

**PROPOSTA DE UM APLICATIVO COM ABORDAGEM DA QUALIDADE DO SONO EM DISCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR**

*PROPOSAL FOR AN APPLICATION ADDRESSING SLEEP QUALITY IN STUDENTS AT A HIGHER EDUCATION INSTITUTION*

*PROPUESTA DE APLICACIÓN PARA EVALUAR LA CALIDAD DEL SUEÑO DE ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR*

Wemily Lis Reis Guedes

Lenismar Sá Cavalcante

**RESUMO:** O sono é uma condição fisiológica natural do organismo humano, ele restaura os parâmetros corpóreos, é o momento de repouso. De acordo com Wen-Jun Gui et al. (2017), o sono saudável está relacionado à melhora de processos cognitivos como raciocínio e habilidade de linguagem. Assim, a falta do sono, pode causar falta de foco, lentidão, problemas cardíacos e depressão. No entanto, ao longo de sua trajetória acadêmica, os universitários precisam se adaptar a diversas mudanças, como o acréscimo de responsabilidades, a intensificação da carga de estudos e a participação em atividades extracurriculares. Uma pesquisa brasileira mostrou uma prevalência geral de 30% dos estudantes com sono ruim, sendo que os homens apresentaram 16% menos risco de má qualidade do sono. Incluem-se também os estudantes que trabalham, os quais precisam equilibrar trabalho e estudos, estando mais suscetíveis a um desempenho acadêmico e profissional abaixo do esperado devido à falta de qualidade do sono (MACIEL FV, WENDT AT, DEMENECH LM, DUMITH SC, 2023). Esta pesquisa refere-se a um tipo de trabalho vinculado à tecnologia, comunicação e informação para o desenvolvimento de um aplicativo tecnológico, com o intuito de facilitar o processo de ensino e aprendizagem sobre a qualidade do sono em discentes do ensino superior através do aplicativo “DORMIRE”, que tem origem do latim que significa dormir, promovendo uma melhoria na sua saúde e desenvolvimento acadêmico. O aplicativo será disponibilizado para usuários de Android e IOS de forma gratuita. Justifica-se esse trabalho em virtude da necessidade de educação e saúde, destes discentes de ensino superior, visto que a qualidade do sono desse público reflete nas suas atividades mínimas e mais complexas do seu cotidiano.

**Palavras-chave:** Universitários. Qualidade do sono. Sonolência e Saúde coletiva.

**ABSTRACT:** Sleep is a natural physiological condition of the human body; it restores bodily parameters and is a time of rest. According to Wen-Jun Gui et al. (2017), healthy sleep is related to improved cognitive processes such as reasoning and language skills. Thus, lack of sleep can cause lack of focus, slowness, heart problems, and depression. However, throughout their academic careers, university students need to adapt to various changes, such as increased responsibilities, intensified study loads, and participation in extracurricular activities. A Brazilian study showed a general prevalence of 30% of students with poor sleep, with men showing a 16% lower risk of poor sleep quality. This also includes working students, who need to balance work and studies, and are more susceptible to lower-than-expected academic and professional performance due to poor sleep quality (MACIEL FV, WENDT AT, DEMENECH LM, DUMITH SC, 2023). This research refers to a type of work linked to technology, communication, and information for the development

of a technological application, with the aim of facilitating the teaching and learning process about sleep quality in higher education students through the application “DORMIRE,” which originates from the Latin word meaning to sleep, promoting an improvement in their health and academic development. The application will be available to Android and iOS users free of charge. This work is justified by the need for education and health of these higher education students, since the sleep quality of this population reflects on their minimal and more complex daily activities.

