



**INFLUÊNCIA DOS RUÍDOS BRANCOS NA QUALIDADE DO SONO DA PESSOA COM
TRANSTORNO DE ANSIEDADE**

***INFLUENCE OF WHITE DINTS ON THE QUALITY OF SLEEP OF THE PERSON WITH ANXIETY
DISORDER***

***INFLUENCIA DE LOS BLANCOS EN LA CALIDAD DEL SUEÑO DE LA PERSONA CON
TRASTORNO DE ANSIEDAD***

Amanda Louise Neves Pulice¹, Patricia Maria de Azevedo Pacheco², Silvana dos Santos Ambrosoli³, Andrea Maria da Silveira Goldani Pinheiro⁴

e3122415

<https://doi.org/10.47820/recima21.v3i12.2415>

PUBLICADO: 12/2022

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo verificar através da pesquisa experimental se o uso de ruídos brancos, que consistem em sons ambientes em frequência branda e calmantes, influenciam na qualidade do sono de pessoas com transtorno de ansiedade, de forma positiva ou negativa, intencionando melhorar as condições do ambiente para um sono agradável e proporcionar menos incômodo e estresse para portadores de distúrbios do sono. A partir do monitoramento, dado através de um formulário elaborado no Google Forms, o estudo foi realizado com sujeito único, em dois níveis, no período de 30 dias, obtendo um nível de significância positivo, foi realizada a análise estatística utilizando-se o Teste T Student para avaliar as diferenças entre as médias das duas amostras, obtendo-se o nível de significância de $p < 0,00$, que respalda a hipótese proposta nesta pesquisa.

PALAVRAS-CHAVE: Sono. Ruído branco. Ansiedade. Qualidade do sono.

ABSTRACT

This article aims to verify, through experimental research, whether the use of white noise, which consists of low-frequency and calming ambient sounds, influences the quality of sleep of people with anxiety disorder, positively or negatively, with the intention of improving sleep conditions. environmental conditions for a pleasant sleep and provide less discomfort and stress for people with sleep disorders. From the monitoring, given through a form prepared in Google Forms, the study was carried out with a single subject, at two levels, in the period of 30 days, obtaining a positive significance level, the statistical analysis was performed using the Test T Student to evaluate the differences between the means of the two samples, obtaining a significance level of $p < 0.00$, which supports the hypothesis proposed in this research.

KEYWORDS: Sleep. White noise. Anxiety. Sleep quality.

RESUMEN

Este artículo tiene como objetivo verificar a través de la investigación experimental si el uso de ruidos blancos, que consisten en sonidos ambientales en frecuencia suave y calmante, influyen en la calidad del sueño de las personas con trastorno de ansiedad, de manera positiva o negativa, con la intención de mejorar las condiciones del ambiente para un sueño placentero y proporcionar menos molestias y estrés para los pacientes con trastornos del sueño. A partir del monitoreo, dado a través de un formulario elaborado en Google Forms, el estudio se realizó con un solo sujeto, en dos niveles, en el período de 30 días, obteniendo un nivel de significación positiva, se realizó un análisis estadístico utilizando la Prueba T de Student para evaluar las diferencias entre las medias de las dos muestras,

¹ Discente do curso de bacharelado em Psicologia do Unilasalle RJ.

² Psicóloga, Doutora em Psicologia, docente do curso de Psicologia do Unilasalle RJ e do programa de pós-graduação em Psicologia da UCP.

³ Graduada em Letras, mestra em Literatura Brasileira e doutora em Crítica Textual. Docente da Unilasalle RJ, tutora a distância do curso de Crítica Textual no CEDERJ/UFRJ-Letras e professora da SEEDUC-RJ.

⁴ Psicóloga, mestra em Neurociências e Comportamento, pós-graduada em Neuropsicologia, com formação em Terapia Cognitivo Comportamental e Terapia dos Esquemas. Unilasalle RJ.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INFLUÊNCIA DOS RUÍDOS BRANCOS NA QUALIDADE DO SONO DA PESSOA COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE
Amanda Louise Neves Pulice, Patrícia Maria de Azevedo Pacheco, Silvana dos Santos Ambrosoli,
Andrea Maria da Silveira Goldani Pinheiro

obteniendo el nivel de significancia de $p < 0,00$, lo que apoya la hipótesis propuesta en esta investigación.

