

MEDICINA:

Campo teórico, métodos e
geração de conhecimento

Benedito Rodrigues da Silva Neto
(ORGANIZADOR)



4

MEDICINA:

Campo teórico, métodos e
geração de conhecimento

Benedito Rodrigues da Silva Neto
(ORGANIZADOR)



4

Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Bruno Oliveira

Camila Alves de Cremona

Daphynny Pamplona

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2022 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2022 Os autores

Copyright da edição © 2022 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição Creative Commons. Atribuição-Não-Comercial-Não-Derivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial**Ciências Biológicas e da Saúde**

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás



Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto
Prof^o Dr^a Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí
Prof^o Dr^a Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Prof^o Dr^a Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Prof^o Dr^a Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Prof^o Dr^a Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof^o Dr^a Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^o Dr^a Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Prof^o Dr^a Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Prof^o Dr^a Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof^o Dr^a Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
Prof^o Dr^a Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Prof^o Dr^a Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^o Dr^a Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Maurilio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins
Prof^o Dr^a Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Prof^o Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Prof^o Dr^a Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Prof^o Dr^a Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Prof^o Dr^a Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará
Prof^o Dr^a Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense
Prof^o Dr^a Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Prof^o Dr^a Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^o Dr^a Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof^o Dr^a Welma Emídio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco



Medicina: campo teórico, métodos e geração de conhecimento 4

Diagramação: Camila Alves de Cremo
Correção: Maiara Ferreira
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Organizador: Benedito Rodrigues da Silva Neto

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

M489 Medicina: campo teórico, métodos e geração de conhecimento 4 / Organizador Benedito Rodrigues da Silva Neto. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2022.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-258-0136-0

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.360222804>

1. Medicina. 2. Saúde. I. Silva Neto, Benedito Rodrigues da (Organizador). II. Título.

CDD 610

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná – Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br



DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.



DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.



APRESENTAÇÃO

Uma definição categórica sobre as Ciências Médicas, basicamente, gira em torno do aspecto do desenvolvimento de estudos relacionados à saúde, vida e doença, com o objetivo de formar profissionais com habilidades técnicas e atuação humanística, que se preocupam com o bem estar dos pacientes, sendo responsáveis pela investigação e estudo da origem de doenças humanas, e além disso, buscando proporcionar o tratamento adequado para a recuperação da saúde.

O campo teórico da saúde no geral é um pilar fundamental, haja vista que todo conhecimento nas últimas décadas tem se concentrado nos bancos de dados que fornecem investigações e métodos substanciais para o crescimento vertical e horizontal do conhecimento. Atualmente as revisões bibliográficas no campo da saúde estabelecem a formação dos profissionais, basta observarmos a quantidade desse modelo de material produzido nos trabalhos de conclusão de curso das academias, assim como nos bancos de dados internacionais, onde revisões sistemáticas também compõe a geração de conhecimento na área.

Assim, formação e capacitação do profissional da área da saúde, em sua grande maioria, parte de conceitos e aplicações teóricas bem fundamentadas que vão desde o estabelecimento da causa da patologia individual, ou sobre a comunidade, até os procedimentos estratégicos paliativos e/ou de mitigação da enfermidade.

Dentro deste aspecto acima embasado, a obra que temos o privilégio de apresentar em cinco volumes, objetiva oferecer ao leitor da área da saúde exatamente este aspecto informacional, isto é, teoria agregada à formação de conhecimento específico. Portanto, de forma integrada, a nossa proposta, apoiada pela Atena Editora, proporciona ao leitor produções acadêmicas relevantes abrangendo informações e estudos científicos no campo das ciências médicas.

Desejo uma proveitosa leitura a todos!

Benedito Rodrigues da Silva Neto

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1

A VULNERABILIDADE DA CRIANÇA COM TRAUMA ORTOPÉDICO


Adrielle Pantoja Cunha
Lívia de Aguiar Valentim
Sheyla Mara Silva de Oliveira
Tatiane Costa Quaresma
Yara Macambira Santana Lima
Franciane de Paula Fernandes
Maria Goreth da Silva Ferreira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3602228041>

CAPÍTULO 2..... 12

HÉRNIA DE AMYAND: UM ACHADO INCIDENTAL E SEU MANEJO


Cirênio de Almeida Barbosa
Deborah Campos Oliveira
Júlia Gallo de Alvarenga Mafra
Nathália Moura de Melo Delgado
Ronald Soares dos Santos
Weber Chaves Moreira
Ana Luiza Marques Felício de Oliveira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3602228042>

CAPÍTULO 3..... 17

BREVE ANÁLISE SOBRE MORTALIDADE POR MESOTELIOMA NOS ESTADOS DO BRASIL PERÍODO 2000 A 2019: APRENDIZADO PARA ATENÇÃO PRIMÁRIA DE SAÚDE


Telma de Cassia dos Santos Nery
Erika Alves de Araújo
Monize Mendonça da Cruz
Tito César dos Santos Nery

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3602228043>

CAPÍTULO 4..... 26

CARCINOMA DE PEQUENAS CÉLULAS DE COLO UTERINO: UM RELATO DE CASO


Kalysta de Oliveira Resende Borges
Bianca Victória Resende e Almeida
Camila Avelino de Paula
Herbert Cristian de Souza
Giulia Manuella Resende e Almeida
Poliana Pezente
Karla Fabiane Oliveira Maia Penalber
Cairo Borges Júnior

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3602228044>

CAPÍTULO 5.....33

COMPARATIVO DAS TAXAS DE COBERTURA VACINAL E MORTALIDADE INFANTIL NOS ÚLTIMOS 4 ANOS NO BRASIL


Vinícius Gomes de Moraes
Mariana Rodrigues Miranda
Rafaella Antunes Fiorotto de Abreu
Thálita Rezende Vilela
Gabriella Germany Machado Freitas
Isabela Nunes Tavares
Suzana Guareschi
Ana Clara Fernandes Barroso
Thatiane Chaves Lopes
Isabella Heloiza Santana da Silva
Victória Maria Grandeaux Teston
Joaci Correia Mota Júnior

