

# ***cronobiologia***

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
PROGRAMA DE POS GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM  
FACULDADE DE ENFERMAGEM DA UNICAMP

## **PROGRAMA DA DISCIPLINA -CRONOBIOLOGIA E TURNOS DE TRABALHO**

**Créditos –03**

Carga horária – 45h

Período- 08 MARÇO a 30 JUNHO DE 2018

**RESPONSÁVEL-** PROFA DRA. MILVA MARIA FIGUEIREDO DE MARTINO

COLABORADORAS- PROFA.DRA. CARLA PARADA PAZINATTO ANDREOLI

PROFA.DRA JAQUELINE GIRNOS SONATI

**Ementa** - Conceituar ritmos biológicos. Definir cronotipo (hábitos individuais de sono). Analisar e discutir as investigações sobre reorganização de turnos de trabalho. Discutir questões relativas as repercussões do trabalho em turno na área da saúde (biológicas, sociais e psicológicas)

### **Objetivo-**

1-Preparar o aluno para discutir conceitos fundamentais relacionados aos ritmos biológicos e trabalho em turno geral e da enfermagem.

2-Estudar os aspectos fisiológicos da ritmicidade circadiana e ciclo vigília - sono.

### **Conteúdo**

- 1- Conceitos sobre: Fatores fundamentais cronobiológicos ,tipos de ritmicidade circadiana. Fisiologia do sono, fases do sono, ciclo vigília - sono. Fatores relacionados ao sono e ritmos biológicos.
- 2- Metodologia - elaborar projeto de pesquisa sobre o tema proposto
- 3- Discutir sobre os métodos de coleta de dados, análises estatísticas, apresentação dos dados.Discutir os fatores relacionados ao trabalho em turnos

## Referencias bibliográficas

-Livros texto básico

Cipolla-Neto J, Marques N, Menna-Barreto L. Introdução ao estudo da Cronobiologia. São Paulo: Ícone; 1988.

Soares, Angelo .O SONO: efeitos da sua privação sobre as defesas orgânicas. Lisboa: LIDEL, Edições Técnicas Ltda, 2010.

Marques N, Menna-Barreto L. Cronobiologia: princípios e aplicações. São Paulo: EDUSP; FIOCRUZ; 2003.

Marques MD, Marques N, Menna-Barreto L, Benedito-Silva AM, Cipolla-Neto J. Ritmos da vida. Ciência Hoje. 1989;10(58).

### 4. Periódicos

- De Martino, M. M. F., Abreu A.C.B., Barbosa M.F.S., Teixeira J.E.M. Relação entre trabalho por turnos e padrões de sono em enfermeiros. *Ciência & Saúde Coletiva (Online)*, 2013,18(3):763-768.
- Ferreira L.C.R., Miguel M.A.L., De Martino M.M.F., Menna -Barreto L. Circadian rhythm of wrist temperature and night shift work. *Biological Rhythms Research*. 2012, 1-8.
  - Andreoli C.P.P., De Martino M.M.F. Academic performance of night shift students and its relationship with the sleep wake cycle. *Sleep Science*. 2012,5(2):45-48.
  - Santos, T.C.M.M., De Faria A.L., De Martino M.M.F., Alves P.C., Carvalho P.C. Quality of sleep in pregnant women. *Journal of Nursing UFPE (online)* abril, 2012, v.6(4): 839-46.
  - França S.P., Aniceto E.V.S., De Martino M.M.F. Análises dos preditores de Burnout em urgência pre- hospitalar móvel. *Acta Paulista de Enfermagem*, 2012, 25(2):68-73.
  - Ferreira, L.R.C, De Martino M.M.F. Padrão de sono do estudante de enfermagem trabalhador do turno noturno. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 2012, 46(5):1178-183.
  - De Martino M.M.F, Pasetti K.F.M., Bataglioni C., Ceolim M.F. Morningness/Eveningness of dental students: chronotype. *Sleep Science*, 2010. 3(1): 7-10.
  - De Martino, MMF, Oliveira, Beatriz, Mendes, Sandra, Pasetti, KFM Karla, Girnos, Jaqueline. Association between Chronotype and Social Factors in Shift Workers. *Science Journal of Medicine and Clinical Trials*, 2014, abril.
  - De Martino, MMF, Dias Lopes, MD- Impact of learning and sleep characteristics in nursing students. *International Journal of Science Commerce and Humanities*. 2013, v.1.:33-42.

## CRONOGRAMA DE ATIVIDADES DA DISCIPLINA EG110

Data -2018	Assunto	Aula	Professora
Março- 08/03	Cronograma	- Conceitos	Prof Dra
Início da Disciplina	Distribuição tarefas	Ritmos biológicos Ritmo circadiano	Milva De Martino Todas
Março-15/03	Cronobiologia	Pesquisas sobre ritmicidade circadiana	Milva todas
22/03	laboratorio	Temas seminário	todas
29/03	Discussão temas	Distribuição seminário	todas
Abril-	Aplicações cronobiologia	Dra Jaqueline	MILVA
05/04	Aplicações cronobiologia	Dra Carla	Milva
12/04	Alterações do sono	Convidado /SONO	MILVA
19/04	Aplicações cronobiologia	Trabalho em turnos	Todas
26/04	Aplicações cronobiologia	Convidado -SAOS	Todas
Maio- 03	Seminários por alunos		Todas
10/05	Seminários por alunos		Todas
17 /05	Seminários por alunos		Todas
24/05	Seminários por alunos		Todas
31/05	Seminários por alunos		Todas
07/06	Exercício laboratório	Relógio biológico Ritmo circadiano Higiene do sono	Todas
14/06	Entrega relatórios		Todas
21/06	Correção artigos		Todas
28/06	Avaliação da disciplina		Todas