
FACULDADE DE TECNOLOGIA DE AMERICANA “MINISTRO RALPH BIASI”
Curso Superior de Tecnologia em Produção Têxtil

ADRIANA DOS SANTOS PEREIRA BARBOSA

SONÓTIMO: ACESSÓRIO TÊXTIL PARA MELHORIA DA QUALIDADE DO SONO

AMERICANA, SP

2023

ADRIANA DOS SANTOS PEREIRA BARBOSA

SONÓTIMO: ACESSÓRIO TÊXTIL PARA MELHORIA DA QUALIDADE DO SONO

Trabalho de Conclusão de Curso desenvolvido em cumprimento à exigência curricular do Curso Superior de Tecnologia em Produção Têxtil pelo CEETEPS/Faculdade de Tecnologia – FATEC/Americana.

Área de concentração: QUALIDADE

Orientador: Professora Me Maria Adelina Pereira.

AMERICANA,SP
2023

FICHA CATALOGRÁFICA – Biblioteca Fatec Americana Ministro Ralph Biasi- CEETEPS Dados Internacionais de Catalogação-na-fonte

BARBOSA, Adriana dos Santos Pereira

Sonótimo acessório têxtil para melhoria da qualidade do sono. / Adriana dos Santos Pereira Barbosa – Americana, 2023.

50f.

Projeto de pesquisa (Curso Superior de Tecnologia em Produção Têxtil) - - Faculdade de Tecnologia de Americana Ministro Ralph Biasi – Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza

Orientador: Prof. Ms. Maria Adelina Pereira

1. Confecção – cama, mesa e banho 2. Qualidade 3. Tecnologia têxtil – controle de qualidade. I. BARBOSA, Adriana dos Santos Pereira II. PEREIRA, Maria Adelina III. Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza – Faculdade de Tecnologia de Americana Ministro Ralph Biasi

CDU: 687.18

658.56

677:658.8

Elaborada pelo autor por meio de sistema automático gerador de ficha catalográfica da Fatec de Americana Ministro Ralph Biasi.

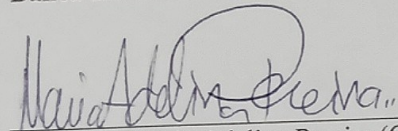
Adriana dos Santos Pereira Barbosa

SONÓTIMO: ACESSÓRIO TÊXTIL PARA MELHORIA DO SONO

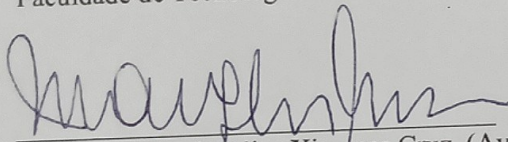
Trabalho de graduação apresentado como exigência parcial para obtenção do título de Tecnólogo em Curso Superior de Tecnologia em Produção Têxtil pelo Centro Paula Souza – FATEC Faculdade de Tecnologia de Americana – Ralph Biasi.
Área de concentração: Qualidade

Americana, 27 de novembro de 2023

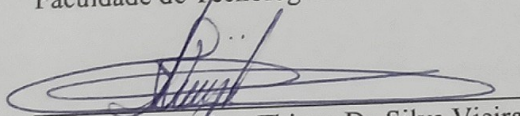
Banca Examinadora:



Prof e Me Maria Adelina Pereira (Orientadora)
Mestre
Faculdade de Tecnologia de Americana, SP.



Prof e Dra. Maria Alice Ximenes Cruz. (Avaliadora)
Doutora
Faculdade de Tecnologia de Americana, SP.



Prof e Especialista Thiago Da Silva Vieira (Avaliador)
Professor e Especialista
Faculdade de Tecnologia de Americana, SP.

AGRADECIMENTOS

A minha família que me incentivou durante toda a jornada acadêmica, especialmente ao marido Pedro da Costa Barbosa, as minhas filhas Amanda Oliveira Duarte e Vitória dos Santos Barbosa que não me deixaram desistir nas horas de dificuldade e apoiaram sempre nos momentos que precisei, bem como a minha mãe Severina dos Santos Pereira que me ensinou os verdadeiros valores.

Agradeço à minha orientadora Maria Adelina Pereira por aceitar conduzir o meu trabalho de pesquisa, ao co-orientador José Fornazier Camargo Sampaio e aos professores Maria Alice Ximenes Cruz e Thiago da Silva Vieira que participaram da banca examinadora.

A todos os professores do curso de Produção Têxtil da Faculdade de Tecnologia de Americana, pela excelência da qualidade técnica de cada um, por serem prestativos e pacientes durante essa jornada.

A todos os meus colegas de classe pela paciência e ajuda, vocês foram muito importantes na minha caminhada, juntos concluímos o objetivo da nossa formação.

O que vale na vida não é o ponto de partida e sim a caminhada.
Caminhando e semeando, no fim terás o que colher.
Cora Coralina

RESUMO

O presente trabalho apresenta um estudo sobre o acessório têxtil para melhoria da qualidade do sono. O protótipo denominado como Sonótimo traz como característica o conforto e faz uso da ferramenta de terapia holística, nesse caso a aromaterapia. Utilizamos o óleo essencial de lavanda francesa para a abordagem e experiência apresentada, devida suas propriedades e características.

Apresentamos os principais distúrbios do sono, os impactos na saúde, sintomas, principais linhas de tratamento na medicina tradicional e a possibilidade de uma visão holística multidisciplinar sobre o tratamento.

Apresentamos os dados da pesquisa quantitativo e qualitativo, bem como os dados relevantes do setor têxtil linha lar.

Acreditamos que o mercado têxtil é um aliado para melhoria da qualidade de vida das pessoas com seus produtos para conforto e bem estar, avaliado pela demanda existente, interesse e mudança de hábitos na vida das pessoas.

Palavras-chave: Qualidade. Saúde do sono. Confecção.

ABSTRACT

The present work presents a study on textile accessories to improve sleep quality. The prototype called Sonótimo features comfort and uses a holistic therapy tool, in this case aromatherapy. We used French lavender essential oil for the approach and experience presented, due to its properties and characteristics.

We present the main sleep disorders, their impacts on health, symptoms, main lines of treatment in traditional medicine and the possibility of a holistic, multidisciplinary view of treatment.

We present quantitative and qualitative research data, as well as relevant data from the home textile sector.

We believe that the textile market is an ally for improving people's quality of life with its products for comfort and well-being, evaluated by existing demand, interest and changing habits in people's lives.

Keywords: Quality. Sleep health. Apparel.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Óleos Essenciais	29
Figura 2 - Extração do Óleo Essencial	31
Figura 3 - Óleo Essencial de Lavanda	32
Figura 4 - Protótipo Sonótimo	36
Figura 5 - Frasco Óleo Essencial de Lavanda	36

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Distúrbios do sono, sintomas e principais fatores de risco associados ..	19
Tabela 2 - Consequências dos distúrbios do sono por nível	22
Tabela 3 – Distúrbios e os impactos na saúde	22

LISTA DE SIGLAS

ABRAPOE	Associação Brasileira dos Produtores de Óleo Essencial
ABS	Associação Brasileira do Sono
CABSIN	Consórcio Brasileiro de Saúde Integrativa
CAGR	Compound Annual Growth Rate
ICSD	Classificação Internacional dos Distúrbios do Sono
IEMI	Inteligência de Mercado
OMS	Organização Mundial de Saúde

Sumário

1 INTRODUÇÃO	13
2 OBJETIVOS	14
3 JUSTIFICATIVA	15
4 METODOLOGIA	16
5 OS DISTÚRBIOS DO SONO E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE	17
5.1 Diagnóstico	18
5.2 Sintomas	19
5.3 Impactos na Saúde	21
5.4 Tratamento	24
6 TERAPIAS HOLISTICAS / ALTERNATIVAS	26
6.1 Tipos de Terapias	28
6.2 Aromaterapia	28
7 OS OLEOS ESSENCIAIS E SEUS USOS	30
7.1 Benefícios dos óleos essenciais para a saúde	30
7.2 Extração Óleo Essencial	31
7.3 Óleo Essencial de Lavanda Francesa	32
8 O MERCADO TEXTIL DE PRODUTOS PARA REPOUSO E RELAXAMENTO	34
10 OS RESULTADOS DOS QUESTIONÁRIOS	37
CONCLUSÃO	42

1 INTRODUÇÃO

Estudos comprovam que a qualidade do sono de uma pessoa traz inúmeros benefícios para a sua saúde física e mental. As pesquisas na área médica sobre os distúrbios do sono são recentes, apesar de ser considerada uma área de relevância quando o assunto é qualidade de vida de milhares de pessoas em todo o mundo. O sono possui importante papel de regulação e no metabolismo, evitando o desenvolvimento de diversas doenças como, por exemplo, obesidade e depressão. O desenvolvimento da saúde integral convida os profissionais de diversas áreas a buscarem uma visão holística para os problemas de saúde da população. Este estudo tem como objetivo apresentar uma proposta de como a área têxtil pode ser aliada para melhoria da qualidade de vida das pessoas que sofrem com distúrbios do sono. O presente trabalho visa apresentar o resultado de uma pesquisa com o acessório têxtil Sonótimo para melhoria da qualidade do sono.