**Keywords:** University students. Sleep quality. Sleepiness and public health.

**RESUMÉN:** El sueño es una condición fisiológica natural del cuerpo humano; restaura los parámetros corporales y es un momento de descanso. Según Wen-Jun Gui et al. (2017), un sueño saludable se relaciona con la mejora de los procesos cognitivos, como el razonamiento y las habilidades lingüísticas. Por lo tanto, la falta de sueño puede causar falta de concentración, lentitud, problemas cardíacos y depresión. Sin embargo, a lo largo de sus carreras académicas, los estudiantes universitarios necesitan adaptarse a diversos cambios, como mayores responsabilidades, cargas de estudio intensificadas y participación en actividades extracurriculares. Un estudio brasileño mostró una prevalencia general del 30% de estudiantes con mal sueño, y los hombres mostraron un 16% menos de riesgo de mala calidad del sueño. Esto también incluye a los estudiantes que trabajan, que necesitan equilibrar el trabajo y los estudios, y son más susceptibles a un rendimiento académico y profesional inferior al esperado debido a la mala calidad del sueño (MACIEL FV, WENDT AT, DEMENECH LM, DUMITH SC, 2023). Esta investigación se refiere a un trabajo vinculado a la tecnología, la comunicación y la información para el desarrollo de una aplicación tecnológica. Su objetivo es facilitar el proceso de enseñanza y aprendizaje sobre la calidad del sueño en estudiantes de educación superior mediante la aplicación «DORMIRE», que proviene del latín y significa dormir, promoviendo así una mejora en su salud y desarrollo académico. La aplicación estará disponible gratuitamente para usuarios de Android e iOS. Este trabajo se justifica por la necesidad de educación y salud de estos estudiantes de educación superior, ya que la calidad del sueño de esta población se refleja en sus actividades diarias, tanto mínimas como complejas.

**Palabras clave:** Estudiantes universitarios. Calidad del sueño. Somnolencia y salud pública.

## 1 Introdução

A formação superior é importante para o indivíduo, pois ela proporciona educação, experiência especializada, crescimento social e de interesses. Segundo dados divulgados pelo INEP, o Brasil teve um aumento de aproximadamente 4,7 milhões de ingressos no ensino superior em 2022 (INEP; O GLOBO, 2023). De acordo com o IBGE, em 2018, a faixa etária dos 25 aos 29 anos corresponde ao grupo dos que trabalham e estudam, configurando um percentual de 57,3%.

Estudantes que trabalham e estudam, enfrentam a necessidade de conciliar essas atividades, estando propensos a apresentar baixo desempenho acadêmico e profissional devido à falta de qualidade do sono, ocasionada pelo estresse e pelo excesso de obrigações. Em comparação com a população em geral, os estudantes universitários apresentaram uma prevalência duas vezes maior de má qualidade do sono (NAKIE G, TAKELE GM, RTBEY G, ANDUALEM F, TINSAE T, KASSA M A, et al., 2024).

A qualidade do sono, de forma pontual, discute a necessidade de uma boa noite de sono, os riscos de saúde que essa falta faz com organismo, como dormir melhor e evitar problemas mais sérios no futuro. As tecnologias hoje estão direcionadas para várias finalidades, inclusive em quadros educativos, como uso de vídeo aulas, aplicativos de autopercepção e outros tipos de software. Segundo Peixoto e Araújo (2012), o computador é entendido como uma ferramenta pedagógica responsável por melhorar a qualidade e otimizar o processo de ensino-aprendizagem.

## 2 Revisão de literatura

Observa-se, com base em evidências, que a jornada acadêmica é uma fase marcada por momentos que geram tanto satisfação quanto insatisfação, sendo um período propício para a formação de novas amizades e o surgimento de novas expectativas (Fontana, Brigo, 2012). No entanto, as demandas cognitivas envolvidas nesse cenário podem, por si mesmas, influenciar o desenvolvimento da qualidade de vida do estudante.