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3602228045>

CAPÍTULO 6.....37

DETECÇÃO DAS CÉLULAS TUMORAIS CIRCULANTES ENVOLVIDAS NO CARCINOMA DE MERKEL E SUAS RELAÇÕES COM O POLIOMAVÍRUS


Carlos Roberto Gomes da Silva Filho
Lucas Fernandes de Queiroz Carvalho
Maria Eduarda Baracuh Cruz Chaves
Maria Isabella Machado Arruda
Bianca Brunet Cavalcanti
Maria Fernanda Stuart Holmes Rocha
Luiz Felipe Martins Monteiro
Pedro Guilherme Pinto Guedes Pereira
Victor Pires de Sá Mendes
Esther Rocha de Queiroz
Jéssica Freire Madruga Viana
Camylla Fernandes Filgueira de Andrade

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3602228046>

CAPÍTULO 7.....43

DOENÇA DE WILSON: UMA REVISÃO NARRATIVA

Emanoeli dos Santos Marques Cordeiro
Mariana Rodrigues Castanho
Janaína Lopes Câmara

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3602228047>

CAPÍTULO 8.....52

DRENAGEM DE CISTO PANCREÁTICO COM CISTOJEJUNOANASTOMOSE EM Y-ROUX: RELATO DE CASO

Cirênio de Almeida Barbosa
Adélio José da Cunha
Débora Helena da Cunha


Deborah Campos Oliveira
Tuiam Cerqueira Santiago
Ana Luiza Marques Felício de Oliveira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3602228048>

CAPÍTULO 9..... 61

FABRICAÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DE DOSÍMETROS LUMINESCENTE (SiO₂) PARA RADIAÇÃO UV-C, USADA NA ESTERILIZAÇÃO DE AMBIENTES HOSPITALARES PARATRATAMENTO DA COVID-19

Noemi Aguiar Silva
Sonia Hatsue Tatum
Diego Renan Giglioti Tudela
Nagabhushana Kuruduganahalli Ramachandraiah
Álvaro de Farias Soares

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3602228049>

CAPÍTULO 10..... 72

GESTÃO EM SAÚDE: ESTRATÉGIAS DE GESTÃO PARA PROMOÇÃO DO CUIDADO CENTRADO NO PACIENTE ONCOLÓGICO EM UMA UNACON EM SANTARÉM-PARÁ


Kalysta de Oliveira Resende Borges
Anderson da Silva Oliveira
Wellen Maia Guimarães
Lia Mara Couto Diniz Dos Santos
Deusilene Mendes Pontes
Hebert Moreschi
Cairo Borges Junior
Karen Susan Portela Ramalho
Thais Riker da Rocha Oliveira
Giulia Manuela Resende e Almeida
Bianca Victoria Resende e Almeida

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.36022280410>

CAPÍTULO 11..... 76

IMPACTO DO LEVODOPA E PRAMIPEXOL NA ESTIMULAÇÃO CEREBRAL PROFUNDA EM PACIENTES COM PARKINSON


Marcello Facundo do Valle Filho
Jamilly Lima de Queirós
Júlia Araújo de Castro
Dalmir Melo da Camara

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.36022280411>

CAPÍTULO 12..... 88

INSÔNIA ENTRE ACADÊMICOS DE MEDICINA


Bárbara Santos Roscoff
Daniela Folador
Rubia Vieira Simon
Junir Antonio Lutinski

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.36022280412>

CAPÍTULO 13..... 98

RELATO DE CASO: MANEJO FARMACOLÓGICO PERIOPERATÓRIO NO PACIENTE COM DOENÇA DE PARKINSON


Victória Sant'Anna Marinho
Jader de Sousa e Souza
Guilherme Abreu de Britto Comte Alencar

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.36022280413>

CAPÍTULO 14..... 108

PERFIL CLÍNICO-EPIDEMIOLÓGICO DAS GESTANTES HIV/AIDS DIAGNOSTICADAS NO MUNICÍPIO DE SÃO LUÍS-MA


Leônidas de Jesus Cantanhede Reis
Claudia Tereza Frias Rios
Livia Cristina Sousa
Luzinéa de Maria Pastor Santos Frias
Maria de Fátima Lires Paiva
Regina Maria Abreu Mota
Paula Fernanda Gomes Privado
Shirley Priscila Martins Chagas Diniz
Aline Sousa Falcão
Dorlene Maria Cardoso de Aquino

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.36022280414>

CAPÍTULO 15..... 121

PROGRAMAS DE FORMACIÓN EN MEDICINA FAMILIAR EN IBEROAMÉRICA


Gabriela Armijos Ruilova
Luisa Vaca Caspi
Luis Aguilera García
Verónica Casado Vicente
Galo Sánchez del Hierro
Susana Alvear Durán

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.36022280415>

CAPÍTULO 16..... 140

PSICOEDUCAÇÃO E TECNOLOGIA DE INFORMAÇÃO COMO ESTRATÉGIAS PARA A EDUCAÇÃO SEXUAL NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Samuel Silverio Seixas
Bianca Campos Pereira
Ana Paula Ferreira Gomes


 <https://doi.org/10.22533/at.ed.36022280416>

CAPÍTULO 17..... 148

REVISÃO COMPREENSIVA SOBRE ESTOMIA: TÉCNICAS E INDICAÇÕES

Ana Clara Pontieri Nassar

Rafael Rodrigues de Melo
Marina Meneghesso Buonarotti
Vinícius Magalhães Rodrigues Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.36022280417>