Utilizamos como fundamentação teórica os principais distúrbios do sono, a importância do diagnóstico, os sintomas, impactos na saúde e tratamento. A terapia holística escolhida para a experiência do protótipo do acessório para a pesquisa com os participantes foi a aromaterapia, especificamente com óleo essencial de lavanda, pelas suas propriedades relaxantes, anti *stress*, calmante, antidepressiva e contra a ansiedade.

Identificamos no mercado têxtil linha lar, um cenário promissor com números que impactam positivamente a economia brasileira na sua produção e comercialização. Na pesquisa realizada a grande maioria dos participantes apresentam algum distúrbio do sono. O retorno com a utilização do acessório têxtil Sonótimo foi positivo para 100% dos entrevistados.

2 OBJETIVOS

Esse trabalho tem como objetivo apresentar um estudo sobre como o mercado têxtil alinhado aos benefícios da aromaterapia, pode trazer influência positiva para a melhoria da qualidade de vida para pessoas que apresentam distúrbio do sono.

Apresentar o resultado de uma pesquisa especificamente sobre os benefícios do óleo essencial de lavanda francesa na contribuição da qualidade do sono.

3 JUSTIFICATIVA

O interesse para realizar este projeto parte de uma observação no ambiente doméstico onde um familiar relatava a sua dificuldade para dormir. No mesmo período ao escutar o relato de uma professora sobre ervas que podem apoiar em vários desafios de saúde surgiu o desejo de aprofundar sobre o assunto e de que forma a área têxtil poderia ser contribuição nesse processo alinhado ao uso dos óleos essenciais.

4 METODOLOGIA

Esse trabalho se baseou em levantamento bibliográfico, desenvolvimento de um protótipo e coleta de dados quantitativos e qualitativos a partir da aplicação de pesquisa do uso. Foram utilizados trabalhos acadêmicos, reportagens da imprensa, livros, blogs e outros materiais que contribuíram para o debate.

Sendo assim a metodologia envolveu pesquisa bibliográfica e pesquisa de campo através do protótipo acompanhado de questionários.

5 OS DISTÚRBIOS DO SONO E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE

O sono é um estado fisiológico complexo que não pode ser evitado, é um período que o organismo precisa para sua recuperação. É fundamental na consolidação da memória, na visão binocular, na termorregulação, na conservação e restauração da energia (Reimão, 1996), e restauração do metabolismo energético cerebral (Ferrara & De Gennaro, 2001). Devido a essas importantes funções, as perturbações do sono podem acarretar alterações significativas no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social do indivíduo, além de comprometer substancialmente a qualidade de vida.

Durante o sono o organismo recupera o desgaste físico e mental, e ainda cumpre tarefas essenciais para o seu bom funcionamento. Uma noite mal dormida traz sérios prejuízos para a saúde ao longo prazo e caso a pessoa tenha alguma morbidade os efeitos podem ser sentidos em curto prazo na coordenação motora e a capacidade de raciocínio.

O termo distúrbio tem sido utilizado na área médica para expressar uma alteração da normalidade, seja de natureza estrutural, funcional ou comportamental.

De acordo com Valle (2011, p. 84)

Os distúrbios do sono são alterações que prejudicam o processo de dormir e podem ocorrer no começo do sono, durante todo o sono ou envolver comportamentos anormais associados ao sono.

De acordo com a Classificação Internacional dos Distúrbios do Sono (ICSD), estes são divididos em: Insônia; Distúrbios respiratórios relacionados ao sono; Hipersonias; Distúrbios do ritmo circadiano; Parassônias, Distúrbios de movimento relacionado ao sono; Sintomas isolados, variações aparentemente normais e questões não resolvidas; Outros distúrbios do sono (Valle, 2011).

Dentre todos os distúrbios do sono, nota-se que predomina principalmente a insônia e a síndrome da apneia obstrutiva do sono, (Muller; Guimarães, 2007). A insônia é caracterizada pela dificuldade de iniciar ou manter um sono restaurador, mesmo que se tenha dormido as horas de sono necessárias. Este afeta em grande

quantidade a qualidade de vida do indivíduo, pois o insone, por não conseguir manter um sono reparador, apresenta perturbações na vigília, interferindo nas suas atividades cotidianas (Martinez, 1999). A Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono é “caracterizada por obstrução das vias aéreas superiores durante o sono” (Associação Brasileira de Medicina do Sono, 2014, p. 2). Tem prevalência em adultos, apresentando sintomas como: cansaço ao despertar, sensação de sono não restaurador, sonolência diurna excessiva, entre outros (Chaves Junior et al., 2011). Esses distúrbios interferem na realização das atividades cotidianas do indivíduo, influenciando assim na sua qualidade de vida, saúde e bem estar.

5.1 Diagnóstico

O conhecimento acerca da fisiologia e das doenças do sono se desenvolveu significativamente nas últimas décadas. Hoje em dia, os médicos estão mais habituados a pensar em distúrbios de sono quando os pacientes se queixam dos sintomas típicos deste grupo de doenças: cansaço matinal (sensação de sono não restaurador); sonolência durante o dia ou em diversas situações; ronco, despertares frequentes durante a noite; apneias (paradas respiratórias curtas) durante o sono e dificuldade para adormecer.

Vale ressaltar que para o diagnóstico de um distúrbio existem critérios para identificação dos sintomas, avaliação das principais dificuldades enfrentadas pela pessoa, suas características e os fatores a eles associados. Os sintomas podem tornarem se crônicos e provocarem muito sofrimento ao longo dos anos.

A Academia Brasileira de Neurologia descreve que os distúrbios de sono mais comuns são: insônia, a apneia obstrutiva do sono, a síndrome das pernas inquietas, sono insuficiente e o atraso de fase do sono. O Instituto Brasileiro do Sono acrescenta outros distúrbios do sono, são eles: Sonolência excessiva diurna, hipersonia, bruxismo e narcolepsia.

A maioria dos distúrbios do sono não é detectada porque, em geral, as pessoas desconhecem que essa condição é clínica e tratável. Talvez em função desse

desconhecimento, o paciente também deixa de relatar problemas de sono durante as consultas médicas, dificultando o acesso do profissional às informações que permitiriam o diagnóstico e o tratamento (Roth et al., 2002).

Um diagnóstico correto é fundamental para compreender o distúrbio do sono apresentado, entendimento das suas causas e direcionar o tratamento mais adequado para a pessoa.

5.2 Sintomas

Os sintomas revelam como o distúrbio se manifesta e se caracteriza como uma dificuldade ou problema crônico, causas, tempo de ocorrência e de que forma afeta a vida da pessoa. Dessa forma o médico especialista tem condições de definir o tratamento mais indicado para a situação apresentada.

A privação de sono pode indicar alterações na saúde física ou mental. Enquanto sintoma, a insônia pode estar associada a questões psiquiátricas, como transtornos de humor, de ansiedade ou de personalidade. Enquanto patologia pode ocorrer em torno de três vezes por semana e persistir por três meses ou mais.

De acordo com a Associação Brasileira do Sono (ABS), nos casos crônicos, ela costuma ter duração média de 3 anos, podendo estar presente entre 56% a 74% dos pacientes no decorrer do ano, e em 46% deles de forma contínua, o que pode implicar em riscos para o desenvolvimento de outras doenças.

A principal manifestação dos problemas crônicos de sono é a sonolência diurna exagerada. As primeiras manifestações dos distúrbios do sono são as alterações do humor, da memória e das capacidades mentais, como aprendizado, raciocínio e pensamento.

Além disso, outros sintomas típicos se devem também a distúrbios do sono: dor de cabeça matinal, esquecimentos, dificuldade de concentração, dores pelo corpo desde o acordar, desconforto nas pernas quando se deita para dormir e mesmo

quando se fica sentado por muito tempo, irritação constante, ansiedade, depressão, dificuldade de pegar no sono à noite, roncar durante a noite, mesmo ao dormir durante a noite acordar cansado e sem a sensação de ter dormido o suficiente.

Muitas pessoas sofrem dos sintomas descritos acima e podem obter melhora ao se investigar e tratar os distúrbios de sono como a síndrome da apneia do sono, síndrome das pernas inquietas, insônia, entre outros.