O sono é constituído por várias fases que se repetem em ciclos ao longo da noite. Cada fase desempenha funções diferentes para o corpo e para o cérebro. O ciclo do sono é geralmente dividido em: sono não REM (NREM), que é cerca de 75-80% do tempo total do sono, e o sono REM (Movimento Rápido dos Olhos) que ocorre cerca de 90 minutos após o início do sono e é caracterizado pelo aumento da atividade cerebral, quase como se estivesse acordado (WALKER, 2018). O ciclo do sono é a representação das etapas de restauração do corpo durante o sono.

Evidências bibliográficas apontam, que, os estudantes (com ênfase nos de ensino superior) tem alta chance de sentir sonolência excessiva diurna. Que são justificadas pela alta demanda de estudos, aulas e atividades do extracurriculares (Medeiros & colaboradores, 2002). Exemplifica-se o estudo de Morales, Flores, Meneses, Figueiras e Guerrero (2005), que discute além da sonolência entre os estudantes como também as consequências desta. Nessa pesquisa, que foram entrevistados 64 alunos do curso de psicologia, eles apresentaram altos níveis de sonolência excessiva, conectados a reduções nos índices de compreensão e resolução de questões matemáticas, apontando, dessa forma, uma correlação significativa entre sonolência excessiva e desempenho acadêmico.

Presentemente, análises epidemiológicas têm mostrado que tanto a curta duração do sono quanto o excesso de sono são prejudiciais à saúde, diminuindo o tempo de vida, principalmente para o câncer e doenças cardiovasculares (Gallicchio, Kalesan, 2009). Como sugerem os estudos, fica claro como a desregulação do sono é um fator importante no desenvolvimento de doenças crônicas. Logo, vê-se que a má qualidade do sono deixa o organismo humano mais vulnerável e suscetível a problemas de saúde, já, que o sono é uma necessidade fisiológica responsável pela regulação dos sistemas orgânicos do corpo.

### **3 Métodos**

#### **3.1 Abordagem e tipo de estudo**

Refere-se a uma pesquisa vinculada à tecnologia, comunicação e informação para o desenvolvimento de um aplicativo tecnológico, com o intuito de facilitar o processo de ensino e aprendizagem sobre a qualidade do sono em discentes do ensino superior, promovendo uma melhoria na sua saúde e desenvolvimento acadêmico.

#### **3.2 Procedimento da pesquisa**

O desenvolvimento do aplicativo teve início em agosto de 2024 e está previsto para ser concluído em julho de 2025. Este trabalho é parte de um projeto aprovado no Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC) e atualmente encontra-

se em fase de construção. O presente aplicativo foi nomeado de “Dormire”, e será composto por abas contendo orientações e informações contextualizadas sobre a qualidade do sono, e de como aplicá-las no cotidiano universitário. A plataforma que está em desenvolvimento, tem o objetivo de ensinar a importância da qualidade do sono, e o que a falta dele pode fazer com o organismo humano. O aplicativo baseia-se em uma tecnologia informativa aplicável à computação móvel, focando na ideia de tornar o aprendizado acessível. Ele será compatível com os dois sistemas operacionais existentes, o sistema Android® e o Iphone Operating System (IOS)®. A instalação do aplicativo será através de um link, dando acesso aos serviços da plataforma.

### *3.2.1 Fase da pesquisa*

#### 3.2.1.1 Pesquisa e seleção do conteúdo bibliográfico (1ª fase)

Para a elaboração do conteúdo foram analisados, em fontes confiáveis, como: Scielo, Science.gov e Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD). Por ora, foram captados 9 artigos, 3 revistas, 1 cartilha e 1 livro. Com esse fim, foram usados os seguintes descritores: universitários, qualidade do sono, sonolência e saúde coletiva. Os estudos foram escolhidos, baseados nos achados relevantes do conteúdo, prezando pela didática acessível, linguagem compreensiva e praticidade na execução.