CAPÍTULO 18..... 152

SÍNDROME DE BOERHAAVE SECUNDÁRIA A OBSTRUÇÃO GÁSTRICA POR FITOBEZOAR: UM RELATO DE CASO


Alúísio Miranda Reis
Petrille André Cavalcante de Barros
Raquel Zarnowski

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.36022280418>

CAPÍTULO 19..... 155

SÍNDROMES GERIÁTRICAS EN UN HOSPITAL DE SEGUNDO NIVEL DEL OCCIDENTE DE MÉXICO

Octavio Hernández Pelayo
Christopher Emmanuel Quirarte León

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.36022280419>

SOBRE O ORGANIZADOR..... 164

ÍNDICE REMISSIVO..... 165

Data de aceite: 01/04/2022

Data de submissão: 11/02/2022

Bárbara Santos Roscoff

Curso de Medicina da Universidade
Comunitária da Região de Chapecó
(Unochapecó)
Chapecó- SC
<https://orcid.org/0000-0001-5891-1032>

Daniela Folador

Curso de Medicina da Universidade
Comunitária da Região de Chapecó
(Unochapecó)
Chapecó- SC
<https://orcid.org/0000-0003-1062-3845>

Rubia Vieira Simon

Curso de Medicina da Universidade
Comunitária da Região de Chapecó
(Unochapecó)
Chapecó- SC
<https://orcid.org/0000-0002-0888-6454>

Junir Antonio Lutinski

Programa de Pós-Graduação em Ciências da
Saúde da Universidade Comunitária da Região
de Chapecó, (Unochapecó)
Chapecó- SC
<https://orcid.org/0000-0003-0149-5415>

RESUMO: O sono está relacionado com todo o ciclo biológico, físico, mental e social. Possui influência na concentração, termorregulação, função cerebral, metabolismo, consolidação da memória e, conseqüentemente, no processamento

de informações e aprendizagem. Sendo assim, a privação e distúrbios de sono podem trazer malefícios no ciclo sono-vigília em conjunto com o núcleo supraquiasmático do hipotálamo, no desempenho acadêmico ou profissional, aumento dos transtornos psiquiátricos, envelhecimento precoce, morbidades e acidentes. É a notória negligência em relação à qualidade de sono nos universitários. Diante deste contexto, este estudo teve como objetivos verificar a incidência de insônia nos acadêmicos do curso de Medicina e os principais mecanismos de regulação e melhora do sono utilizados pelos estudantes. Foi realizado um estudo transversal quantitativo, com estudantes de ambos os sexos e de todos os períodos do curso de Medicina da cidade de Chapecó. Os dados, foram agrupados quanto às frequências e testados quanto às associações pelos testes Chi Quadrado. Participaram 76 estudantes e os resultados revelaram que 64,5% possuem insônia ou dificuldades para dormir e 96,1% (n=73) acreditam que a rotina acadêmica influencia na qualidade do sono. Dentre os motivos ou causas da insônia, o estudo apontou para a ansiedade (57,9%), estresse (48,7%), uso de celular e TV ao deitar-se (44,7%) e excesso de atividades acadêmicas (39,5%). Os mecanismos de melhora mais utilizados foram chás (30,3%), relaxamento (26,3%) e exercícios respiratórios para redução da ansiedade (23,7%). Os resultados da associação do teste Chi², entre insônia e o uso de medicamentos pelos estudantes mostrou ser significativa (p=0,02). Este estudo reúne informações relevantes sobre a saúde física, mental e psicológica dos acadêmicos do curso de Medicina da cidade de

Chapecó. Os resultados apontam para uma associação significativa entre insônia e o uso de medicamentos. Dessa forma, pode-se recomendar-se medidas que promovam a melhoria na qualidade de vida dessa parcela da população.

PALAVRAS-CHAVE: Distúrbios do sono, qualidade de vida, vulnerabilidades.

INSOMNIA BETWEEN MEDICAL STUDENTS

ABSTRACT: Sleep is related to the entire biological, physical, mental and social cycle. It has influences on concentration, thermoregulation, brain function, metabolism, memory consolidation and, consequently, information processing and learning. Thus, sleep deprivation and sleep disorders can bring harm in the sleep-wake cycle together with the suprachiasmatic nucleus of the hypothalamus, academic or professional performance, increase in psychiatric disorders, premature aging, morbidities and accidents. It is the notorious negligence in relation to the quality of sleep in university students. Given this context, this study aimed to verify the incidence of insomnia in medical students and the main mechanisms of regulation and improvement of sleep used by students. A quantitative cross-sectional study was carried out, with students of both sexes and from all periods of the medicine course in the city of Chapecó. Data were grouped in terms of frequencies and tested for associations using the Chi Square tests. Seventy-six (76) students participated and the results revealed that 64.5% have insomnia or sleep difficulties and 96.1% (n=73) believe that the academic routine influences the quality of sleep. Among the reasons or causes of insomnia, the study pointed to anxiety (57.9%), stress (48.7%), cell phone and TV use when lying down (44.7%) and excessive academic activities (39.5%). The most used improvement mechanisms were teas (30.3%), relaxation (26.3%) and breathing exercises to reduce anxiety (23.7%). The results of the association of the Chi² test, between insomnia and the use of medication by students showed to be significant (p=0.02). This study gathers relevant information about the physical, mental and psychological health of medical students in the city of Chapecó. The results point to a significant association between insomnia and the use of medications. Thus, it is possible to recommend measures that promote an improvement in the quality of life of this part of the population.

KEYWORDS: Sleep disorders, quality of life, vulnerabilities.