Tabela 1 - Distúrbios do sono, sintomas e os principais fatores de risco associados:

Distúrbio	Sintomas	Fatores de risco
Insônia	Dificuldade de iniciar o sono, mantê-lo continuamente durante a noite, o despertar antes do horário desejado ou uma perturbação na qualidade do sono fazendo com que o sono pareça insuficiente ou desajustado.	Expectativas (viagem, compromissos, reuniões, prova, etc.), problemas clínicos, problemas emocionais passageiros, excitação associada a determinados eventos, exposição a condições de estresse, doenças ou mudança de hábitos.
Apneia Obstrutiva do Sono	Obstrução da via aérea no nível da garganta durante o sono, levando a uma parada da respiração, que dura em média 20 segundos.	Excesso de peso, aumento da circunferência do pescoço; idade (é menos comum em pessoas jovens, mas pode acontecer); é mais comum em homens, em mulheres o risco aumenta depois da menopausa; hipertensão arterial, deformidades craniofaciais, principalmente na mandíbula (síndromes de Marfan, de Down e de Pierre Robin), hipertrofia de amígdalas ou adenóides (mais comum em crianças), histórico familiar, boa parte dos casos são genéticos ou sofrem influências ambientais, consumo de álcool e sedativos, dormir de barriga para cima, pessoas com diabetes do tipo 2.
Síndrome de pernas inquietas	Agitação involuntária dos membros inferiores, mas que pode ocorrer também com os braços, nos casos mais graves. Sintomas são mais intensos à noite, fazendo com que a pessoa durma mal ou quase não durma. Como consequência, passa o dia sonolento, cansado, indisposto e irritado.	Hereditariedade, gravidez, certas doenças e patologias crônicas incluem sinais e sintomas, incluindo deficiência de ferro, doença de Parkinson, insuficiência renal ou doença renal, diabetes e neuropatia periférica; certos medicamentos - alguns fármacos podem piorar os sinais e sintomas, incluindo medicamentos para náuseas, antipsicóticos, alguns antidepressivos, e medicamentos para alergias (anti-histamínicos); estilo de vida do doente - a falta de sono ou outro distúrbio do sono como apneia do sono pode desencadear a síndrome das pernas inquietas. Também o álcool, o tabaco e o uso de cafeína podem desencadear esta patologia;
Sonolência excessiva diurna (SED) ou hipersonia	Dificuldade da pessoa de se manter acordada e alerta durante o dia.	Quantidade e qualidade do sono, horário de acordar; condições médicas ou neurológicas associadas ou um estado clínico geral que poderia ter impacto no sono; uso de substância psicoativa e presença de hipersonia primária. Dentre as condições neurológicas associadas podemos citar a epilepsia e dentre as psiquiátricas, podemos incluir a depressão e

		ansiedade. Da mesma forma, é possível caracterizar as causas de SED em intrínsecas (distúrbios primários do sono ou psiquiátricos) e extrínsecas (privação de sono, higiene do sono inadequada, uso de drogas ou álcool e consumo de bebidas cafeinadas).
Bruxismo	Um distúrbio do movimento, em que a pessoa tem atos inconscientes de ranger e apertar os dentes durante a noite, causando complicações como alterações dentárias, dores de cabeça constantes, além de estalos e dores na mandíbula.	História familiar, personalidades mais competitivas, disfunções de ATM, a presença de cefaleia em crianças, além de estresse, ansiedade e depressão. Ainda podem piorar o bruxismo o uso de alguns fármacos, o consumo de cafeína e o hábito de fumar.
Narcolepsia	Parassonia mais rara, caracterizada por uma forte sonolência durante o dia, mesmo que a pessoa tenha tido a sensação de uma boa noite de sono. Resulta em ataques súbitos de sono, fazendo com que o indivíduo adormeça em ocasiões inesperadas e até perigosas como, por exemplo, dirigindo o carro.	Parece estar relacionadas às alterações no sistema imunológico, deficiência de um neurotransmissor chamado orexina e fatores genéticos, afetando o sistema nervoso central na parte responsável pelo controle do sono e da vigília. Alguns estudos também sugerem que pode estar relacionada a fatores ambientais, como infecções virais ou a exposição a determinados produtos químicos.

Fonte: bvsms.saude (2023)

5.3 Impactos na Saúde

Os distúrbios do sono afetam diretamente a qualidade de vida de milhares de pessoas em todo o mundo. O sono possui importante papel no metabolismo, evitando o desenvolvimento de diversas doenças como, por exemplo, obesidade e depressão.

Os distúrbios do sono provocam consequências adversas na vida das pessoas por diminuir seu funcionamento diário, aumentar a propensão a distúrbios psiquiátricos, déficits cognitivos, surgimento e agravamento de problemas de saúde, riscos de acidentes de trânsito, absenteísmo no trabalho, e por comprometer a qualidade de vida, com diferentes desdobramentos a curto, médio e longo prazo.

Além da qualidade de vida, os distúrbios do sono também comprometem a segurança pública, porque aumentam o número de acidentes industriais e de trânsito (Martinez, 1999). As estimativas sobre o índice de acidentes e mortes causados por sonolência ou cansaço variam de 2% a 41%, com alto custo em termos financeiros e da própria vida (Ferrara & De Gennaro, 2001).

Estudos comprovam que as consequências dos distúrbios do sono envolvem questões econômicas e de saúde, como o aumento de hospitalizações, do absenteísmo, de riscos de acidentes de trânsito e de desenvolvimento de distúrbios mentais (Ohayon & Smirne, 2002). Roberts, Roberts e Chen (2002) encontraram entre jovens com problemas de sono, comparados com seus pares com sono normal, maior incidência de depressão, ansiedade, irritabilidade, medo, raiva, tensão, instabilidade emocional, desatenção, problemas de conduta, uso de álcool e de outras drogas, ideação ou tentativa de suicídio, fadiga, falta de energia, dores de cabeça e de estômago e pior saúde. Em estudo semelhante, Roth et al. (2002) encontraram relatos de saúde precária, menos energia e pior funcionamento cognitivo entre portadores de distúrbios do sono quando comparados a pessoas com sono normal. Em geral, os estudos têm encontrado associação dos distúrbios do sono com problemas de saúde, funcionamento diário e bem-estar.

De acordo com Vicent e Walker, 2000:

A preocupação excessiva com erros e precisão, excesso de ordem e organização, padrões e expectativas muito altos favoreciam o surgimento ou a piora da insônia, aumentavam a latência e reduziam o tempo do sono noturno.

Ohayon e Hong (2002) encontraram, entre pessoas com insônia, queixas de distúrbios respiratórios, de doenças cardíacas, insatisfação com a vida social, rebaixamento do funcionamento diário, doenças psiquiátricas, estilo de vida estressante e doenças físicas acompanhadas ou não de dor. Os prejuízos ainda impactam a vida profissional da pessoa que sofre com distúrbios do sono, as perdas ocupacionais mais frequentes, associadas à insônia, são o absenteísmo (Littner et al., 2003), a diminuição na qualidade (Zammit et al., 1999) e na produtividade do trabalho (Edinger et al., 2001; Leger, Massuel, Metlaine & Sisyphe Study Group, 2006), o aumento de riscos de acidentes (Edinger et al., 2001) e a redução no número de promoções em relação a pessoas com sono normal (Hauri, 1998). Zammit et al. (1999) encontraram ainda, com menor frequência, pouco otimismo em relação à carreira e empregos futuros, dificuldades para lidar com situações estressantes, tomar decisões, solucionar problemas e no relacionamento com colegas. Os déficits cognitivos provocados pelo distúrbio de sono como desatenção, baixa concentração e falhas de

memória podem ainda agravar essas dificuldades (Buysse & Ganguli, 2002; Day et al., 2001).

As consequências dos distúrbios de sono se desdobram em pelo menos três níveis subsequentes que afetam a qualidade de vida da pessoa acometida.

Tabela 2 - As consequências dos distúrbios do sono por nível:

Nível	Variáveis	Consequências
1	Proximais ou biológicas	Imediatas ao organismo Inclui: alterações fisiológicas como cansaço, fadiga, falhas de memória, dificuldade de atenção e de concentração, hipersensibilidade para sons e luz, taquicardia e alteração do humor.
2	Mediais ou funcionais	Secundárias, observadas a médio prazo. Elas têm implicações nas atividades cotidianas, como um primeiro desdobramento dos problemas com o sono, incluindo aumento do absenteísmo no trabalho, aumento de riscos de acidentes, problemas de relacionamento e cochilo ao volante.
3	Distais ou extensivas	Observadas a longo prazo, como um segundo desdobramento dos distúrbios do sono. Essas variáveis incluem a perda do emprego, sequelas de acidentes, rompimento de relações, surgimento e agravamento de problemas de saúde.

Fonte: scielo (2023)

Os estudos sobre distúrbios de sono mostram que as consequências em primeiro e segundo níveis são bastante semelhantes entre portadores dessa condição. São ainda necessários estudos detalhados sobre esses desdobramentos até o terceiro nível e o impacto deles na vida das pessoas de modo a oferecer uma real estimativa dos prejuízos pessoais e sociais consequentes aos distúrbios de sono. Com esses dados poderão ser planejados e elaborados programas específicos para prevenção e reabilitação da pessoa acometida, contemplando as diferentes realidades.

Tabela 3 – Os distúrbios mais comuns e os impactos na saúde:

Distúrbio	Impactos na Saúde
Insônia	As pessoas com insônia ou sonolência excessiva durante o dia ficam com sono, cansadas e irritadas durante o dia e têm dificuldade para trabalhar, se concentrar, podem adormecer ao trabalhar ou dirigir.
Apneia Obstrutiva do sono	Em longo prazo, pacientes com apneia obstrutiva do sono podem desenvolver doenças nas artérias, provocadas pelo acúmulo de colesterol nas suas paredes, além de provocar a ocorrência de infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral (derrame). Também pode se desenvolver a síndrome metabólica, que é a ocorrência de distúrbios da gordura e do açúcar do sangue, hipertensão arterial e aumento da circunferência abdominal. Quem apresenta esta síndrome tem maior tendência a ter infarto do miocárdio e derrame cerebral.