PALABRAS CLAVE: *Dormir. Ruido blanco. Ansiedad. Calidad del sueño.*

INTRODUÇÃO

O sono é um evento fisiológico e comportamental que apresenta funções cruciais nas diferentes faixas etárias, sendo uma das principais a renovação da mente e do corpo, apresentando mudanças características e marcantes conforme a idade. Ferrara e Degenaro (2006) definem como um ritmo biológico inato, definido como uma função biológica fundamental na consolidação da memória, na termorregulação e na restauração da energia. Em suma, caracteriza-se por um evento fisiológico da atividade cerebral, natural e periódico, em que o estado de consciência varia, reduzindo a sensibilidade aos estímulos ambientais, seguido de específicas posturas corporais e motoras, além de alterações autônomas (GOMES; QUINHONES; ENGELHARDT, 2010). Em suma, é de senso comum saber que o sono serve para restauração, recuperação e reconsolidação, sendo essencial para a saúde e bem-estar.

Há um relógio dentro do corpo que opera num ciclo de 24 horas, composto por estágios cíclicos ou ultradianos que influenciam diretamente nosso bem-estar, chamado de ritmo natural do corpo ou ritmo circadiano. Eventos ambientais periódicos, como os horários de trabalho, de estudo, de lazer e outras atividades sociais, são também capazes de sincronizar o sistema de temporização circadiano do ser humano.

O ciclo do sono se divide em dois estados definidos por medidas eletroencefalográficas (EEG), os ciclos REM (movimentos oculares rápidos) e NREM (movimentos oculares não rápidos). Esses apresentam estados fisiológicos específicos, e se alternam e repetem ao longo da noite. O sono paradoxal (REM) é a fase da noite necessária para o descanso psíquico, nela ocorrem os sonhos, os olhos fechados se movimentam rapidamente e a atividade cerebral fica acelerada. No sono lento (NREM) ocorre a secreção dos hormônios do crescimento, o descanso profundo e menor atividade neural, sendo também essencial para a recuperação de energia física.

Este ciclo, varia ao longo do desenvolvimento humano quanto à duração, distribuição de estágios e ritmo circadiano, um complexo relógio biológico próprio que envolve os sistemas nervoso central e periférico, sistema endócrino através da produção e liberação de alguns hormônios como a melatonina, o cortisol, hormônio do crescimento e a serotonina (GOICHOT *et al.*, 1998).

Assim sendo, o sono sucede em ciclos REM e NREM alternados. Antes do início do sono e no despertar matinal, ocorre a vigília, caracterizada como, um estado de consciência, complementar ao estado de sono, em que há máxima ou plena manifestação da atividade perceptivo-sensorial e motora voluntária (PAIVA; PENZEL, 2011). Também ocorrem períodos de vigília intercalados com o sono no decorrer da noite que são designados por despertares breves (RENTE; PIMENTEL, 2004).

Por fim, o sono define-se por dois componentes: a duração, quantidade de sono por noite, e



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INFLUÊNCIA DOS RUIDOS BRANCOS NA QUALIDADE DO SONO DA PESSOA COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE
Amanda Louise Neves Pulice, Patrícia Maria de Azevedo Pacheco, Silvana dos Santos Ambrosoli,
Andrea Maria da Silveira Goldani Pinheiro

qualidade, isto é, a satisfação percebida do sono pelo indivíduo (CAMPSEN; BUBOLTZ, 2017). A qualidade do sono revela-se essencial para o desenvolvimento do ser humano, uma vez que a privação do sono pode acarretar prejuízos em curto ou longo prazo, por exemplo na realização de atividades diárias ou causando adversidades sociais, somáticas, psicológicas ou cognitivas. A privação traduz-se em sonolência diurna excessiva, queda do desempenho das atividades educacionais e um decréscimo da qualidade de vida por alterações cardiovasculares e metabólicas (FERREIRA; JESUS; SANTOS, 2015). A realização de uma noite de sono com qualidade é fundamental para a manutenção de um corpo saudável.