1 | INTRODUÇÃO

O sono e seus distúrbios são temas questionados desde a Antiguidade, Hipócrates associava a insônia ao aborrecimento e tristeza, já Aristóteles considerava que para que a percepção fosse mantida era necessário o sono, caso contrário ela se esgotaria. No século XXI, tem-se a noção de que a importância do sono está relacionada a todo o ciclo biológico, físico, mental e social, ele possui influência na concentração, termorregulação, função cerebral, no metabolismo, consolidação da memória e, conseqüentemente, no processamento de informações e aprendizagem. Segundo Poyares e Tufik (2003), estima-se que a prevalência de insônia seja 30 a 50% nas populações.

A ausência ou diminuição do ciclo sono-vigília podem ser muito prejudiciais para a

saúde não só dos acadêmicos de medicina como da população como um todo. Disfunção autossômica, diminuição do desempenho acadêmico ou profissional, aumento dos transtornos psiquiátricos e morbidades, envelhecimento precoce, diminuição da vigilância e, concomitantemente, maior risco de acidentes são alguns dos malefícios que a privação ou distúrbios do sono causam (MULLER et al., 2007; CHAGAS et al., 2009).

O ciclo sono-vigília, em conjunto com o núcleo supraquiasmático do hipotálamo, funciona 24 horas em ritmo circadiano e pode sofrer influência de fatores externos e internos, como alternância claro-escuro ou dia-noite, demanda de atividades acadêmicas e extraclasse, obrigações familiares, fatores endógenos, condições locais (iluminação, sonoridade...) e psicológicas (estresse, ansiedade e depressão, por exemplo) (ALMONDES et al., 2003).

Nos acadêmicos do Curso de Medicina é notória uma ambivalência entre manter o ciclo sono-vigília e suprir as necessidades fisiológicas do sono ou cumprir com as demandas acadêmicas e extraclasse, como ligas, simpósios, cursos, estágios, plantões, iniciações científicas e monitoria. Essa escolha interfere também na parte psicológica e social do estudante, uma vez que excluindo ou não priorizando os estudos pode acabar criando uma culpa interna, às vezes amplificada pela pressão da própria sociedade sob os acadêmicos do curso e seu futuro papel profissional. Embora o dever do médico seja cuidar da saúde de seus pacientes, curar e tratar, em sua própria saúde e vida é identificável uma certa negligência, principalmente quando trata-se de qualidade de sono.

Tendo em vista os expostos, esse estudo teve como objetivo verificar a incidência de insônia nos acadêmicos, bem como os principais mecanismos para regulação do sono utilizados por esses.

2 | METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, de caráter quantitativo, cuja amostra foi composta por 76 estudantes do curso de Medicina da cidade de Chapecó. A participação foi através do preenchimento de um formulário no Google Forms, no período de 15 a 21 de março de 2021. Foram abordados alunos de ambos os sexos, do primeiro ao décimo segundo período da faculdade e que firmaram o aceite da participação ao preencher o formulário.

O modelo de estudo transversal se apresenta como uma fotografia ou corte instantâneo que se faz numa população por meio de uma amostragem, examinando-se nos integrantes da amostra, a presença ou ausência da exposição e a presença ou ausência do efeito (ou doença) (HADDAD, 2004).

O estudo quantitativo busca uma análise estatística e de acordo com os testes escolhidos. Para isso, foi utilizado o teste de Chi² na ferramenta “*Pas*” (HAMMER et al., 2001). ‘Nos trabalhos quantitativos, a generalização está determinada pela amostragem aleatória e pela estatística inferencial’ (RICHARDSON, 1999, p. 101).

As amostras de pesquisas correspondem a um pequeno número de tópicos, mas as informações obtidas por meio delas podem ser estendidas a uma população maior (GERHARDT, 2009; SILVEIRA, 2009). A pesquisa foi realizada por meio de um questionário *on line* respondido de forma anônima, contendo questões relacionadas ao perfil sócio demográfico do estudante, à qualidade do sono e os recursos utilizados para melhorar o sono.

3 | RESULTADOS

Ao todo 76 estudantes responderam ao questionário. Destes, 20 do 1º ou 2º semestre (26,3%), 24 do 3º ou 4º semestre (31,6%), 17 do 5º ou 6º semestre (22,4%), 9 do 7º ou 8º semestre (11,8%), 2 do 9º ou 10º (2,6%) e 4 do 11º ou 12º semestre (5,3%).

Em relação à idade dos acadêmicos, 65 deles relataram que têm entre 18 e 25 anos de idade (85,5%), 7 têm entre 26 e 30 anos (9,2%), 2 entre 31 e 40 anos (2,6%), 2 com menos de 18 anos (2,6%) (Figura 1). Quanto ao sexo dos participantes da pesquisa, 21 eram do sexo masculino (27,6%) e 55 do sexo feminino (72,4%).

Ao todo, 14 estudantes responderam que dormem 5 horas por noite (18,4%), 34 pessoas responderam que dormem 6 horas (44,7%), 21 pessoas responderam que dormem 7 horas (27,6%), 6 responderam que dormem 8 horas (7,9%) e apenas um participante respondeu que dorme 9 horas por noite (Tabela 1). A média das horas de sono foi 6,302 (DP=0,894).