#### 3.2.1.2 Escolha do ‘software’ (2ª fase)

Após dar continuidade da seleção do conteúdo bibliográfico, foi feita a escolha do software que está sendo utilizado para a construção do aplicativo. A plataforma escolhida chama-se ‘Fabrica de Aplicativos’, disponível no link: <https://fabricadeaplicativos.com.br/>. A plataforma foi escolhida devido à sua interface simples e compatível com dispositivos móveis, atendendo às necessidades dos discentes e ficando sempre à sua disposição.

#### 3.2.1.3 Desenvolvimento de Identidade de aplicativo (3ª fase)

Primordialmente, foi-se criado o nome do aplicativo. Foi articulado um nome que fosse interessante e de associação imediata ao objetivo do aplicativo, que é orientar sobre a qualidade do sono e as consequências de não se ter qualidade do sono, na vida acadêmica e outras atividades do seu dia a dia. Levando isso em conta, foi pensado na palavra ‘Dormire’, que tem origem do latim e que significa, de forma simples: dormir.

A paleta de cores utilizada foi dois tons distintos de azul escuro, branco e cinza. As cores foram escolhidas com base nas “cores do sono”, ou seja, cores que estão associadas ao descanso e relaxamento, trazendo de forma visual o sono.

A seleção do conteúdo está sendo pensado de forma minuciosa, e com uma linguagem simples, trazendo acessibilidade de entendimento sobre a qualidade do sono para os acadêmicos, como um pequeno debate entre estudantes sobre a qualidade do sono.

Já a logomarca do aplicativo, foi produzida com complementos que se relacionam com o sono, com isso, foi pensado na imagem do anoitecer. A logo apresenta um fundo azul escuro com nuvens brancas, estrelas amarelas, uma lua dourada e o nome do

aplicativo em branco, centralizado. Para ter uma representação visual do acadêmico na logo, foi adicionado um Capelo na letra “D”.

## 4 Resultados e discussão

Para a construção do aplicativo ‘Dormire’ no ‘Software’ Fábrica de aplicativos, é necessário fazer o ‘login’, através do endereço eletrônico. Ao fazer o ‘login’, o usuário é dirigido a página ‘Inicio’ do site, ela é a página de acesso ao processo de edição do aplicativo.

Após clicar em ‘editar app’, a plataforma direciona o usuário para a página de edição do aplicativo, onde constam as informações gerais, como: nome do app, categoria, área de especialização e a descrição.

Na página de edição, na lateral esquerda encontram-se ferramentas que podem ser adicionadas ao aplicativo, como: álbum de fotos, formulário, galeria de áudios, grupo de abas, lista, página da web, Podcast®, X® e YouTube®. Na lateral direita encontra-se a organização do aplicativo em abas, onde é possível adicionar textos, imagem e multimídias.

Construiu-se 6 abas no aplicativo “DORMIRE” descritos a seguir:

1ª Aba – Comece por aqui: Contém informações sobre o sono e suas vertentes;
2ª Aba – Se Liga! Contém orientações sobre o que é a higiene do sono e como praticá-la;
3ª Aba – Termo de consentimento: Espaço para o usuário consentir o uso de suas respostas aos questionários.
4ª Aba – Questionário pessoal: Terá um link com perguntas de cunho psicossocial;
5ª Aba – Mini Sleep: Terá um link para responder o questionário Mini Sleep;

### 4.1 Conteúdo do aplicativo

Na página de edição na margem superior foi colocado o nome do aplicativo, na cor branca, centralizado e com layout azul escuro e ao lado, uma lupa de pesquisa, para facilitar o uso. Na lateral esquerda, dentro do aplicativo, comportará as abas de uso desse software. Cada uma será representada por uma imagem relacionada ao seu contexto. Na aba ‘comece por aqui’ (terá a imagem de uma meia-lua, já que abordará sobre o sono), na aba de ‘questionário pessoal’ (uma pessoa ilustrada observando o nascer do Sol), na aba ‘Mini Sleep’ (um garotinho com sono), na aba ‘Se Liga!’ (a imagem de uma garotinha em alerta) e na aba ‘termos de consentimento’ (a imagem de um ponto de interrogação).