Porém, com o aumento da idade, podem ocorrer noites de sono menos agradáveis, quando não se dorme o suficiente ou de forma regular, pode-se afetar a forma como a pessoa se sente, sucumbindo ao estresse por exemplo, e suas capacidades para exercer certas atividades ou responder a certas demandas do dia. O estresse e o sono interagem de forma bidirecional, compartilhando vias do sistema nervoso central e do metabolismo, sendo assim, a privação de sono potencializa os lapsos de atenção, torna a memória mais lenta, reduz o *output* cognitivo e intensifica um humor depressivo (PAIVA, 2015).

A qualidade do sono pode ser influenciada por uma combinação de fatores genéticos, ambientais, psicológicos e culturais. A ansiedade é um sentimento de apreensão que se traduz em manifestações fisiológicas como agitação, hiperatividade, pensamentos obsessivos, movimentos precipitados e manifestações cognitivas como atenção e vigilância redobrada.

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais, 5ª edição (DSM-V), a ansiedade se caracteriza como preocupação excessiva e de difícil controle na maioria dos dias e com duração mínima de seis meses, o quadro apresenta alguns sintomas, como: inquietação, apreensão, preocupação, distratibilidade, fadigabilidade; dificuldade de concentração; irritabilidade; tensão muscular ou perturbações do sono e alterações comportamentais (como agitação e insônia), ocasionando prejuízos no funcionamento da vida diária. Os sintomas são primários, ou seja, não são derivados de outras condições psiquiátricas como a depressão, a psicose ou os transtornos do desenvolvimento.

A palavra “ansiedade” é por vezes usada para descrever o nervosismo temporário ou o medo que experimentamos antes e durante experiências de vida desafiadoras, como uma entrevista de emprego ou uma experiência nova, experiências que parecem demasiadas para conseguir lidar com elas. Certas experiências na vida podem contribuir para desencadear ansiedade, como um trauma, doenças, mortes, entre outras.

O desenvolvimento da insônia pode ser causado devido às alterações significativas no sono geradas pelo transtorno de ansiedade, sendo o transtorno do sono mais frequente na população, representando um importante problema de saúde. É diagnosticada pela avaliação clínica e histórica do sono, além de detalhada análise médica. É definida pela ICSD-2 (Classificação Internacional de Distúrbios do Sono, segunda edição) como uma condição debilitante caracterizada pela dificuldade em iniciar o sono, múltiplos despertares noturnos com dificuldade para voltar a dormir, despertar



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INFLUÊNCIA DOS RUÍDOS BRANCOS NA QUALIDADE DO SONO DA PESSOA COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE
Amanda Louise Neves Pulice, Patrícia Maria de Azevedo Pacheco, Silvana dos Santos Ambrosoli,
Andrea Maria da Silveira Goldani Pinheiro

precoce, além de sonolência/fadiga persistente durante o dia. Para alcançar o primeiro momento do sono é necessário adaptarmo-nos às circunstâncias que nos rodeiam, sendo assim, o ser humano cria uma rotina de hábitos para antes de dormir, por exemplo, há quem medite, tome banho, acenda velas aromáticas ou só durma de luz apagada.

Desde criança somos habituados a sons ambientes que acalmem (MOSS, 2021), o que inclui os sons ambientes propícios para adormecer. O som é um estímulo sensorial facilmente captado pelo cérebro durante o sono, como perde-se a percepção visual, a audição torna-se um sentido muito importante para o corpo. Por exemplo, dentro da barriga o bebê está cercado de barulho, porém abafado, para que o recém-nascido não estranhe o silêncio, na preparação para adormecer, são utilizados sons brandos pelos pais, chamados ruídos, que ajudam a acalmá-los (MOSS, 2021).

O termo ruído descreve um sinal acústico, que se origina da superposição de inúmeros movimentos vibratórios de diferentes frequências, sendo capaz de auxiliar na indução do sono. Isso se deve ao fato de que o cérebro humano interpreta o som como regular, cativando nossa atenção, sem exigir concentração, colocando-nos em uma espécie de transe.