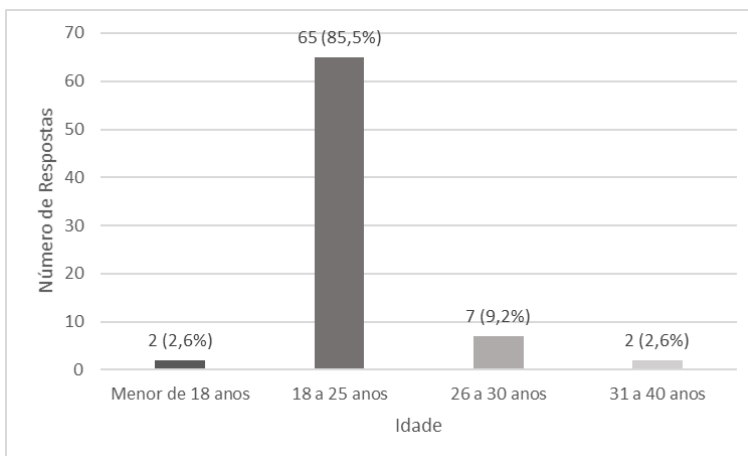


Figura 1. Frequência (n) e porcentagem dos participantes da pesquisa, Chapecó, 2021).

Fonte: Os autores (2021).

Horas de sono	Frequência (n)	Percentual
5 horas	13	17,1
6 horas	35	46,1
7 horas	21	27,6
8 horas	6	7,9
9 horas	1	1,3

Tabela 1. Quantidade de horas de sono (n) dos estudantes do Curso de Medicina, Chapecó, 2021.

Fonte: próprios autores (2021).

Após se deitar, 20 estudantes relataram demorar 15 minutos para pegar no sono (26,3%), 25 responderam 20 minutos (32,9%), 23 responderam 30 minutos (30,3%) e oito responderam 60 minutos (10,5%) (Figura 2). A média de tempo para pegar no sono foi de 25,9 minutos (DP=13,1).

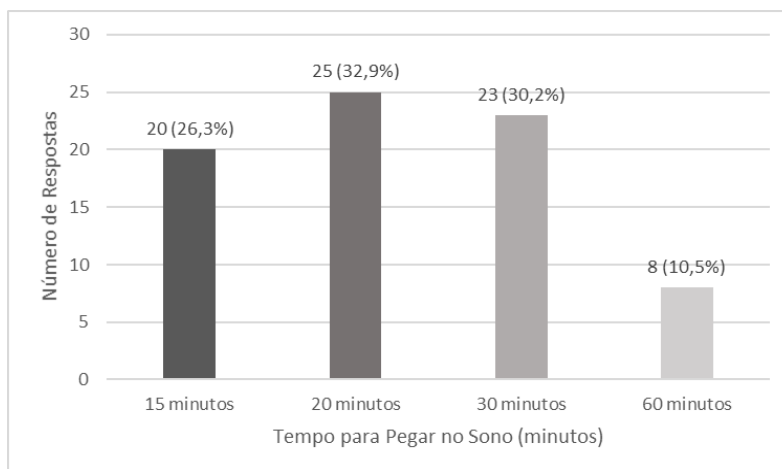


Figura 2. Tempo para adormecer após se deitar, estudantes do Curso de Medicina, Chapecó, 2021.

Fonte: próprios autores (2021).

Quanto à insônia ou dificuldades para dormir, 49 dos estudantes responderam afirmativamente (64,5%). Sobre as possíveis causas da insônia, 44 relataram que a causa da insônia é a ansiedade (57,9%), 37 responderam estresse (48,7%), 30 responderam excesso de atividades acadêmicas (39,5%), quatro responderam dificuldades financeiras (5,3%), seis responderam problemas de saúde (7,9%), 34 responderam uso de celular e assistir TV ao deitar-se (44,7%), 11 responderam problemas de relacionamento interpessoal (14,5%) e dois responderam outros citando “medicações que afetam o sono” e “preparação

para residência” com 1,3% (Figura 3).

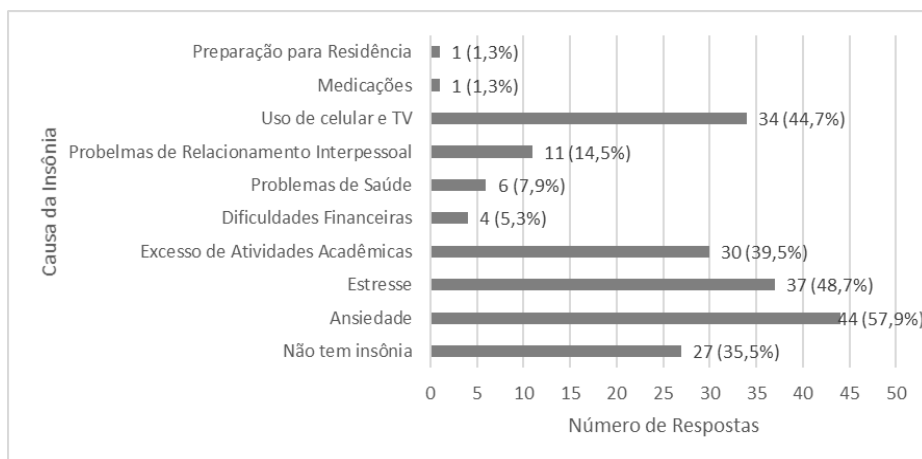


Figura 3. Principais causas de insônia entre os estudantes de medicina de Chapecó, 2021.

Fonte: próprios autores (2021).

Sobre os recursos utilizados para melhorar o sono e reduzir o efeito da insônia (exceto medicamentos), 9 relataram a prática de meditação (11,8%), três yoga (3,9%), 20 relataram o relaxamento (26,3%), 18 apontaram exercícios respiratórios para redução da ansiedade (23,7%), 15 relataram oração (19,7%), 16 relataram atividades ou exercícios físicos (21,1%), 15 relataram leitura (19,7%), 23 consomem chás (30,3%) e dois recorrem às redes sociais ou à televisão (Figura 4).

Sobre o uso de medicamento (químicos, fitoterápicos, homeopáticos, alopáticos, entre outros) para regular o sono”, 16 participantes responderam afirmativamente. Se a rotina de acadêmico de medicina influencia na qualidade do seu sono, 73 responderam afirmativamente.

