

M E M B R O S :


L U I Z F E L I P E F E R R E I R A
D E L A C E R D A

G A B R I E L L O P E S M E S S I A S

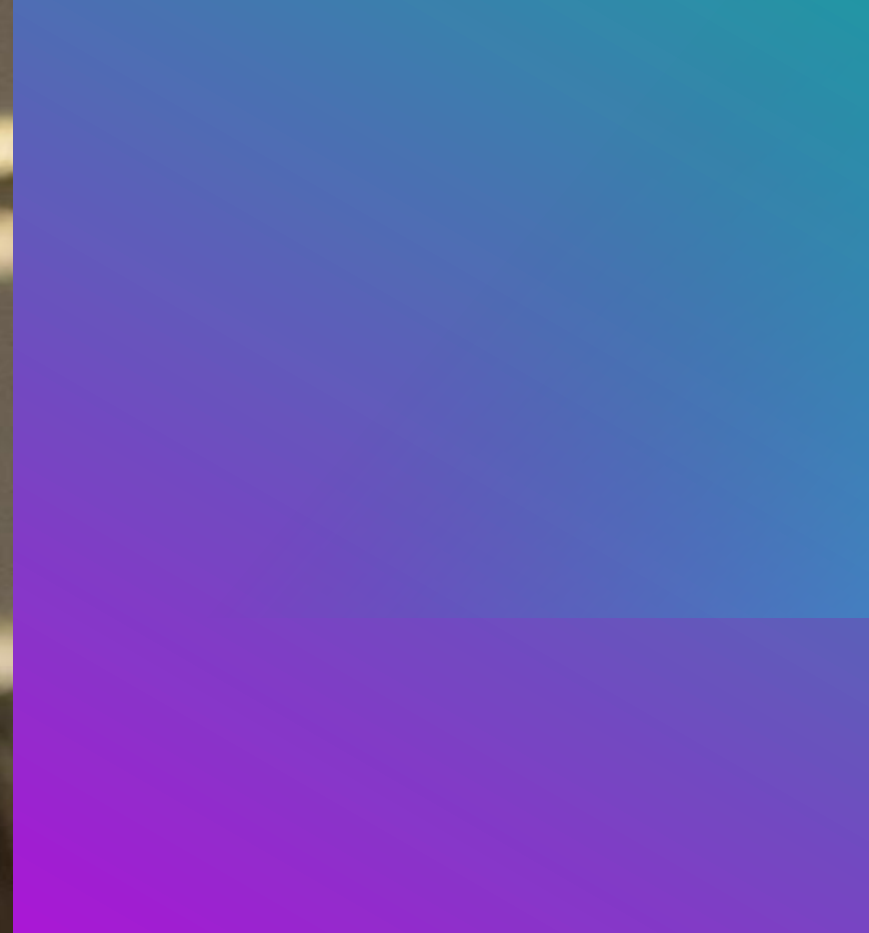
M A T E U S C A R V A L H O
S A N T O S

DIFICULDADE PARA DORMIR





QUAIS AS
MAIORES
DIFICULDADES
PARA O SONO
HOJE?



P E R S O N A



ALBERTO DA SILVA

- Advogado em meio a pandemia.
- Estresse constante devido ao emprego e com a saúde da família.
- Devido aos problemas e estresse, tem dormido mal e tendo noites mal dormidas.
- Introdução ao serviço da ZZZleepy, que possui artigos, área de meditação dentre outros serviços.

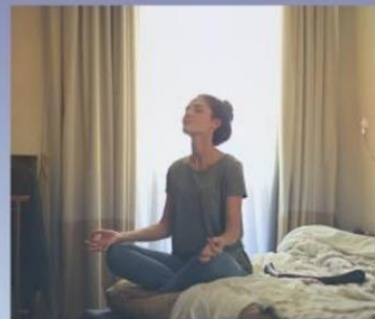


SOLUÇÃO

Como a meditação pode ajudar no sono

A relação entre meditação e sono pode ser tanto direta quanto indireta. Pessoas que meditam regularmente tendem a apresentar melhora nos sintomas de estresse, depressão e ansiedade. E, como todas essas condições interferem no sono, ao reduzir a causa do problema, elas passam a dormir melhor.

Além disso, é possível meditar logo antes de dormir, como estratégia de relaxamento. Há pesquisas que sugerem que a prática pode reduzir a insônia de quem sofre com o problema, além de melhorar a qualidade de sono mesmo de quem não tem diagnóstico para um distúrbio de sono.



Arquivo: C:\Users\matheus\OneDrive\Area\%20de%20Trabalho\Blog\%20de%20Saúde\%20para%20dormir\index.html