#### 4.1.2 Aba 1: Comece por aqui

Nessa aba estará a definição do sono em geral, que vem seguida de abas com as seguintes perguntas: “O que é o sono?”, “Qual é a importância do sono?”, “Quais são as fases do sono?”, “Consequências da má qualidade do sono”. Foi importante colocá-las na mesma aba por serem tópicos que se interligam durante a explicação de cada pergunta. Ao adentrar cada uma das abas, terá as orientações respondendo essas indagações. De forma explícita, o usuário terá acesso sobre a importância de cada um

desses tópicos sobre a qualidade do sono em sua forma geral, e em como esse assunto se torna alusivo ao cotidiano do estudante.

A Fundação Nacional do Sono, o sono é definido como uma necessidade básica do organismo, tão importante quanto a alimentação e a higiene. Além de ser um dos principais responsáveis pelo desenvolvimento intelectual, saúde mental e sistema imune, sendo um dos pilares do desenvolvimento humano em todas as suas fases de vida.

#### *4.1.3 Aba 2: Se Liga!*

As informações dessa aba irão abordar sobre a higiene do sono, contendo duas subdivisões: “o que é a higiene do sono?” e “como praticar a higiene do sono”. Nela encontra-se, de forma pontual, o que é, e qual é a importância da higiene do sono para se ter um sono de qualidade, e como praticá-la no dia a dia.

A higiene do sono é um conjunto de práticas e mudanças no comportamento que promovem um sono de melhor qualidade e regularidade. Essas práticas incluem manter um horário regular para dormir e acordar, evitar estimulantes como cafeína e álcool próximo ao horário de dormir, reduzir a exposição a luzes fortes, especialmente de telas, antes de deitar-se, e promover um ambiente de sono confortável e escuro (LLAGUNO, N. S.; PINHEIRO, E. M.; AVELAR, A. F. M, 2021).

#### *4.1.4 Aba 3: Questionário pessoal*

Nessa aba ficará disponível o link com o questionário pessoal, que pôr ora tem 6 perguntas abertas: identificação, onde o participante pode colocar seu nome ou só iniciais de identificação, idade, gênero, se trabalha, período de trabalho (diurno, noturno) e se apresenta algum fator que considera influenciar na sua qualidade do sono (maternidade recente, trabalho de TCC, estágio acadêmico, concurso). As perguntas elaboradas têm como objetivo conhecer os possíveis causadores da falta de qualidade de sono do discente em questão.

#### *4.1.5 Aba 4: Mini Sleep*

A seguinte aba também inclui o Mini Sleep Questionnaire (MSQ). O questionário Mini Sleep é um questionário que mede a qualidade do sono e a frequência de queixas associadas, sendo utilizado para avaliar o nível de dificuldade para adormecer e a qualidade do sono do paciente. O MSQ varia de 10 a 70 pontos, quanto maior a pontuação, mais problemas relacionados ao sono o paciente tem.

#### *4.1.6 Aba 5: Termo de consentimento*

Nesta, por ora, a última aba, terá o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelos usuários, de acordo com a Resolução do Conselho Nacional de Saúde nº. 196/96.

## **5 Considerações finais**



Este trabalho propõe o desenvolvimento de um aplicativo que facilite o acesso de estudantes universitários a orientações sobre qualidade do sono em seu contexto acadêmico. A ferramenta visa incentivá-los a adotar novos hábitos na rotina de estudos e na vida cotidiana, utilizando recursos tecnológicos inovadores e com uma linguagem mais acessível ao seu contexto acadêmico.

É importante salientar, que o aplicativo proposto não substitui o trabalho e a avaliação de uma equipe multidisciplinar, mas atua como um complemento de prevenção e promoção de saúde.