Síndrome de pernas inquietas	Os sintomas das pernas inquietas provocam um grande impacto negativo na vida do seu portador: a disestesia contínua no leito pode gerar um desespero tão intenso a ponto de o paciente ter ideias suicidas; problemas de ordem conjugal surgem, por causa dos movimentos contínuos causados durante o sono pelo paciente. Muitos pacientes referem sonolência diurna e fadiga. Em casos mais graves, o paciente deixa de ter uma vida social adequada, e, por exemplo, é impossibilitado de fazer viagens longas, assistir a filmes, participar de reuniões sociais ou simplesmente ler um livro.
Sonolência excessiva diurna (SED) ou hipersonia	As consequências refletem-se no desempenho cognitivo, principalmente na memória, raciocínio e, na capacidade de planeamento estratégico.
Bruxismo	O bruxismo do sono provoca impactos odontológicos, que podem predispor à: dor nos músculos da mastigação e do pescoço, dor de cabeça, diminuição do limiar da dor na mastigação e na musculatura cervical, limitação de amplitude de movimento mandibular, distúrbios do sono, estresse, ansiedade, depressão e deterioração.
Narcolepsia	Elas podem ser acometidas por ataques súbitos de sono incontroláveis, que podem ocorrer a qualquer momento, sem aviso prévio. Os episódios podem durar alguns minutos ou até horas, e as pessoas podem adormecer novamente em questão de minutos. Situações monótonas, como reuniões entediadas ou longas viagens de carro, aumentam a probabilidade de crises de sono, mas elas também ocorrem durante atividades cotidianas, como comer, falar ou escrever.

Fonte: scielo (2023)

5.4 Tratamento

A medicina entende que as estratégias terapêuticas variam em função de cada tipo de distúrbio do sono que o paciente possui, considerando a história clínica, ambiente, público afetado e suas causas. Em alguns casos os pacientes precisam fazer uso de medicamentos para tratar a condição e melhorar a qualidade do sono. Em outros casos, é preciso adaptar a sua rotina, evitando consumo de alguns alimentos à noite, fazendo a higiene do sono e para os casos mais críticos realização de cirurgia, ajuda de aparelhos, indutores de sono, hormônios e medidas comportamentais para gerenciamento do estresse. Terapias cognitivo-comportamentais se sobressaem como tratamento padrão, junto com mudanças no estilo de vida. Isso pode incluir exercícios físicos, terapias de relaxamento e programas com ajuda nutricional e suplementos.

A definição do tratamento mais efetiva é aquela que identifica corretamente o distúrbio do sono, suas causas, considera a idade do paciente, presença de outras doenças, anatomia das vias respiratórias, estilo de vida e fatores de riscos.

Além da melhora na qualidade de vida, o tratamento de distúrbios de sono também pode levar à queda do risco de acidentes de trânsito e no caso da síndrome da apneia do sono, à diminuição da pressão arterial e, talvez, até do risco de infarto cardíaco e isquemia cerebral.

Diante de sintomas que possam ser causados por doenças de sono, o melhor é procurar o médico para investigar e tratar. O principal exame para a investigação dos distúrbios do sono é a Polissonografia. Nesta o paciente passa a noite na clínica do sono, monitorado com diversos aparelhos que conseguem determinar grande parte dos distúrbios que ocorrem durante o sono. A Polissonografia pode assim ser muito importante para o correto diagnóstico das doenças do sono.

6 TERAPIAS HOLÍSTICAS / ALTERNATIVAS

Terapias Holísticas são um conjunto de terapia que visa o tratamento de problemas e doenças a partir de uma visão integral do ser humano. A terapia holística busca um olhar sistêmico sobre a pessoa, dificuldades e desafios apresentados.

Para definir qual o tratamento mais adequado o terapeuta faz uma análise da pessoa como um todo, em seus aspectos físicos, culturais, psicológicos, sociais e energéticos, acredita-se que todas essas características têm influência umas sobre as outras.

O objetivo é apoiar no processo de promoção de saúde e ajudar o paciente a melhorar a qualidade de vida e chegar ao seu ponto máximo de equilíbrio físico, emocional e energético. A auto-observação, o despertar da consciência e as terapias com bases mais naturais são conceitos importantes para a terapia holística.

As Terapias com o tratamento holístico não é uma especialidade médica, não sendo exclusiva de nenhuma e podendo ser aplicada a todas. Privilegia o encorajamento da capacidade do próprio paciente de autogeração de energia, autorregulação para promoção da saúde e restabelecimento do equilíbrio, em lugar de lançar mão de recursos cirúrgicos ou de drogas, e enfatiza a educação e o cuidado com o próprio organismo, incluindo dietas e exercícios.

Em se tratando de problemas com distúrbio de sono, segundo o Ministério da Saúde 72% dos brasileiros sofrem com algum distúrbio do sono. Um estudo apresentado pela central de saúde informa que 73 milhões de brasileiros sofrem com insônia, de acordo com a associação brasileira do sono (ABS). Durante a pandemia da Covid-19, esse problema foi ainda mais agravado.

O bem-estar físico e mental deve ser assunto de suma importância para um país que, segundo relatório 1 produzido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2017, registra a maior percentagem relativa de incidência de transtornos de ansiedade por habitante no mundo (9,3%) e, de acordo com dados do INSS 2, em

2017 apresentou incidência de depressão em mais de 30% de todas as licenças do trabalho motivadas por transtornos mentais.

Os conceitos de saúde e doença dependem, dessa forma, da interação da mente com o corpo e do homem com o meio onde ele está inserido. O modelo holístico de abordagem da saúde ganha cada vez mais adeptos e refere-se, como conceitua a psicóloga e pesquisadora Marly Cruz, ao “equilíbrio entre os elementos e humores que compõem o organismo humano. Um desequilíbrio desses elementos permitiria o aparecimento da doença” (Cruz, 2011, p. 23).

O termo “holístico” foi popularizado e utilizado pela primeira vez, como exemplifica o médico António Lucio Baptista (2014), pelo ex primeiro ministro e filósofo sul-africano Jan Christian Smuts, através de seu livro *Holismo e Evolução*, publicado em 1927. Baptista (2014) lembra que holístico é derivado do grego “holos”, que significa “todo”, e possui raízes que remontam às concepções metafísicas de Aristóteles ao afirmar que o todo é mais que a soma das partes. Dessa forma, segundo o paradigma holístico aplicado à saúde, há uma abordagem multifatorial da pessoa. A doença, nesse sentido, tem um caráter global e a forma de tratamento utilizada deve levar em conta a reposição do equilíbrio entre corpo, mente e espírito, que constituem uma unidade (Baptista, 2014).

A intervenção necessária para as doenças no modelo holístico, de acordo com (Cruz, 2011), portanto, envolve a regulação entre o indivíduo (corpo, mente e espírito) e o ambiente no qual ele está envolvido. A busca pela saúde, nesse sentido, está relacionada à procura do equilíbrio do corpo com seus elementos internos e externos. (Cruz, 2011) A partir dessa premissa de que o homem é um ser de natureza bio-psicosócio-espiritual dotado de historicidade e de livre arbítrio constituindo-se em parte integrante do universo com o qual interage constantemente, o holismo emerge como novo modelo para as sociedades ocidentais, tanto do ponto de vista da compreensão do ser humano como das concepções de saúde e doença.

6.1 Tipos de Terapias

As diversas terapias holísticas mais usadas nos tratamentos fazem parte dos ensinamentos da medicina oriental, como a medicina chinesa e a ayurveda.

São exemplos de terapias holísticas mais aplicadas: acupuntura, homeopatia, terapia de florais, cromoterapia, massagens, terapia de cristais, aromaterapia, fitoterapia, fitoenergética, reflexologia, shiatsu e reiki.

6.2 Aromaterapia

A aromaterapia é considerada um sistema terapêutico reconhecido pelas ciências da saúde. Segundo estudos científicos de várias partes do mundo, os óleos essenciais vegetais contêm propriedades terapêuticas, cicatrizantes, antivirais, antibacterianas, antifúngicas e antissépticas, além de contribuir para o tratamento da insônia, estresse, ansiedade, dor e depressão

Os resultados satisfatórios da aromaterapia sobre a saúde física e mental do indivíduo, experimentado pelas antigas civilizações, é na atualidade elucidada por diversos estudos experimentais e clínicos, um deles consta no Mapa de Evidências sobre a Efetividade Clínica da Aromaterapia, sistematizado pelo Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa (CABSIN) e o Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde da Organização Pan-Americana da Saúde (Bireme/Opas/OMS), com o apoio da Coordenação Nacional de Práticas Integrativas e Complementares de Saúde do Ministério da Saúde.