Recentemente os ruídos vêm ganhando espaço como indutores do sono, pois agem inibindo os outros sons exteriores, sons indesejados, que podem aumentar o cortisol, hormônio do estresse, ao longo do sono. Algumas pessoas tentam adormecer ao som de música ambiente ou música clássica suave, o que foi base para o sucesso das “máquinas do sono”, que tocam sons repetitivos e brandos, geralmente de algo familiar e calmante. Atualmente, há diversos dispositivos que emitem esses sons, como aplicativos de celular, reproduzindo ruídos como fonte de água corrente, canto de pássaros, som da chuva, do mar e outros, ideal para disfarçar ou abafar outros sons do ambiente, como o barulho de carros, obras ou cachorros latindo.

Assim como no mundo visual, no qual o branco é a soma de todas as cores, no universo dos sons, o branco é a soma de todas as frequências. A capa do álbum do Pink Floyd, *Dark Side Of The Moon* (1973), mostra bem como funciona a composição da cor branca no sistema de luzes (WALKER, 2018).

Existem cores associadas a sons, como rosa, violeta, azul, cinza, entre outros, dependendo da peculiaridade (frequências sonoras) de cada um. Por exemplo, no ruído rosa, há uma “queda” suave na frequência e ele é encontrado em alguns sistemas biológicos, como no som da chuva, ou como no próprio corpo humano, nas batidas do coração. Já o ruído branco possui frequências altas e baixas, caracterizado como um sinal sonoro que contém todas as frequências na mesma potência (GREGOIRE, 2016).

O ruído branco nada mais é que uma expressão para designar aquele som de fundo calmante, podendo ser o rádio, a televisão ou até mesmo o barulho do ventilador ou do ar-condicionado. O ruído cria um manto de som ao seu redor que absorve outras ondas sonoras, de modo que pequenos rangidos, rachaduras e carros passando não chegam ao seu cérebro e não há resposta a eles, logo, serve para bloquear sons cujas frequências variam de intensidade e podem estimular o córtex cerebral.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INFLUÊNCIA DOS RUÍDOS BRANCOS NA QUALIDADE DO SONO DA PESSOA COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE
Amanda Louise Neves Pulice, Patrícia Maria de Azevedo Pacheco, Silvana dos Santos Ambrosoli,
Andrea Maria da Silveira Goldani Pinheiro

Por bloquear estímulos auditivos, o ruído branco foi recomendado para quem sofria de insônia (WALKER, 2018). Tanto Velluti (1997), como Moss (2021), reconhecem que a música ou sons brandos, na preparação do sono, não seriam capazes de induzir o sono, porém seriam úteis para mascarar ruídos do ambiente, como um recurso para abafar os sons externos, contudo, indicam o ruído branco como mais apropriado, no entanto, sem atingir um volume muito alto, podendo afetar o sono REM (VELLUTI, 1997).

Alguns estudos indicam que o ruído excessivo durante a noite pode desencadear o aumento dos níveis de adrenalina e estresse, além de elevar a pressão arterial e acelerar os batimentos cardíacos. Todos esses efeitos já são associados ao sono ruim, podendo ser potencializados por um incômodo auditivo. Estudos já estimaram que cerca de um terço da população em geral sofre de distúrbios do sono, principalmente insônia. A falta de concentração, insônia e outros sintomas físicos recorrentes são criados ou exacerbados pelos horários modernos, que não combinam com as necessidades do corpo, barulhos exteriores, troca do ciclo dia-noite, entre outros.

A preservação da qualidade do sono é fundamental, pois quem dorme bem tem uma elevada capacidade de adaptação a circunstâncias adversas. Visto que nos últimos anos, houve um aumento de pessoas com distúrbios do sono, o atual estudo se baseia na condição de que os sons ambiente, precisamente os ruídos brancos, tendem a melhorar a qualidade do sono, como inibem sons que podem gerar estresse ou incômodo, pessoas com transtorno de ansiedade ou que apresentam insônia, tenderiam a ter noites de sono mais tranquilas podendo “manipular” sons indesejados, criando uma atmosfera propícia e calma para adormecer.

A presente pesquisa pretende confirmar se, efetivamente, o ruído branco influencia de alguma forma no sono, se é capaz de proporcionar um sono de melhor qualidade e examinar se a pessoa com transtorno de ansiedade, ou algum distúrbio do sono irá reagir ao som de alguma forma, demonstrando por exemplo, maior ou menor estresse ou desconforto. Sendo assim, a pessoa que tem dificuldade para iniciar o sono, verá neste estudo a verificação se de fato os sons ambientes influenciam na qualidade do sono.

