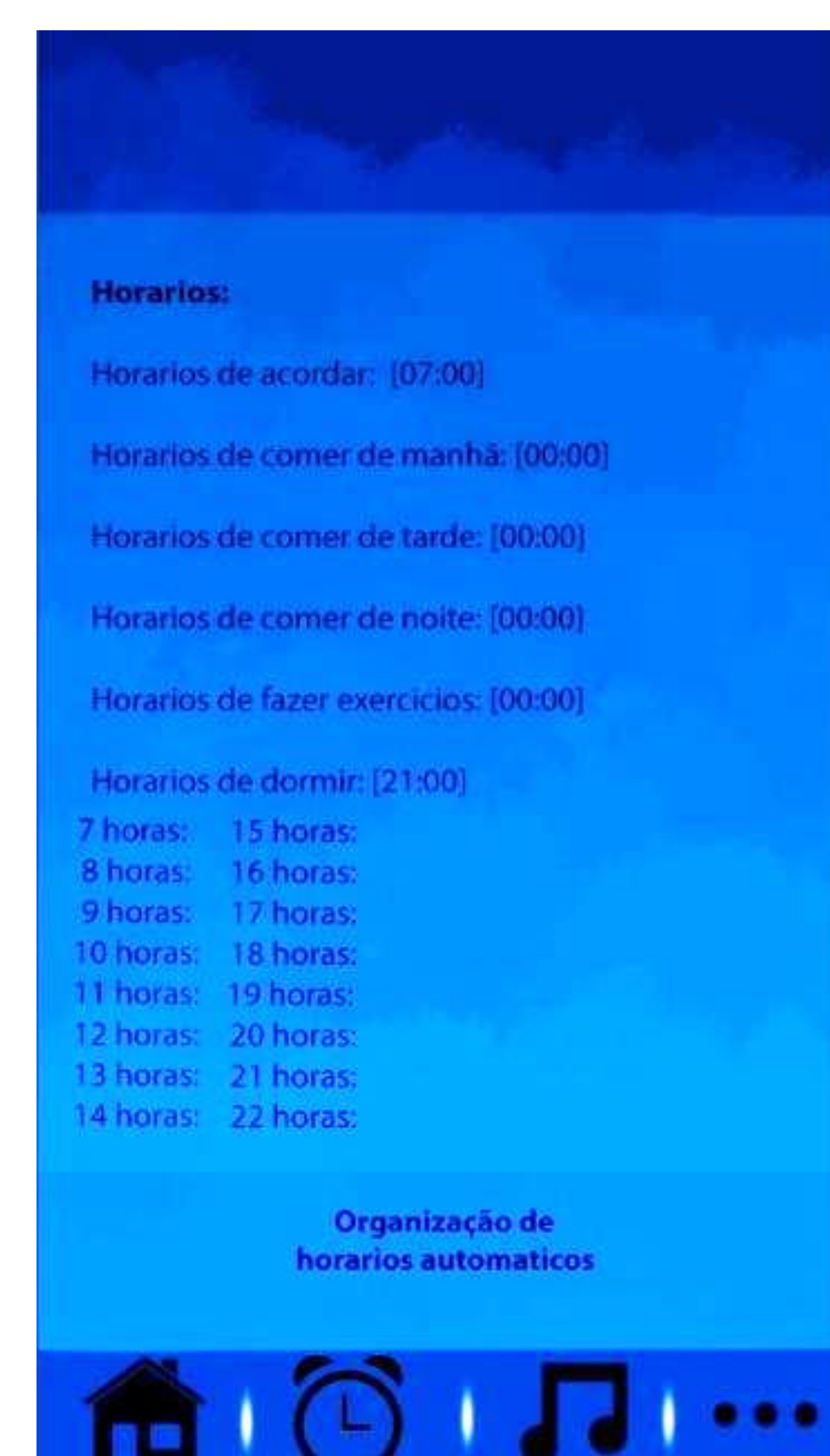
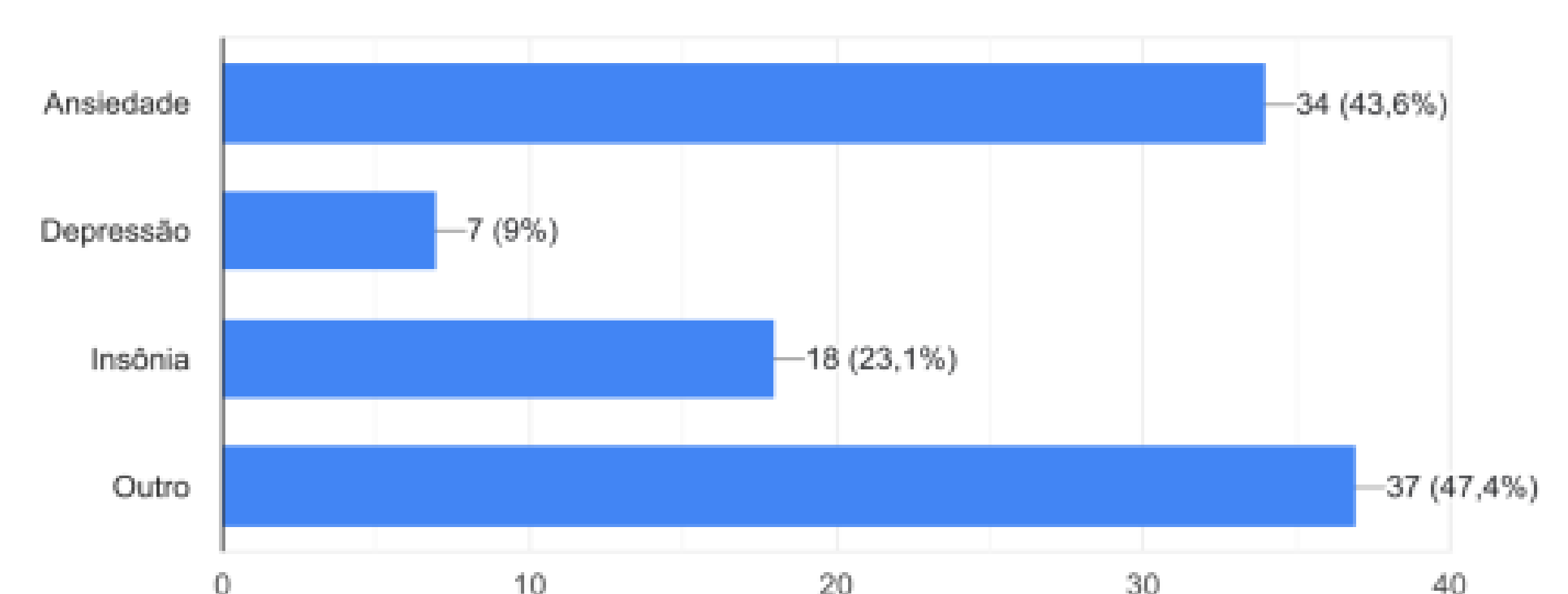
RESULTADOS

Gráfico 01



Gráfico 02

Você tem algum desses problemas?
78 respostas



REFERÊNCIAS

- NEWSOM, Rob. **Music and Sleep**. Disponível em: <https://www.sleepfoundation.org/noise-and-sleep/music#:~:text=People%20across%20age%20groups%20report,on%20the%20very%20first%20night>. Acesso em: 30 mar. 2023.
- LEMOS, Ana Lucia. **Sono e alimentação: entenda a relação entre eles**. 2021. Disponível em: <https://nutrianalucialemos.com.br/sono-e-alimentacao-entenda-a-relacao-entre-eles/#:~:text=Uma%20alimenta%C3%A7%C3%A3o%20desequilibrada%20pode%20piorar,e%20alimenta%C3%A7%C3%A3o%20est%C3%A3o%20totalmente%20interligados..> Acesso em: 30 mar. 2023.
- SWEENEY, Emma. **Como os exercícios físicos ajudam a dormir melhor**. 2022. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-63522028#:~:text=O%20exerc%C3%ADcio%20pode%20tamb%C3%A9m%20melhorar,endorfinas%2C%20que%20melhoram%20o%20humor..> Acesso em: 30 mar. 2022.