Segundo Adriana Nunes Wolffenbuttel, Química e Doutora em Ciências Farmacêuticas pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Pós-Doutora e Coordenadora do mapeamento científico:

O trabalho constatou resultados majoritariamente positivos, com insignificantes efeitos colaterais, para alívio de vários tipos e topografias de dores, tratamento do transtorno de ansiedade, sintomas da menopausa, como os fogachos, melhora da qualidade de vida, da qualidade do sono, dos sintomas de agitação e demência do idoso, tratamentos das inflamações no âmbito odontológico, dentre outros.

O estudo realça os vários mecanismos de ação terapêutica dos óleos essenciais, foram cerca de 77 óleos essenciais identificados com fins terapêuticos, para várias condições de saúde, entre os quais destacaram-se a lavanda verdadeira (*Lavandula angustifolia*), *Rosa damascena*, Tea Tree (*Melaleuca alternifolia*), *Eucaliptus globulus* e Alecrim (*Rosmarinus officinalis*).

7 OS OLEOS ESSENCIAIS E SEUS USOS

Os óleos essenciais são misturas complexas de substâncias voláteis, lipofílicas, odoríferas e líquidos com aspecto oleoso a temperatura ambiente, sintetizadas, armazenada e liberadas pelas plantas. A extração dos óleos ocorre através de técnica de arraste a vapor e prensagem. Flores, folhas, cascas, rizomas e frutos são matéria-prima para sua produção.

Figura 1 - óleo essencial



Fonte: formularium (2023)

Os óleos essenciais possuem grande aplicação na perfumaria, cosmética, alimentos e como coadjuvantes em medicamentos. São empregados principalmente como aromas, fragrâncias e fixadores de fragrâncias.

Os óleos essenciais são de origem vegetal e proporcionam diversos benefícios para a saúde e bem-estar físico e emocional por meio da aromaterapia.

Os diversos benefícios dos óleos essenciais fazem com que esse conhecimento seja utilizado por diversos profissionais para complementar as práticas terapêuticas.

7.1 Benefícios dos óleos essenciais para a saúde

As propriedades dos óleos essenciais trazem benefícios para a saúde de acordo com a sua composição, sendo eles a possibilidade de acalmar, estimular,

conservar alimentos, cicatrizar, desinfetar e até atuar como inseticida, antisséptico, anti-inflamatório, fungicida, bactericida, repelente e agente de limpeza natural.

Estudos comprovam que os óleos essenciais também têm propriedades, expectorantes, diurética, no trato gastrointestinal, atuando na diminuição de espasmos, age contra a insônia e efeito sedativo.

Especialistas também descobriram que os óleos essenciais podem ser usados para reequilibrar o cérebro. Isso porque os óleos são solúveis em gordura e o cérebro é composto principalmente de gordura.

Mas um dos principais motivos da eficácia dos óleos é que seus compostos voláteis são bem pequenos. Isso os torna bastante adequados para cruzar a barreira hematoencefálica. Ela é uma estrutura de permeabilidade altamente seletiva que protege o Sistema Nervoso Central de substâncias potencialmente tóxicas presente no sangue. Ao cruzarem essa barreira, os óleos essenciais podem interagir com os receptores no sistema nervoso central para auxiliar no equilíbrio e apoiar a cura.

Os óleos essenciais são amplamente utilizados devido às suas propriedades observadas na natureza, nomeadamente as suas atividades antibacteriana, antifúngica e inseticida. Atualmente, existem cerca de 3.000 tipos de óleos essenciais, dos quais 300 têm importante valor comercial, especialmente indicado para as indústrias farmacêutica, agrônômica, alimentícia, de higiene, cosmética e perfumaria (Ferreira, 2012).

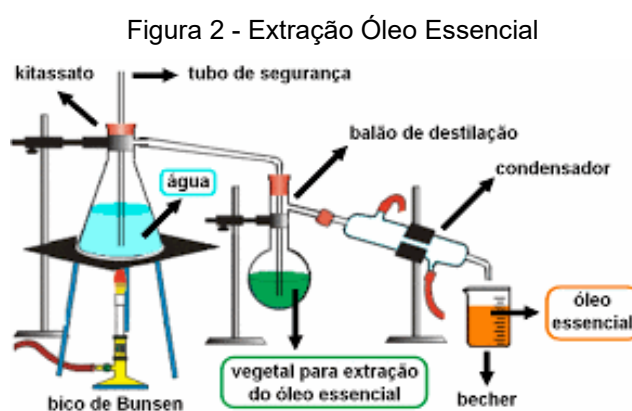
7.2 Extração Óleo Essencial

O outro aspecto relevante, quanto ao uso dos óleos essenciais, refere-se a forma de sua obtenção. Estes podem ser extraídos através de inúmeras técnicas e suas propriedades dependem do método escolhido.

Os métodos mais utilizados são: extração por arraste a vapor, hidro-destilação, prensagem a frio, extração por solventes orgânicos, extração por alta pressão e

extração por CO₂ supercrítico. O processo de arraste a vapor é o processo de extração mais utilizado e consiste em colocar o material vegetal no destilador, que, através da passagem do vapor pelo material vegetal, extrai os compostos aromáticos voláteis da planta; passa através do sistema de condensação e é coletado em um recipiente de decantação, onde a água separa-se naturalmente do óleo assim formado; sua retirada do recipiente é feita através de uma torneira. O óleo essencial, assim que obtido, é colocado em funil de decantação para que haja uma separação minuciosa da água. Posteriormente é envasado em vidro âmbar e mantido em local abrigado de temperaturas elevadas e luminosidade. (Castro, 2005).

Qualquer vegetal que possua óleos voláteis aromatizados pode ser utilizado como matéria-prima para a extração de óleos essenciais. A técnica de destilação por arraste a vapor não apresenta dificuldade na montagem da aparelhagem nem durante o processo de extração, contudo requer cuidados devido à utilização do fogo, líquidos em ebulição, vidrarias quentes, etc.



Fonte: trancoso (2013)

7.3 Óleo Essencial de Lavanda Francesa

O óleo essencial de lavanda francesa tem propriedade calmante, os seus benefícios atuam na pele, cabelo, melhora o sono, reduz efeitos colaterais do tratamento contra o câncer, pode reduzir a ansiedade, depressão, dores de cabeça, náusea, acne e repelente natural.

Pelo seu efeito calmante e relaxante a lavanda é muito utilizada na área cosmética e na aromaterapia. Estudos demonstram que o óleo essencial de lavanda reduz significativamente a ansiedade de profissionais da área da saúde submetidos a estresse. Além disso, em ambientes hospitalares, a aromaterapia demonstrou diminuir a angústia pré-operatória.

Com o objetivo de obter os benefícios do óleo de lavanda recomenda-se utilizar como aromatizador pessoal, pingar algumas gotas na fronha do travesseiro, espalhar de 10 a 12 gotas de óleo essencial no ar da casa, ou qualquer outro ambiente ou adicionar de 5 a 6 gotas no banho.

Figura 3 - Óleo Essencial de Lavanda



Fonte: stealthelook (2023)

8 O MERCADO TEXTIL DE PRODUTOS PARA REPOUSO E RELAXAMENTO

Segundo relatório sobre a análise do mercado têxtil doméstico, o mercado global de têxteis-lar é um dos segmentos de negócios mais lucrativos da indústria têxtil global e deverá crescer a uma CAGR (Compound Annual Growth Rate) de 5% durante o período de previsão de 2023 a 2028. A indústria considera um crescimento constante impulsionado por fatores de análise do comportamento dos consumidores. O interesse pela renovação de casas, a sensibilidade da moda em relação ao imobiliário doméstico, reforma da casa reflete no aumento dos gastos no setor.

No setor têxtil o segmento de roupas de camas vem apresentando resultados satisfatórios e em franca expansão. A roupa de cama inclui colchas, cobertores, colchões, capas de colchão, travesseiros, edredons, capas de edredom e colchas. A roupa de banho inclui roupões de banho, toalhas de banho e tapetes de banho. O otimismo se dá pela estimativa de crescimento nos setores de uso final, incluindo a crescente sensibilidade da moda dos consumidores urbanos em relação ao mobiliário doméstico, aumento da demanda por têxteis-lar impressos digitalmente e tendências de moda em rápido crescimento em têxteis do lar.

Os artigos para cama lideram a produção brasileira de têxteis para o lar. Segundo aponta a Febratex Group, em 2022, a moda casa viveu momentos de crescimento e inovação, refletindo nos resultados do varejo e os pontos de vendas especializados ganharam status de boutiques com uma fatia de 43% da comercialização dentro do setor.

Os dados apresentados pelo Estudo do Mercado Potencial de Cama, Mesa e Banho e Decorativos 2023, lançado pelo IEMI – Inteligência de Mercado aponta que o mercado da linha lar conta atualmente com mais de 6,4 mil lojas específicas, com destaque para a região Sudeste, que detém 45,5% deste total. E cabe a São Paulo 20,6% do total destes pontos de venda.

Apesar do desempenho da indústria ficar aquém da marca de 1 bilhão de peças consumidas no país, os analistas do IEMI observam que as 1.354 indústrias brasileiras de artigos de cama, mesa, banho e decorativos atingiram a marca de R\$25,9 bilhões

em vendas em 2022, o que vem apresentando uma performance que impacta a produção nacional.