Deseja-se que o presente aplicativo possa estimular nos estudantes o desejo de entender mais sobre o sono, e promover o uso das boas práticas da higiene do sono gerando uma qualidade de vida acadêmica menos cansativa e mais proveitosa. E, também, servir de inspiração para a criação de novas tecnologias de aprendizagem.

## Referências Bibliográficas

ARAÚJO, M. F. M. de et al. Avaliação da qualidade do sono de estudantes universitários de Fortaleza-CE. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 22, n. 2, p. 352–360, abr. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072013000200011>. Acesso em: 18 maio 2024.

ARINO, D. O.; BARDAGI, M. P. Relação entre Fatores Acadêmicos e Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Psicologia em Pesquisa**, Juiz de Fora, v. 3, p. 44-52, dez. 2018. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1982-12472018000300005](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472018000300005). Acesso em: 18 maio 2024.

CAPPUCCIO, F. P. et al. Duração do sono prevê resultados cardiovasculares: uma revisão sistemática e meta-análise de estudos prospectivos. **European Heart Journal**, v. 32, n. 12, p. 1484–1492, jun. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehr007>. Acesso em: 18 maio 2024.

CARONE, C. M. de M. et al. Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 3, p. e00074919, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00074919>. Acesso em: 18 maio 2024.

CATTANI, A. N. et al. Repercussions of night shift work on nursing professionals' health and sleep quality. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 31, p. e20210346, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2021-0346>. Acesso em: 18 maio 2024.

FERNANDES, A. P. G.; QUINTO, M. A. A. **Ergos Academics: como ferramenta educacional na prevenção e promoção em saúde no ambiente universitário**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia) - Centro Universitário Unifanor Wyden, Fortaleza, 2023.

FONTANA, R. T.; BRIGO, L. Estudar e trabalhar: percepções de técnicos de enfermagem sobre esta escolha. **Escola Anna Nery**, v. 16, n. 1, p. 128–133, mar. 2012.

GALLICCHIO, L.; KALESAN, B. Sleep duration and mortality: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Sleep Research**, v. 18, n. 2, p. 148-158, jun. 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2008.00732.x>. Acesso em: 18 maio 2024.

GOMES, A. O. S.; BELÉM, M. O. O Lixo como um fator de risco à saúde pública na cidade de Fortaleza, Ceará. **Sanare: Revista de Políticas Públicas**, Sobral, v. 21, n. 1, p. 76-85, 2022. Disponível em: <https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/1563>. Acesso em: 13 jan. 2026.

GUI, W. J. et al. Age-related differences in sleep-based memory consolidation: A meta-analysis. **Neuropsychologia**, v. 97, p. 46-55, mar. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2017.02.001>. Acesso em: 18 maio 2024.

LLAGUNO, N. S.; PINHEIRO, E. M.; AVELAR, A. F. M. Elaboração e validação da cartilha “Higiene do Sono para Crianças”. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, p. eAPE001125, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO001125>. Acesso em: 18 maio 2024.

MACIEL, F. V. et al. Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 4, p. 1187-1198, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023284.14132022EN>. Acesso em: 18 maio 2024.

MONTEIRO, J. A. V. Benefícios da compostagem doméstica de resíduos orgânicos. **Revista Eletrônica do Mestrado em Educação Ambiental**, Rio Grande, v. 33, n. 1, p. 288-301, 2016. Disponível em: <http://revistaea.org/artigo.php?idartigo=2310>. Acesso em: 13 jan. 2026.

NAKIE, G. et al. Sleep quality and associated factors among university students in Africa: a systematic review and meta-analysis study. **Frontiers in Psychiatry**, v. 15, p. 1370757, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1370757>. Acesso em: 18 maio 2024.

PEIXOTO, J.; ARAÚJO, C. H. dos S. Tecnologia e educação: algumas considerações sobre o discurso pedagógico contemporâneo. **Educação & Sociedade**, v. 33, n. 118, p. 253–268, jan. 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-73302012000100016>. Acesso em: 18 maio 2024.