MATERIAL E MÉTODOS

A partir da leitura de artigos científicos, livros e outros testes já realizados, foi possível analisar dados e informações para a construção da presente pesquisa experimental. Foi utilizado como ferramenta de medição para avaliar a qualidade do sono, como base, o índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e a escala Likert, em dois níveis, com e sem a interferência de ruídos brancos ao dormir, sendo manipulado o som de um ventilador.

O monitoramento foi dado através de um formulário de 8 perguntas, abordando questões como: dificuldade para adormecer, se despertou, ocorreu movimentação ou desconforto ao longo da noite, se apresentou sentimento de cansaço, irritação ou alteração negativa de humor após despertar, sentimento de ansiedade no período da noite ou ao despertar e avaliação da qualidade geral do sono.

Os dados da participante do sexo feminino, de 28 anos, diagnosticada com transtorno de



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INFLUÊNCIA DOS RUÍDOS BRANCOS NA QUALIDADE DO SONO DA PESSOA COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE
Amanda Louise Neves Pulice, Patrícia Maria de Azevedo Pacheco, Silvana dos Santos Ambrosoli,
Andrea Maria da Silveira Goldani Pinheiro

ansiedade generalizada foram coletados diariamente, no período total de trinta dias, de 12 de maio a 26 de maio com a presença do ruído e de 27 de maio a 10 de junho sem o ruído, tendo em conta a duração do sono de 6 horas por dia.

Foi verificada a influência da variável independente, os ruídos brancos, com a variável dependente, o sono da pessoa com ansiedade, levando em consideração, a existência de variáveis intervenientes, como luz, uso de celular, a prática de exercícios somente no período diurno e bebidas alcoólicas, que foram controladas em prol de não afetar o processo e resultado da experiência.

RESULTADOS

A Tabela 1 abaixo foi obtida através dos dados coletados no formulário desenvolvido no Google Forms e repassados para uma planilha Excel, onde foi feita uma análise dos dados por meio do Teste T Student para avaliar as diferenças entre as médias das duas amostras, e foi obtido o nível de significância de $p < 0,00$, que respalda a hipótese proposta nesta pesquisa.

Tabela 1. Análise dos dados Teste T Student

Teste-t: duas amostras em par para médias		
	Variável 1	Variável 2
Média	12,20	19,33
Variância	4,89	17,52
Observações	15,00	15,00
Correlação de Pearson	0,23	
Hipótese da diferença de média	0,00	
gl	14,00	
Stat t	-6,49	
P(T<=t) uni-caudal	0,00	
t crítico uni-caudal	1,76	
P(T<=t) bi-caudal	0,00	
t crítico bi-caudal	2,14	

Gráfico 1. Qualidade do sono





RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INFLUÊNCIA DOS RUÍDOS BRANCOS NA QUALIDADE DO SONO DA PESSOA COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE
Amanda Louise Neves Pulice, Patrícia Maria de Azevedo Pacheco, Silvana dos Santos Ambrosoli,
Andrea Maria da Silveira Goldani Pinheiro

O gráfico 1 representa a relação entre as duas variáveis, sendo possível observar, que houve uma piora na qualidade do sono. Os níveis mais baixos representam os 15 dias com a presença da variável independente, por conseguinte, a elevação demonstra os 15 dias com a retirada desta variável. Em síntese, quanto mais altos os valores, mais precária será a qualidade do sono.

DISCUSSÃO

Posterior a apresentação dos dados, foi notável a influência dos ruídos brancos na qualidade do sono, como a sua presença foi capaz de diluir os desconfortos externos, abafando os sons que causavam mais incômodo e desestabilizaram o descanso da participante. A relevância estatística mostra que a experiência produzida obteve sucesso, confirmando que a qualidade do sono da pessoa com transtorno de ansiedade pode ser alterada, proporcionando um sono mais tranquilo e posterior, um dia com sentimentos menos negativos, um bem estar físico e mental benéfico e possível diminuição da ansiedade.

Pôde ser observado no gráfico que conforme termina a primeira quinzena, as respostas do formulário tomam um rumo negativo, o que significa que ocorreu dificuldade para adormecer, níveis mais altos de irritação ou alteração negativa de humor, desconforto ao longo da noite, cansaço e sentimento de ansiedade conforme os dias foram passando, confirmando a necessidade de uma noite de sono agradável, visto que é essencial para o bem estar, e principalmente para a saúde mental.