O artigo da linha cama tem uma importância relevante o que correspondem por 35% da produção de artigos de cama, mesa, banho e decorativos no Brasil. Neste segmento, a fronha é o principal produto produzido, ele corresponde por 13% da produção e apesar da queda de 3,5% na produção em volumes em 2022, foram quase 127 milhões de peças produzidas.

As vendas de artigos de cama, mesa e banho avançam no varejo, é essencialmente abastecido pela produção nacional.

Segundo Eleni Kronka o setor de varejo apresentou sinais de crescimento entre 2018 e 2022, quando o isolamento social provocado pela pandemia motivou o consumidor a valorizar aspectos da própria casa. A pandemia e o isolamento social alteraram significativamente a rotina de todos. A casa tornou-se o centro da vida das pessoas, conciliando o tempo para o trabalho, os estudos e dinâmica familiar. Diante deste contexto, o setor têxtil também foi impactado, de maneira positiva.

Segundo estudo detalhado pelo IEMI – Inteligência de Mercado sobre o comportamento de mercado foi apresentado que as tendências estéticas seguiram por caminhos de conforto e valorização de elementos orgânicos, quanto ao design, à cartela de cores e à composição dos artigos. E quanto ao consumidor atento às tendências com a intenção de valorizar o ambiente doméstico e de trabalho. A expectativa é que a mudança de hábito permaneça.

Com relação aos resultados da aposta do setor, o mais recente levantamento do IEMI mostra, que, em 2022, o varejo brasileiro de cama, mesa e banho movimentou um total de 710,5 milhões de peças. O faturamento neste período foi de R\$ 26,4 bilhões e do total movimentado no varejo deste nicho, o destaque é para as linhas de cama e banho, que representam 94,2 do total comercializado em valores. O estudo também detectou que, de 2018 e 2022, houve crescimento de 23% no volume de vendas no varejo de cama, mesa e banho. O destaque, neste sentido, fica para as linhas de artigos de cama (que teve aumento de 22,4%) e banho (crescimento de 19,9

PROTÓTIPO DO ACESSÓRIO TÊXTIL - SONÓTIMO

Para a sua confecção foi utilizado manta 100% de poliéster por ser uma fibra que permite que a essência fixe por mais tempo. O tecido externo de tricoline 100% algodão

Para realização dos testes foram confeccionadas 10 almofadas, junto com ela entregue um frasco de spray com óleo essencial diluído em álcool 70%.

Foi oferecido a todos os participantes um questionário para ser preenchido durante o uso.

Orientações para uso:

Borrifar três vezes na almofada teste à noite antes de dormir no período de 30 dias.

A pessoa deve inalar o cheiro do óleo essencial enquanto dorme e analisar se sentiu alguma melhora após o teste, anotar e entregar o questionário preenchido.

Figura 4: Protótipo Sonótimo



Figura 5: Frasco Óleo Essencial de Lavanda

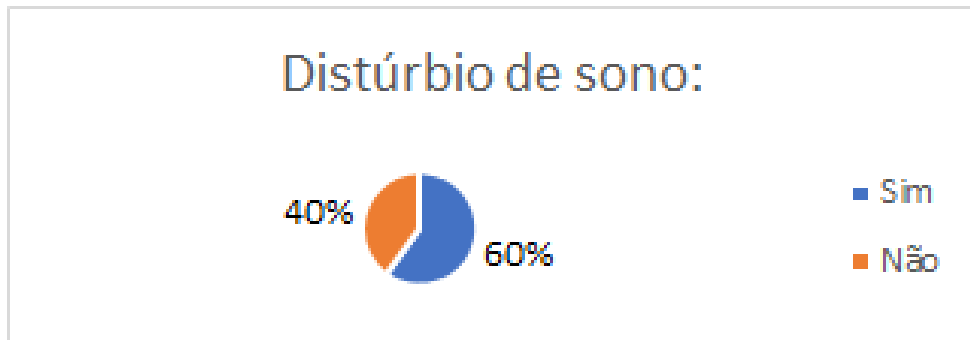


Fonte: Arquivo pessoal da Autora

10 OS RESULTADOS DOS QUESTIONÁRIOS

Apresentamos o resultado da pesquisa realizada, com os gráficos e considerações
Total de participantes: 10 pessoas.

Distúrbio de Sono:



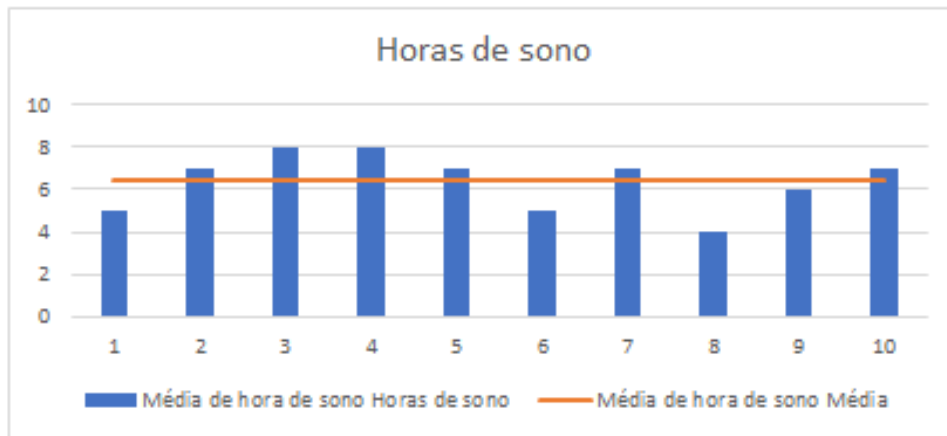
60% dos entrevistados possuem algum distúrbio do sono. No momento de buscar pessoas para responder o questionário previamente perguntamos se teriam algum distúrbio do sono ou achava que poderia melhorar o seu sono de alguma forma, com isso conseguimos captar a maioria das pessoas que declaradamente apresentam algum distúrbio de sono.

Média de Idade: 39,8 anos

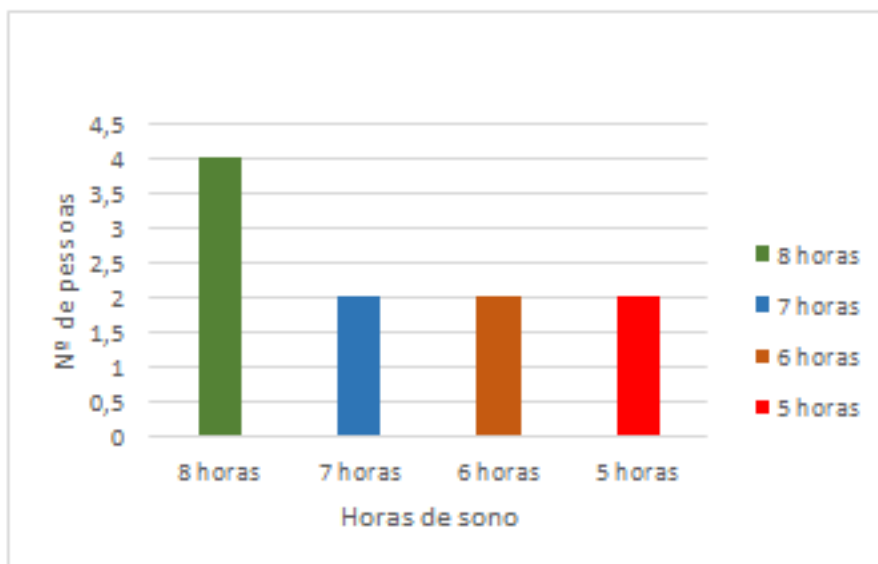


Quando analisamos o gráfico das idades, com idade média de 39,8 anos, observamos que são pessoas que não tem proximidade com a terceira idade, que não poderia ser problemas de saúde grave que normalmente vem com o envelhecimento e consequentemente mesmo estado numa idade muito produtiva, perto de 40 anos, apresentam algum distúrbio do sono e quiserem responder o questionário.

Horas de Sono:

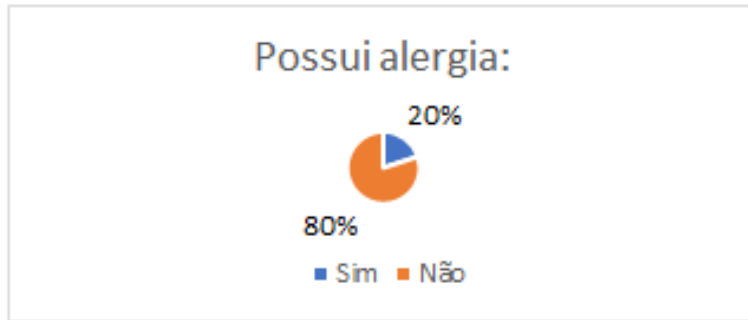


Média Horas de Sono: 6,4 horas



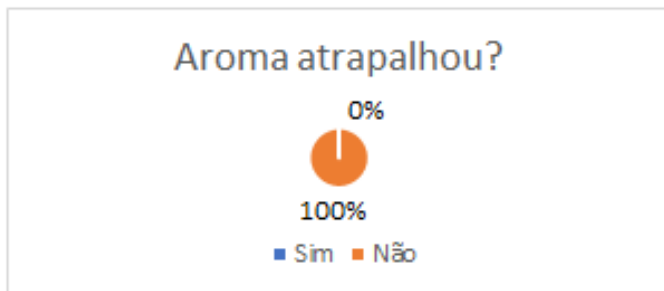
Com relação a horas de sono observa-se uma oscilação em torno de 6 horas, isto é, não é uma medida de quantidade necessária de sono, mas que pode satisfazer o corpo diante das necessidades de trabalhar e estudar simultaneamente.