SILVA, F. D. S. **Criação de um aplicativo tecnológico na temática de ergonomia na saúde do trabalhador de uma instituição de ensino superior**. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia) - Faculdades Nordeste, Fortaleza, 2017.

SILVA, R. R. P. et al. Qualidade do sono e sonolência excessiva entre estudantes de medicina. **Revista de Medicina**, São Paulo, v. 99, n. 4, p. 350–356, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v99i4p350-356>. Acesso em: 18 maio 2024.



WALKER, M. **Por que nós dormimos: a nova ciência do sono e do sonho**. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2018.

WWF-BRASIL. **Brasil é o 4º país do mundo que mais gera lixo plástico**. [Brasília, DF], 2023. Disponível em: <https://www.wwf.org.br/?70222/Brasil-e-o-4-pais-do-mundo-que-mais-gera-lixo-plastico>. Acesso em: 13 jan. 2026.

## Editorial

### Editor-chefe:

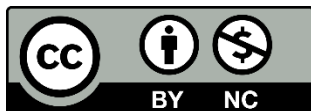
Vicente de Paulo Augusto de Oliveira Júnior  
Centro Universitário Fanor Wyden

**Submetido em:** 26.11.2025

**Aprovado em:** 27.12.2025

**Publicado em:** 27.12.2025

<p><a href="mailto:vicente.augusto@wyden.edu.br">vicente.augusto@wyden.edu.br</a></p> <p><b>Editor responsável:</b> Raimundo Rigoberto Barbosa Xavier Filho Centro Universitário Fanor Wyden <a href="mailto:raimundo.bfilho@wyden.edu.br">raimundo.bfilho@wyden.edu.br</a></p> <p><b>Autor(es):</b> Wemily Lis Reis Guedes Centro Universitário Fanor Wyden <a href="mailto:wemily.lis.guedes@gmail.com">wemily.lis.guedes@gmail.com</a> Contribuição: <i>Investigação, escrita e desenvolvimento do texto.</i></p> <p>Lenismar Sá Cavalcante Centro Universitário Fanor Wyden <a href="mailto:lenismar.cavalcante@professores.unifanor.edu.br">lenismar.cavalcante@professores.unifanor.edu.br</a> Contribuição: <i>Investigação, orientação, escrita e desenvolvimento do texto.</i></p>	<p><b>DOI:</b> 10.5281/zenodo.18246436</p> <p><b>Financiamento:</b> N/A</p> <p><b>Como citar este trabalho:</b></p> <p>GUEDES, Wemily Lis Reis; CAVALCANTE, Lenismar Sá. PROPOSTA DE UM APLICATIVO COM ABORDAGEM DA QUALIDADE DO SONO EM DISCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR. <b>Revista de Educação à Distância</b>, [S. l.], v. 1, n. 3, p. 77–87, 2025. DOI: 10.5281/zenodo.18246019. Disponível em: <a href="https://wyden.periodicoscientificos.com.br/index.php/READ/article/view/1267">https://wyden.periodicoscientificos.com.br/index.php/READ/article/view/1267</a>. Acesso em: 14 jan. 2026. (ABNT)</p> <p>Guedes, W. L. R., &amp; Cavalcante, L. S. (2025). Proposta de um aplicativo com abordagem da qualidade do sono em discentes de uma instituição de ensino superior. <i>Revista de Educação à Distância</i>, 1(3), 77–87. <a href="https://doi.org/10.5281/zenodo.18246019">https://doi.org/10.5281/zenodo.18246019</a> (APA)</p>
---	---



© 2025 Revista de Educação à Distância. Centro Universitário Fanor Wyden – UniFanor Wyden. Este trabalho está licenciado sob uma licença *Creative Commons* Atribuição - Não comercial - Compartilhar 4.0 Internacional CC-BY NC 4.0 Internacional).