Não foi verificada associação significativa entre o sexo e a insônia ($\text{Chi}^2=0,612$; $p=0,43$), assim como o uso de medicamento para insônia e o sexo ($\text{Chi}^2=2,320$; $p=0,12$). Verificou-se associação significativa entre o uso de medicamento para insônia e ter insônia ($\text{Chi}^2=5,398$; $p=0,02$).

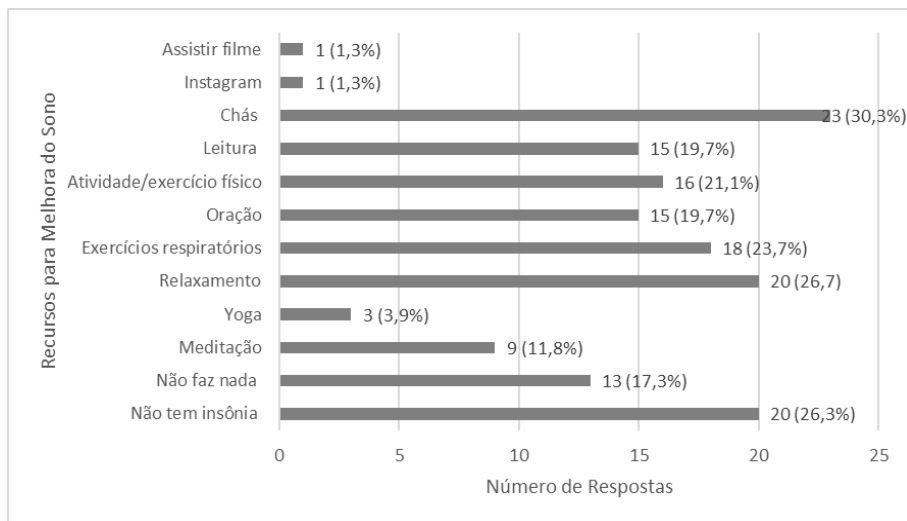


Figura 4. Recursos utilizados para regular o sono e melhorar a insônia, estudantes de medicina de Chapecó, 2021.

Fonte: próprios autores (2021).

4 | DISCUSSÃO

Observa-se que 21,1% dos estudantes de Medicina que têm insônia fazem uso de medicamentos. Isso pode ser explicado pelo fato de que os medicamentos sedativos reduzem a atividade e excitação, produzindo a sonolência e induzem o início e manutenção do sono. Segundo Fagotti e Ribeiro (2021), o tratamento medicamentoso da insônia deve ser temporário e durar o menor tempo possível, pois leva as pessoas a praticarem a automedicação.

O trabalho ou estudos em turnos, quando alternados ou não habituais é considerado um fator de risco para o acometimento pela insônia. Nesta pesquisa foi possível observar que 96,1% dos entrevistados afirmaram que a rotina de estudante de medicina influencia diretamente o sono. Ademais, o estudo durante o período noturno aumenta a suscetibilidade ao cansaço e a desregulação do sono (CARELLI, 1998; DOS SANTOS 1998). Logo, é notório que a carga horária dos cursos de medicina é densa, e, muitas vezes ocupa os três turnos do dia, somados às atividades extracurriculares e o estudo individual fora de sala. Dessa forma, essa rotina pode ser um potencial agente causador de insônia.

Em relação ao estresse, 48,7% dos estudantes de medicina consideram como causa da insônia. Isso porque, esses futuros profissionais são expostos a múltiplos agentes estressores durante a graduação. Segundo Costa et al. (2020), dentre os fatores está a grande pressão pela excelência médica, a falta de tempo com atividades sociais e as rotinas exaustivas. Isso leva a um desgaste físico e mental na qual reflete na qualidade e na quantidade de sono desses estudantes. Além disso, a sensação de incerteza, apreensão e

inquietação acerca do futuro profissional gera uma autocobrança excessiva desencadeando a ansiedade, relatada pelos 57,9% dos estudantes entrevistados, como a causa da insônia.

Outro dado importante é a quantidade de horas de sono entre os estudantes de medicina. Destes, 46,1% relataram dormir apenas 6 horas por dia, abaixo das 7 a 8 horas que um adulto dorme em média por dia. Segundo Cordeiro et al. (2017) pessoas com insônia ou distúrbio do sono apresentam consequências como cansaço, fadiga, falhas de memória, dificuldade de atenção, alterações do humor, *Burnout*, entre outras alterações. Isso porque o sono desempenha um papel fundamental na modulação e regulação nos processos de aprendizagem e memória.

Em relação aos recursos utilizados para a melhora do sono destaca-se a ingestão de chás (30,3%), relaxamento (26,7%), exercícios físicos (23,7%), leitura (19,7%), oração (19,7%), meditação (11,8%) e yoga (3,9%). Os chás são medidas fitoterápicas utilizadas em diversas ocasiões e doenças. Seu uso nos casos de insônia, dificuldade para dormir e nervosismo tem aumentado. As espécies fitoterápicas mais utilizadas são os extratos de camomila (ação benzodiazepínica), valeriana, o maracujá (atua aumentando os níveis de GABA e causando relaxamento do sistema nervoso), o kava-kava e a melissa (VELOSO et al., 2008).

No presente estudo foi possível verificar que 23,7% dos participantes utilizam exercícios físicos como mecanismo de melhora do sono. Pesquisas realizadas por Passos et al. (2010, 2014), Pa et al. (2014), Courneya et al. (2014) e Reid et al. (2016) apresentaram melhoria na qualidade do sono ao utilizarem treinamentos aeróbicos de diferentes intensidades. Além disso, a influência do exercício físico na qualidade do sono está relacionada ao aumento da temperatura corporal, ao estímulo hipotalâmico e ao gasto de energia, os quais induzem o sono e o restabelecimento das reservas energéticas (PINHEIROS et al., 2011).