Possui Alergia:



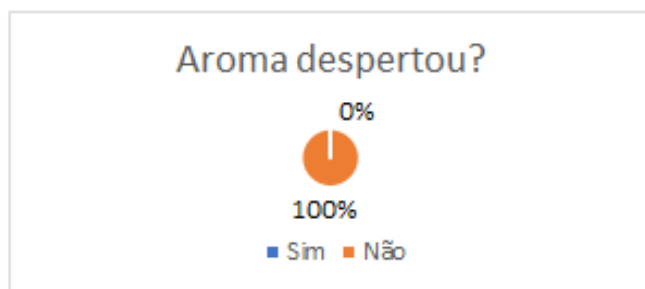
20% alegam que possui algum tipo de alergia. Com relação à alergia foi perguntado em função das pessoas eventualmente não se adaptarem a essência dos seus travesseiros por um longo período de tempo, que seria esse período médio de 6,4 horas que é o período de sono declarado na pesquisa, então era importante que essas pessoas não apresentassem alergia, e isso foi positivo porque 80% dos respondentes não tem problema de alergia.

Aroma Atrapalhou:



Com relação ao aroma, 100% respondeu que não teve nenhum problema com o aroma, isso significa que a essência não provocou alergia e as pessoas não dispensaram o Sonótimo por causa do seu aroma.

Aroma Despertou:



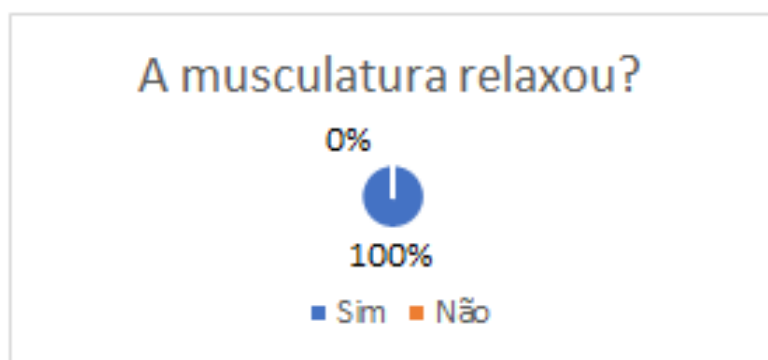
O aroma também não despertou, porque isso poderia influenciar na qualidade do sono.

Relaxou:



E 100% das pessoas também respondeu que houve um certo relaxamento, isso porque a pessoa conseguiu dormir sem acordar durante o sono, sem ter a insatisfação, apesar de ter um número de horas reduzido que pela média foi 6,4 horas.

Musculatura Relaxou:



Na questão do relaxamento de musculatura, isso foi avaliado por cada um dos usuários do Sonótimo, a partir do momento que sentiram o corpo acordar mais relaxado e descansado, a musculatura menos rígida, não foi uma análise que envolveu uma avaliação ortopédica ou fisioterapêutica, no extremo rigor das ciências da saúde, mas que as pessoas pelo menos acordaram com a sua musculatura relaxada, ou seja, um sono produtivo,

Sonhou Coisas Agradáveis:



Com relação ao sonho, a maioria das pessoas relatou que sonharam coisas agradáveis, acreditamos que isso foi induzido pela qualidade do sono que tiveram, não foi feita nenhuma avaliação mais ao rigor das ciências da saúde, mas pelo bem-estar psicológico que as pessoas puderam transmitir.

CONCLUSÃO

Identificamos uma receptividade muito grande para participar da pesquisa realizada, acreditamos que em função da relevância do tema e do impacto imediato na saúde quando existe algum distúrbio do sono, apesar de uma proposta diferente, uma vez que a maioria das pessoas ainda se utiliza de medicação frente a alguma dificuldade relacionada ao estado de saúde.

Os resultados quantitativos da pesquisa demonstram que 60% dos participantes apresentam algum distúrbio do sono e se mostraram beneficiados com o resultado alcançado usando o Sonótimo. Baseado nos relatos apresentados ao que parece pode ser o distúrbio da insônia, pois a maioria relata algum sintoma relacionado, principalmente a dificuldade de manter um sono profundo, restaurador e uma perturbação na qualidade do sono, bem como os efeitos sentidos durante o dia, mas uma avaliação média poderá confirmar com certeza do que se trata e direcionar para o melhor tratamento.

O resultado qualitativo da pesquisa aponta um *feedback* positivo em 100% dos entrevistados, onde a sensação de maior relaxamento e maior disposição ao acordar foram enfatizados pela maioria.

Apresentamos na sequência os comentários dos participantes na pesquisa.

“Sensação de maior relaxamento à noite, o sono proporcionou um descanso maior”

“Senti que acalmei, fiquei com uma sensação de relaxamento”

“Consegui atingir o sono profundo, sentimento de paz”

“Após o uso do protótipo com o óleo essencial me senti mais leve para pegar no sono e um sono mais duradouro, acordo com mais disposição”.

“Adormeci mais rápido que o normal, um sono renovador onde acordo com maior disposição, a qualidade do sono melhorou significativamente”

“Adormeci rápido, antes demorava muito para pegar no sono, durante o teste notei que adormeci rápido e levanto com uma sensação de leveza”.

“Aceitei fazer o teste pois tenho um sono muito ruim. Percebi que atingir o sono profundo e levantei com mais disposição”.

“Sou uma pessoa ansiosa com isso demoro para pegar no sono, durante o teste senti que meu sono ficou leve e relaxada”.

“Eu levantava muito à noite, tinha sono picado, agora consegui dormir sem acordar está sendo maravilhoso”.

“Trabalho em uma escala muito cansativa e isso está afetando meu descanso, depois desse teste acordei relaxado com as energias renovadas, uma boa noite de sono é maravilhoso”.

“Tinha um sono muito leve, acordava várias vezes durante à noite. Demorava para pegar no sono e no dia seguinte me sentia cansado, mau humorado, sem disposição para nada. Quando comecei a usar o óleo essencial de lavanda, não acreditava que iria dar certo porque sempre acreditei em remédio, aos poucos fui experimentando e comecei a perceber que não estava mais acordando à noite, e assim que deito logo adormeço, agora antes de dormir procuro o óleo essencial para colocar no Sonótimo”.

Os comentários dos entrevistados evidenciam que com a experiência de utilizar o Sonótimo tiveram uma mudança de percepção muito significativa, reconhecendo a importância da aromaterapia como uma alternativa natural para apoiar em uma noite de sono saudável.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, J. O. S.; SIQUEIRA, P. P. S.; LIMA, A. M. J.; BRASILEIRO-SANTOS, M. S.; FILHO, V. C. G. Sonolência diurna e qualidade do sono em estudantes universitários de fisioterapia. *ConScientiae Saúde*, v.10, n.4, p.201-209, 2011; Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=92921260013> - Acesso em: 18 set 2023.

ALVES, M. G. Óleos essenciais. 2011. Disponível em: <https://www.univates.br/media/workshop/palestras/Oleos-essenciais.pdf> - Acesso em: 28 set 2023

Assessment report on *Lavandula angustifolia* Mill. ,aetheroleum and *Lavandula angustifolia* Mill, flos. Committee on Herbal Medicinal Products. European Medicines agency. 2011. Disponível em: https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/draft-assessment-report-lavandula-angustifolia-mill-aetheroleum-lavandula-angustifolia-mill-flos_en.pdf - Acesso em: 26 set 2023.

BAPTISTA, António. Visão holística da saúde é cada vez mais necessária. Disponível em: <https://www.publico.pt/2014/02/05/sociedade/opiniao/visao-holistica-da-saude-e-cada-vez-mais-necessaria-1622314> - Acesso em 25 set 2023.

BRITO, A. M. G.; RODRIGUES, S. A.; BRITO, R. G.; XAVIER-FILHO, L. Aromaterapia: da gênese a atualidade. *Revista Brasileira de Plantas medicinais*, Botucatu, v. 15, n. 4, supl. 1, pág. 789-793, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbpm/a/4pHPp9cWzmBrTHqtzhqGFyH/?lang=pt> – Acesso em 01 de out 2023.

BVS - Biblioteca Virtual em Saúde Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/disturbios-do-sono/> - Acesso em: 20 set 2023

Buysse, D., & Ganguli, M. (2002). Can sleep be bad for you? Can insomnia be good? *Archives of General Psychiatry*, 59 (2), 137-138. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/gTGLpgtmtMnTrcMyhGFvNpG/?format=pdf&lang=pt> – Acesso em 18 set 2023.