A participante descreveu que durante a primeira quinzena houve a melhora não só da qualidade de sono, como do humor que se manteve positivo por mais tempo, com isso disposição para as metas do dia, da dificuldade das influências ambientais e da rotina causarem irritação, e ao final do experimento o desgaste mental e cansaço já afetavam a forma como ela se relacionava com outras pessoas, se sentia ansiosa para atividades rotineiras e muito mais ansiosa para as atividades/compromissos importantes, mal aguentava esforços físicos e que o foco e atenção para qualquer atividade perdurava menos a cada hora que passava do dia.

Como relatado, durante o sono ocorre uma série de atividades neurofisiológicas, momento em que a imunidade melhora, a memória fica mais ativa e o metabolismo se equilibra. Noites mal dormidas, por consequência, trouxeram à participante irritação na vista, desidratação da pele, suscetibilidade a alergias, inchaço corporal, apetite desregulado, queda de cabelo e possíveis outros danos.

Ademais, o ventilador criou um reforço positivo quando inibe os outros sons que incomodam, estimulando a repetição do comportamento, criando um condicionamento operante. No momento em que a variável independente foi retirada, ocorre uma punição por retirada do contingente, significa que, quando um comportamento (resposta) é seguido pela remoção de um estímulo, neste caso, o ruído branco foi removido trazendo de volta os sons que causavam incômodo, gerando estresse e desconforto devido à má qualidade do sono.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INFLUÊNCIA DOS RUÍDOS BRANCOS NA QUALIDADE DO SONO DA PESSOA COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE
Amanda Louise Neves Pulice, Patrícia Maria de Azevedo Pacheco, Silvana dos Santos Ambrosoli,
Andrea Maria da Silveira Goldani Pinheiro

CONCLUSÃO

Como abordado anteriormente, o organismo realiza funções extremamente importantes enquanto dormimos, como fortalecimento do sistema imunológico, secreção e liberação de hormônios, consolidação da memória, entre outras. Funções estas, que estão diretamente ligadas à qualidade de vida, e conseqüentemente, à qualidade do sono. Uma boa qualidade do sono leva a uma concentração melhor, uma performance melhor no dia a dia, um humor melhor, disposição física e mental, entre outros fatores para uma vida saudável, no entanto, o ritmo agitado e o estresse do cotidiano levam as pessoas a um sono de má qualidade, podendo ser agravado por casos de distúrbio do sono como a insônia ou o transtorno de ansiedade.

A atual pesquisa confirmou que o ruído branco influencia de alguma forma no sono, sendo capaz de proporcionar um sono de melhor qualidade. Os sons são distratores e fornecem uma maneira de mascarar os sons ambiente, permitindo que alguém adormeça. O ruído branco pode induzir o sono porque se torna parte do “ritual do sono”, como um hábito noturno que treina o cérebro.

A pessoa com transtorno de ansiedade ou distúrbio do sono se beneficia dos ruídos brancos de forma que consegue camuflar o barulho do trânsito, dos vizinhos, ou de ruas e possivelmente descansar ou até mesmo, criar um ambiente para estudar ou trabalhar. Porém a pessoa pode se tornar tão acostumada com ele que não conseguirá mais dormir ou se concentrar sem essa ferramenta, recomenda-se usá-lo com moderação.

O sono, por vezes, é modificado ou até perturbado por fatores biológicos, ambientais, psicológicos e culturais. Sugere-se então que o estudo seja replicado em uma amostra maior de participantes, que possuam rotina, qualidade de sono e condições para adormecer diferentes, incluindo também, um maior controle dos fatores externos que causam estresse, como trabalho, estudo, abstinências, entre outros, para um resultado de mais concreto.

REFERÊNCIAS

CAMPSEN, N. A.; BUBOLTZ, W. C. Lifestyle factors' impact on sleep of college students. **Austin Journal of Sleep Disorders**, v. 4, n. 1, p. 2–8, 2017.