A prática da leitura no tratamento da insônia consiste nas técnicas de distração de atenção, sendo utilizada também para tratamento da depressão. Observou-se que 19,7% dos participantes desse estudo fazem uso da prática de leitura como modo de melhora do sono (MOLEN, 2018). Em relação à oração, método usado por 19,7% dos participantes, ocorrem interconexões com o sistema límbico a fim de evitar intensas alterações emocionais e, com isso, melhorar a qualidade de vida, atenção, objetividade, memória, aprendizagem e sono (KOENIG, 1998). Outro recurso relatado no controle da insônia é a meditação, utilizado por 11,8% dos participantes. De acordo com Koenig (1998) durante a meditação o sistema límbico, hipocampo e a amígdala são ativados gerando sensação de prazer que estimula o córtex pré frontal e reforça a concentração progressiva e a melhora do sono.

5 | CONCLUSÃO

A qualidade do sono entre estudantes de medicina tem impacto direto na rotina

acadêmica desses indivíduos. É importante conhecer os problemas que os afetam e de que forma pode-se melhorar a qualidade de sono dessa população.

Nesse sentido, este estudo reúne informações relevantes sobre a saúde física, mental e psicológica dos acadêmicos do curso de medicina. Apresenta-se uma associação significativa entre insônia e o uso de medicamentos como mecanismo para regulação e melhora do sono, comparada às demais variáveis. Dessa forma, pode-se buscar medidas que promovam a melhoria na qualidade de vida dessa parcela da população.

REFERÊNCIAS

AHRBERG, K et al. The interaction between sleep quality and academic performance. **JPsychiatr Res. Elsevier Ltd**, Munique, v. 46, n.12, p. 1618–22, 2012.

ALMONDES, Katie Moraes de; ARAUJO, John Fontenele de. Padrão do ciclo sono-vigília e sua relação com a ansiedade em estudantes universitários. **Estud. psicol. (Natal)**, Natal, v. 8, n. 1, p. 37-43, abr. 2003.

CAMPOS, R et al. Fibromialgia: nível de atividade física e qualidade do sono. **Motriz: Revista de Educação Física [online]**, v.17, n.3, p.468-476, 2011.

CARDOSO, Hígor Chagas et al. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de Medicina. **Rev. bras. educ. med**, Rio de Janeiro, v. 33, n.3, p.349-355, set. 2009.

CORDEIRO, T. M. G; DORNELLES, C. F; FERREIRA, C. M. G; KLUTHCOVSKY, A. C. G. C; STUMPF, M. A. M. Qualidade do sono em estudantes de medicina de uma universidade do Sul do Brasil. **Conexão Ci. Minas Gerais**, v.12, n.1, p.78-85, 2017.

CORREA, Camila de Castro et al. Sleep quality in medical students: a comparison across the various phases of the medical course. **J. bras. pneumol**, São Paulo, v. 43, n.4, p.285-289, ago. 2017.

COSTA, T. A; GOMES, J. O; LIMA, M. A. C; MENEZES, M. S; OLIVEIRA, H. F. Prevalência dos sintomas de estresse nos estudantes de medicina em uma universidade de Sergipe. **Brazilian Journal of Health Review**. Curitiba, v. 3, n. 4, p. 9553-9569 jul./aug. 2020.

COURNEYA, K et al. Effects of exercise dose and type on sleep quality in breast cancer patients receiving chemotherapy: a multicenter randomized trial. **Breast cancer research and treatment**, v. 144, n.2, p. 361-9, 2014

CURCIO, G, et al. Sleep loss, learning capacity and academic performance. **Sleep Med Rev**. v.10, n.5, p. 323–37, 2006.

FAGOTTI, R. L. V; RIBEIRO, J. C. Uso de plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos em insônia: uma revisão bibliográfica. **Periódico Brazilian Journal of Health and Pharmacy**. v.3, n.2, 2021.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo (org.). **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: Editora da Ufrgs, 2009.

HADDAD, N. Metodologia de estudos em ciências da saúde. 1 ed. São Paulo: Editora Roca, 2004.

HAMMER, O.; HARPER, D.A.T.; RYAN, P.D. Past: Paleontological statistics software Packaged for education and data analysis. Version 1.94b. *Palaentologia Electronica*, v. 4, n. 1, p. 1-9. 2001. Disponível em: <<http://folk.uio.no/ohammer/past/>>. Acesso em: 25 set 2021

HEE, Jim Kim et al. A survey of sleep deprivation patterns and their effects on cognitive functions of residents, and interns in Korea. **Sleep Med. Elsevier**, v. 12, n. 4, p. 390–6, 2011.

HOCHMAN B et al. Desenhos de pesquisa. **Acta Cir Bras** [serial online];v. 20, Suppl. 2, p. 02-9, 2005.

KOENIG, Harold. **Handbook of Religion and Mental Health**. New York: Academic Press, 1998

MOLEN, Y. Terapia comportamental e cognitiva para insônia focada na preocupação (TCC-Ip), em duas fases, utilizando as técnicas de distração de atenção e imagem mental. **Universidade Federal de São Paulo- UNIFESP**, 2018, p.195.

MULLER, Mônica Rocha; GUIMARAES, Suely Sales. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. **Estud. psicol. (Campinas)**, Campinas, v. 24, n. 4, p. 519-528, dez, 2007.

PA, Judy et al. Effect of exercise and cognitive activity on self-reported sleep quality in community-dwelling older adults with cognitive complaints: a randomized controlled trial. **Journal of the American Geriatrics Society**, v.62, n.12, p.2319-26, 2014.