 **ZZZLEEPY**
Seu sono, nossa prioridade.

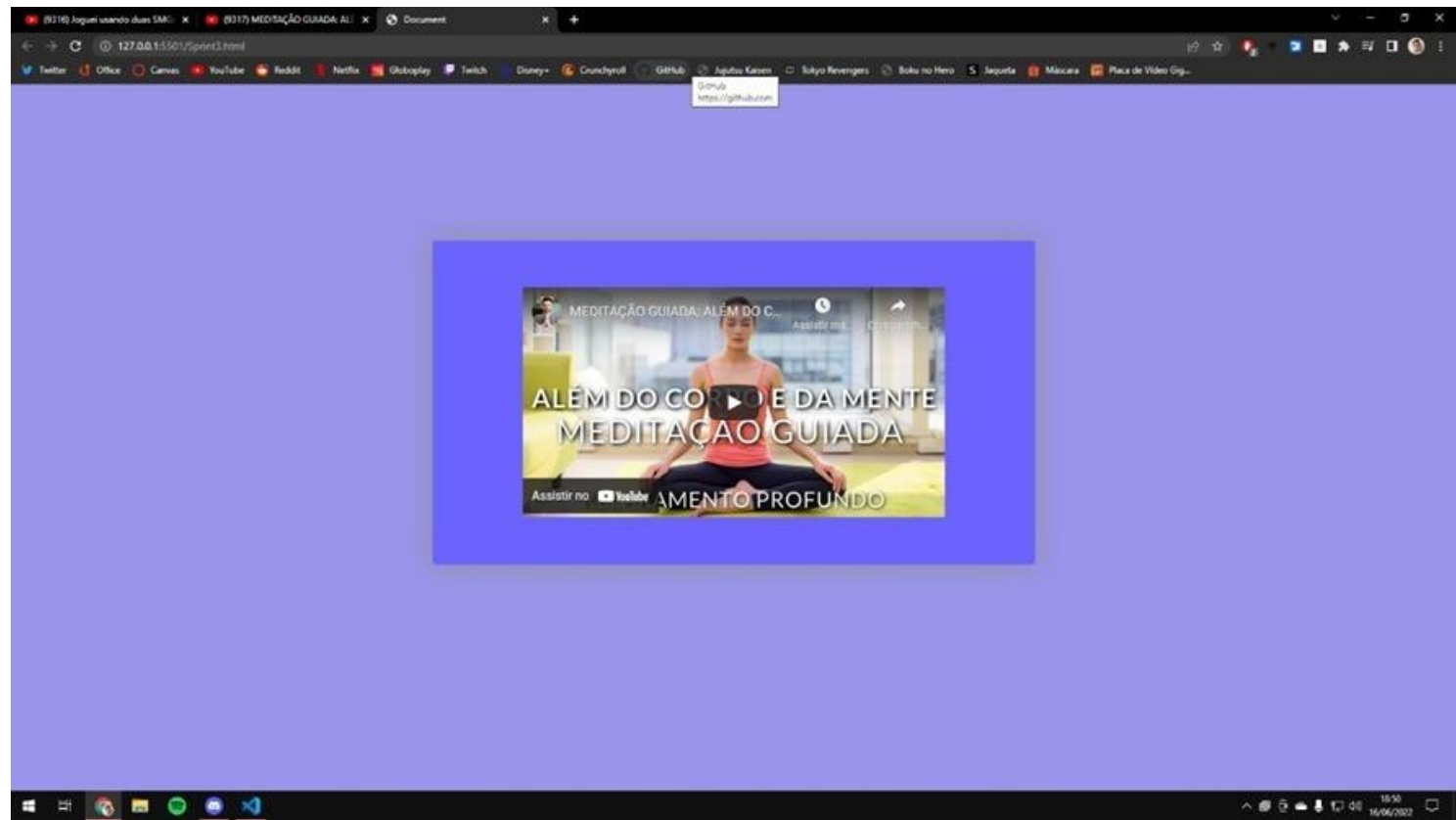
Não consigo dormir 8 passos para dormir mais rápido
10 dicas para melhorar a qualidade do sono

Não consigo dormir



Pelo menos uma vez por semana me deito na cama achando que vou adormecer mas fico lá por minutos (às vezes horas), virando de um lado para o outro. Lembro sempre que minha mãe dizia: "Fecha os olhos que a fada do sono vem". Ai, sem dormir, penso que essa fada não gosta muito de mim e me exclui da festinha no mundo dos sonhos. Pois é, quando o sono se recusa a dar as caras, minha cabeça começa a fabricar minúsculas histórias e também pensar no que preciso fazer inclusive, foi assim que surgiu essa reportagem. Sem pregar os olhos me questionei: como sei se tenho insônia ou se estou ansioso e por isso não durmo? Para encontrar as respostas e aprender a diferenciar cada problema, é preciso antes compreendê-los. O que é insônia? É a dificuldade de pegar no sono ou de mantê-lo durante a noite. Já se caracteriza como insônia quando você passa mais de meia hora na cama tentando dormir e não consegue. Também quando sabe que os despertares noturnos vão trazer problemas pela manhã. Quem tem insônia costuma passar o dia seguinte de mau humor, com dificuldade de concentração, dor de cabeça, cansaço e até problemas de memorização. Os efeitos variam de pessoa para pessoa, alguns ficam acalorados e outros não sofrem, afirma Srinivas Vignatara, neurologista do Instituto de Medicina do Sono de Campinas e Piracicaba. A insônia pode ser crônica, mas os médicos costumam identificar o diagnóstico ocasional, quando tais contextos se repetem cerca de três vezes por semana no decorrer de um a três meses. Os gatilhos variam e não desde dores e doenças (se hipotetizarmos a depressão) até interferências comportamentais (como tomar muito café ou não ter rotina antes de deitar). Vale lembrar que não há uma regra específica, cada caso é um caso. O que é ansiedade? Quem sofre desse mal não está dormindo, muito menos no Brasil. O país é o campeão em ansiedade de acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), com impressionantes 9,3% da população.

19/02 19h 01/01/2023



METODOLOGIA

- Divisão das tarefas entre os 4 integrantes do grupo
- Saída de 1 dos integrantes
- Divisão igual das tarefas


STATUS ATUAL E FUTURO



PRODUTO FINALIZADO E
FUNCIONAL



PLANEJAMENTO DE EXPANSÃO
DO SERVIÇO EM OUTRAS ÁREAS

A close-up photograph of a hand holding a vintage silver alarm clock. The clock face is white with black numbers and hands, showing a time around 10:10. The background is a blurred bed with white and blue bedding. The overall lighting is warm and soft. The text 'DÚVIDAS?' is overlaid on the left side of the image.

DÚVIDAS?