CAMPO E LAVOURA. Conheça o município gaúcho que é o maior produtor de lavanda do país. 2020. Disponível em: <https://gauchazh.clicrbs.com.br/economia/campo-e-lavoura/noticia/2020/11/conheca-o-municipio-gaicho-que-e-o-maior-produtor-de-lavanda-do-pais-ckhwbkc750027014I76gk8shr.html> - Acesso em: 04 out. 2023.

CHAVES JUNIOR, C. M. et al. Consenso brasileiro de ronco e apneia do sono: aspectos de interesse aos ortodontistas. *Dental Press J Orthod*, v. 16, n. 1, p. 1-10; 34, jan.-fev., 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/dpjo/a/Fg3dSQ9ykGhHH4WDn4gtvRt/> - Acesso em: 18 set 2023.

CRUZ, Marly Marques. Concepção de saúde-doença e o cuidado em saúde. Disponível em:
https://moodle.ead.fiocruz.br/modulos_saude_publica/sus/files/media/saude_doenca.pdf - Acesso em: 19 set. 2023.

Dias, P. C. M. S.; Utilização de produtos naturais em aromaterapia. 2014. (Dissertação apresentada ao Instituto Politécnico de Bragança e à Universidade de Salamanca para obtenção do Grau de Mestre em Farmácia e Química de Produtos Naturais). Disponível em:
https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/9203/1/Dias_Paula.pdf - Acesso em 01 de out 2023.

Edinger, J. D., Wohlgemuth, W. K., Radtke, R. A., Marsh, G. R., & Quillan, R. E. (2001). Does Cognitive-Behavioral insomnia therapy alter dysfunctional beliefs about sleep? *Sleep*, 24 (5), 591-599. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/gTGLpgtmtMnTrcMyhGFvNpG/?format=pdf&lang=pt> – Acesso em 18 set 2023.

Ferrara, M., & De Gennaro, L. (2001). How much sleep do we need? *Sleep Medicine*, 5(2), 155- 179.

GRACE, K. Introdução à Aromaterapia. In: GRACE, K. Aromaterapia: o poder curativo dos aromas. São Paulo: Mandarin, 1999. Disponível em:
<https://arandu.iffarroupilha.edu.br/bitstream/itemid/157/1/CAMILA%20TCC%207.pdf>
Acesso em: 02 out. 2023.

Hauri, P. (1998). Sleep disorders: insomnia. *Clinics in Chest Medicine*, 19 (1), 157-168.

Instituto Brasileiro do Sono Disponível em:
<http://www.institutobrasileirodosono.com.br/index.php/disturbios-do-sono> - Acesso em 18 set 2023

Leger, D., Massuel, M. A., Metlaine, A., & SISYPHE Study Group (2006). Professional correlates of insomnia. *Sleep*, 29 (2), 171-178. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/gTGLpgtmtMnTrcMyhGFvNpG/?format=pdf&lang=pt> – Acesso em 18 set 2023.

Martinez, D. (1999). Prática da medicina do sono. São Paulo: BYK. Disponível em:
<https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/1666/1/ERCGP%2009122015.pdf> - Acesso em 18 set 2023.

MULLER, M. R.; GUIMARÃES, S. S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v. 24, n. 4, p. 519-528, out.-dez., 2007. Disponível em:<
<http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v24n4/v24n4a11.pdf>> - Acesso em: 18 set 2023.

NASCIMENTO, A; PADRE, A.C.K. Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais. Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais. Recife: Fiocruz-PE, 2020. Disponível em: <http://observapics.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/06/Cuidado-integral-na-Covid-Aromaterapia-ObservaPICS.pdf> Acesso em: 02 out. 2023.

Publicado em VEJA de 13 de julho de 2022, edição nº 2797. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/a-ciencia-comprova-o-sono-de-qualidade-e-essencial-para-a-saude> - Acesso em: 18 set 2023

Reimão, R. (1996). Sono: estudo abrangente (2a. ed.). São Paulo: Atheneu. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/anp/a/DSJF6k5wCWWWSxbmWNgtDyJ/?lang=pt> - Acesso em 17 set 2023

ROBERTS, R. E.; ROBERTS, C. R.; CHEN, I. G. Impact of insomnia on future functioning of adolescents. *Journal of Psychosomatic Research*, 53 (1), 2002. p. 561-569.

Roth, T., Zammit, G., Kushida, C., Doghramji, K., Mathias, S., Wong, J., & Buysse, D. J. (2002). A new questionnaire to detect sleep disorders. *Sleep Medicine*, 3 (2), 99-108. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/gTGLpgtmtMnTrcMyhGFvNpG/?format=pdf&lang=pt> – Acesso em 18 set 2023.

SILVA, A. R. Tudo sobre aromaterapia. São Paulo: Roca, 1998. 624 p. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/6a5dab30-17ac-488e-aaa2-a5517c1d4c94/content> - Acesso em 02 out 2023.

TRANCOSO, M. D. et al. Óleos essenciais: extração, importância e aplicações no cotidiano. 53º Congresso Brasileiro de Química, Rio de Janeiro/RJ, 2013. ISBN: 978-85-85905-06-4. Disponível em: <https://revistas.unifoa.edu.br/praxis/article/view/609/560> - Acesso em 03 out 2023

ULRICH, H.N.A. Óleos etéreos. In: ULRICH, H.N.A. Manual prático de aromaterapia. Porto Alegre: Premier, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbpm/a/4pHPp9cWzmBrTHqtzhqGFyH/> - Acesso em 02 out 2023.

VALLE, L. E. L. R.; VALLE, E. L. R.; REIMÃO, R. Sono e aprendizagem. *Rev. Psicopedagogia*; v. 26, n. 80, p. 286-90, 2009. Disponível em: <http://www.revistapsicopedagogia.com.br/detalhes/256/sono-e-aprendizagem> - Acesso em: 26 set 2023.

www.aromaeterapia.com/oleos-essenciais.html - Acesso em: 15 Set 2023.

<https://www.mordorintelligence.com/pt/industry-reports/global-home-textile-market> - Acesso em 04 de out de 2023.

<https://tecnotextilbrasil.com.br/artigo-para-cama-lideram-a-producao-brasileira-de-texteis-para-o-lar/> - Acesso em 04 de out de 2023.

<https://www.iemi.com.br/highlights-do-mercado-potencial-de-cama-mesa-banho-e-decorativos/> - Acesso em 04 de out de 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. World Health Organization. Geneva, 2017. Disponível em: < <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHOMSD-MER-2017.2-eng.pdf>> - Acesso em: 20 set 2023.

Zammit, G. K., Weiner, J., Damato, N., Sillup, G. P., & McMillan, C. A. (1999). Quality of life in people with insomnia. *Sleep: Journal of Sleep Research and Sleep Medicine*, 22 (2), 379-385. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/gTGLpgtmtMnTrcMyhGFvNpG/?format=pdf&lang=pt> – Acesso em 18 set 2023.

APÊNDICE – QUESTIONÁRIO UTILIZADO NA PESQUISA DO ACESSÓRIO TEXTIL SONÓTIMO

Estudo para TCC	
Aluno: Adriana dos Santos Pereira Barbosa Curso: Tecnólogo em Produção Têxtil	
Forma de uso: - Utilizar por 30 dias. - Borrifar três vezes no travesseiro teste, toda noite antes de dormir.	
Ficha de Usuário	
Nome:	_____
Idade:	_____
Distúrbio de sono:	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Possui alergia:	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não Se sim, qual: _____
Peso:	_____
Altura:	_____
Quantos anos tem seu colchão:	_____
Carga horária de trabalho:	_____
Ficha teste - Qualidade do sono	
Aspersão diária, três borrifadas diárias do óleo essencial no seu travesseiro-teste.	
Relaxou?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Horas de sono em média	<input type="checkbox"/> 8 horas <input type="checkbox"/> 6 horas <input type="checkbox"/> 7 horas <input type="checkbox"/> 5 horas ou menos
O aroma atrapalhou?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
O aroma despertou?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Sonhou coisas agradáveis?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
A musculatura relaxou?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Descreva em poucas palavras o que você sentiu ao utilizar o travesseiro-teste:	_____

FICHA TÉCNICA DE PRODUTO

REF: Sonótimo

Modelo: 46x62

Composição: 100% algodão



DETALHAMENTO DO PRODUTO

1	Tecido Tricoline 100% algodão
2	Enchimento Poliéster

DESCRICAÇÃO DE MATERIA PRIMA

	Tipo	Fornecedor	Composição	Cor	Consumo	Largura	Gramatura
Tecido 1	Tricoline	Tecelagem Ibirapuera	100% CO	Branco	128cm X 88cm com margem de costura de 1,1274 m ²	1,90 m	185 g/m ²
Enchimento	Não tecido	Center pano	100% PES	Branco	0,2604 m ²		

SEQUENCIA OPERACIONAL

Descanso do tecido

Enfesto

Corte do tecido

Corte da manta

Separação

Matelassar

Dublar com parte traseira em overloque

Desvirar

Embalar com a essência

SIMBOLOS DE CUIDADOS

