



ISSN: 2526-3250

## Paralisia do sono e como ela afeta os jovens nos dias de hoje

Autor(es):

- Cibele Alves dos Santos
- Rafaella Marion Rodrigues

Nível de Ensino: Ensino Médio e Ensino Médio Técnico

Área do Conhecimento: Ensino - Ciências da Saúde

Resumo:

A paralisia do sono é um transtorno que acontece enquanto dormimos, o corpo é paralisado e alucinações começam a aparecer. Essa enfermidade geralmente acontece no momento do sono REM. Nesse período os músculos ainda estão imobilizados e a consciência começa a voltar, a pessoa fica nesse estado por alguns minutos, os relatos dizem ser uma experiência aterrorizante, junto com a paralisia temporária, alucinações começam a aparecer misturando a realidade com os sonhos. Esse problema pode aumentar em pessoas com doenças, transtornos e traumas. Esse estudo tem como objetivo investigar o nível de conhecimento dos jovens sobre a paralisia do sono, suas causas e efeitos sobre a saúde. Atualmente nossas condições de sono diminuem por meio do grande estresse e poucas horas de descanso, com isso podemos desenvolver vários problemas, entre eles a paralisia do sono que impacta na qualidade de vida de mais ou menos 8% da população brasileira (de acordo com a revista FAPESP) todos os anos. Para a realização desse projeto foi usada uma revisão para entender os principais conceitos da paralisia e foi feita uma pesquisa de campo, destinada a adolescentes entre 12 a 18 anos, tendo um total de 60 entrevistados. Como resultado da pesquisa pode-se identificar que 71% dos jovens entrevistados conhecem ou já ouviram falar sobre esse distúrbio, 50% desses jovens conhecem alguém que já passou por essa situação e 5% sabem como prevenir a paralisia do sono. De acordo com as respostas obtidas pode-se supor de que mesmo muitos jovens conhecendo a paralisia do sono poucos deles sabem como prevenir ou tratar, esses dados também mostram que a paralisia do sono acomete um percentual maior que pensado anteriormente e que talvez isso possa estar relacionado com o momento atual em que vivemos, em meio a uma pandemia. Conclui-se que muitos adolescentes já ouviram falar sobre a paralisia e metade deles conhecem alguém que já passou por isso, porém poucos sabem como preveni-la.

Disponível em <https://moexp.osorio.ifrs.edu.br/uploads/anai/2020/Anais MoExp 2020 Etapa II.1784.pdf>

<https://moexp.osorio.ifrs.edu.br/anais>