PASSOS, G et al. Effect of acute physical exercise on patients with chronic primary insomnia. **Journal of clinical sleep medicine: JCSM: official publication of the American Academy of Sleep Medicine**, vol. 6, n. 3, p. 270-5, 2010.

PASSOS, G et al. Exercise improves immune function, antidepressive response, and sleep quality in patients with chronic primary insomnia. **BioMed research international** v. 2014, 2014.

PINHEIRO, A et al. Os efeitos da prática de exercício físico na qualidade do sono. **Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real**, 2011.

POYARES D, TUFIK S. I Consenso Brasileiro de Insônia: introdução. **Hypnos: rev sono**. 2003 15 out, São Paulo: Sociedade Brasileira de Sono. 2003. p. 5, 4-45.

REID KJ et al. Aerobic exercise improves self-reported sleep and quality of life in older adults with insomnia. **Sleep Med**, v.11, n.9, p.934-940, 2010.

RICHARDSON, R. J. Pesquisa social: métodos e técnicas. São Paulo: Editora Atlas, 2007.

RODRIGUES, Raimundo Nonato D. et al. Daytime sleepiness and academic performance in medical students. **Arq. Neuro-Psiquiatr.**, São Paulo, v. 60, n. 1, p. 6-11, mar. 2002.

SEGUNDO, Luiz Vieira Gomes et al. Aspectos relacionados à qualidade do sono em estudantes de medicina/features related to quality of sleep in medical students. **Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria**, v. 21, n.3, p. 213-223, set./dez 2017.

VELOSO, D et al. Plantas utilizadas em fitomedicamentos para os distúrbios do sono. **Natureza online**, v.6 n.1, p. 29-35, 2008.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Adulto mayor 155, 156, 159, 161

Amianto 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25

Apêndice vermiforme 12, 13, 15

Apendicite aguda 12, 13, 14, 15

Atenção primária 17, 18, 23, 53, 123, 140, 142, 143, 144, 145, 146

C

Carcinoma de células de Merkel 37, 38, 39

Carcinoma de pequenas células 26, 27, 28, 30, 31, 32

Células tumorais circulantes 37, 38, 39

Cirurgia 12, 16, 28, 29, 30, 52, 54, 55, 58, 59, 76, 81, 82, 83, 84, 86, 100, 101, 102, 103, 104, 106, 150, 152

Cistojejunoanastomose 52, 53, 55, 59

Cistos pancreáticos 52, 53, 59

Cobertura vacinal 33, 34, 35, 36

Colo uterino 26, 29, 30, 32

Crianças 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 16, 20, 34, 35, 36, 46, 47, 50

D

Dependência 11, 78, 85

Desnutrición 155, 156, 158, 159, 160, 161

Distúrbios do sono 89, 90, 97, 100, 102

Doença de Parkinson 76, 77, 84, 85, 86, 87, 98, 99, 100, 101, 102, 105, 106

Doença de Wilson 43, 44, 45, 47, 49

Dopamina 76, 78, 79, 83, 86, 98, 99, 100, 103, 104

E

Enfermagem 10, 11, 24, 43, 48, 49, 50, 51, 57, 101, 108, 113, 118, 119, 120, 146, 148, 150, 164

Envejecimiento 155, 156, 161, 162

Epidemiologia 5, 11, 34, 36

Estomia 148, 149, 150, 151

G

Gene ATP7B 43, 44

Gestantes 36, 108, 109, 110, 111, 112, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 146

Gestão em saúde 72, 74

H

Héxia de Amyand 12

Héxia inguinal 12

I

Indicações 81, 117, 148

Institutos de câncer 74

IST's 140, 141, 142, 143, 144, 145

L

Levodopa 76, 77, 78, 79, 80, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 98, 99, 100, 103, 104, 105, 106

M

Manejo perioperatório 98, 100, 101, 102, 105

Medicina familiar 121, 122, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139

Mesotelioma 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25

Mortalidade 3, 6, 11, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 25, 30, 33, 34, 35, 36, 44, 78, 82

Mutação 43, 46, 47

P

Pancreatite 52, 53, 54, 58, 59, 60

Parkinson 76, 84, 85, 86, 98, 106

Poliomavírus 37, 38, 39, 41

Pramipexol 76, 77, 78, 79, 80, 84, 85

Prevenção 1, 4, 7, 9, 10, 11, 22, 49, 102, 109, 123, 140, 141, 143, 145, 146

Psicoeducação 140, 142, 143, 144, 145, 146

Q

Qualidade de vida 30, 43, 44, 48, 49, 81, 83, 84, 89, 95, 96, 97, 106, 110, 140, 145, 149

S

Saco herniário 12, 13, 14, 15, 16

Saúde do trabalhador 17, 18

Segurança do paciente 72, 73, 74

Síndrome da imunodeficiência adquirida 109

Síndromes geriátricas 155, 156, 157, 159, 160, 161, 162

SiO₂ 61, 62, 63, 65, 66, 67, 68, 69, 71

T

Técnicas 22, 53, 95, 97, 101, 103, 117, 148, 149

Tecnologia 140, 143, 145

TL and OSL 61, 62

Trauma ortopédico 1, 8, 9, 10, 11

Tumores neuroendócrinos 26, 27, 28, 30, 41

U

UV-C 61, 62, 63, 64, 65, 67, 68, 69, 70

V

Vacinação 33, 34, 35, 36

Vulnerabilidade 1, 5, 8, 9, 11

Y


Y-Roux 52, 53, 55, 59

MEDICINA:

Campo teórico, métodos e
geração de conhecimento



www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

@atenaeditora 

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 


4

MEDICINA:

Campo teórico, métodos e
geração de conhecimento



www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

@atenaeditora 

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 

4