CARNEVALI, Maria da Penha. **Ruído e qualidade do sono: Estudo entre profissionais de educação física**. 2016. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Itajubá, Itajubá, 2016. Disponível em: https://repositorio.unifei.edu.br/jspui/bitstream/123456789/483/1/dissertacao_carnevali_2016.pdf. Acesso em: 02 maio de 2022.

CLARK, David, A.; AARON, T. Beck. **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade: ciência e prática**. Porto Alegre: Grupo A, 2012.

COELHO, Fernando Morgadinho Santos. Impacto da privação de sono sobre cérebro, comportamento e emoções. **Med Int Méx.**, 2020. Disponível em: <https://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2020/mims201f.pdf>. Acesso em: 02 maio 2022.

COON, Dennis. **Introdução à Psicologia: Uma Jornada**. 2. ed. São Paulo: Cengage Learning Brasil, 2005



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INFLUÊNCIA DOS RUIDOS BRANCOS NA QUALIDADE DO SONO DA PESSOA COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE
Amanda Louise Neves Pulice, Patrícia Maria de Azevedo Pacheco, Silvana dos Santos Ambrosoli,
Andrea Maria da Silveira Goldani Pinheiro

CURCIO, G.; FERRARA, M.; DE GENNARO, L. Perda de Sono, Capacidade de Aprendizagem e Desempenho Acadêmico. **Sleep Medicine Reviews**, v. 10, p. 323-337, 2006.

FERREIRA, S. C., JESUS, T. B. SANTOS, A. S. Qualidade do sono e fatores de risco cardiovasculares em acadêmicos de enfermagem. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde**, v. 06, n. 01, 2015

GOICHOT, B.; WEIBEL, L.; CHAPOTOT, F.; GRONFIER, C.; PIQUARD, F.; BRANDENBERGER, G. Effect of the shift of the sleep/wake cycle on three robust endocrine markers of the circadian clock. **American Journal of Physiology**, v. 275, p. E243-E248, 1998.

HOROWITZ, Seth S. **The Listening Program SLEEP**. [S. l.: s. n.], 2013. Disponível em: <http://abt-media.s3.amazonaws.com/downloads/training/docs/The+Listening+Program+SLEEP.pdf>. Acesso em: 02 maio 2022.

KANDEL, E.; SCHWARTZ, J.; JESSEL, T.; SIEGELBAUM, S. *et al.* **Princípios de Neurociências** 5. ed. Porto Alegre: Grupo A, 2014.

MATSUMURA, Lucas. **O poder de persuasão das mensagens subliminares sonoras na comunicação**. TCC (Graduação) - Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2019. Disponível em: https://www.academia.edu/42312698/O_PODER_DE_PERSUAS%C3%83O_DAS_MENSAGENS_SU_BLIMINARES_SONORAS_NA_COMUNICA%C3%87%C3%83O?auto=citations&from=cover_page. Acesso em: 02 maio 2022.

MOSS, Deborah. **Hora de nanar: a influência dos hábitos no sono de bebês e crianças**. Barueri: Editora Manole. 2021.

NEVES, Gisele S.; MOURA, L. GIORELLI, Andre S.; FLORIDO, Patricia; GOMES, Marleide da Mota. Transtornos do sono: visão geral. **Revista Brasileira de Neurologia**, v. 49, n. 2, 2013. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/0101-8469/2013/v49n2/a3749.pdf>. Acesso em: 02 maio 2022.

PAIVA, T. **Bom sono, boa vida** [Good sleep, good life]. Lisboa: Oficina do Livro, 2015.

PAIVA, T.; PENZEL, T. **Centro de medicina do sono: Manual prático**. Lisboa: Lidel, 2011.

RENTE, P.; PIMENTEL, T. **A patologia do sono**. Lisboa: LIDEL, 2004.

SPENCER, J.; MORAN, D.; LEE, A.; TALBERT, D. White noise and sleep induction. **Archives of disease in childhood**, London. 1989. Disponível em: <https://adc.bmj.com/content/archdischild/65/1/135.full.pdf>. Acesso em: 02 maio 2022.

VELLUTI, R. A. Interactions between sleep and sensory physiology. **Journal of Sleep Research**, 1997.

WALKER, MATTHEW. **Por Que Nós Dormimos: A Nova Ciência do Sono e do Sonho** São Paulo: Intrínseca, 2018.