

NOME DA ESCOLA

NOME DA AUTORA

TÍTULO

**EXEMPLO: OS EFEITOS DA PRIVAÇÃO DO SONO SOBRE O CICLO
MENSTRUAL E O DESEMPENHO ESCOLAR DE MENINAS ADOLESCENTES**
SUBTÍTULO (SE HOVER)

CIDADE
ANO

1. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Nesta seção, apresente o tema, explique por que esse assunto é importante, quais impactos ele pode ter para a saúde de meninas e mulheres e por que merece ser estudado. Justifique a relevância científica e social da proposta. Sugestão: 250–300 palavras

EXEMPLO: A adolescência é um período marcado por intensas mudanças físicas, hormonais e emocionais. Entre essas transformações, o sono desempenha um papel essencial para o crescimento, o funcionamento do sistema nervoso, a regulação hormonal e a consolidação da aprendizagem. No entanto, estudos apontam que uma parcela significativa dos adolescentes dorme menos horas do que o recomendado.

Nas meninas, a privação do sono pode ter impactos que vão além do cansaço e da redução da concentração. O equilíbrio do ciclo menstrual depende da ação coordenada de hormônios produzidos pelo cérebro e pelos ovários, e alterações na qualidade ou na duração do sono podem interferir nesse processo. Como consequência, podem surgir irregularidades menstruais, alterações de humor, aumento das cólicas e outros sintomas que afetam diretamente a qualidade de vida. Além disso, a falta de sono também está associada à redução do desempenho escolar, da memória, da capacidade de atenção e do bem-estar psicológico.

Apesar da crescente produção científica sobre os benefícios do sono para a saúde, ainda são limitados os estudos que investigam, de forma integrada, como a privação do sono influencia simultaneamente a saúde menstrual e o desempenho escolar de meninas adolescentes. Compreender essa relação pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias de promoção da saúde nas escolas, incentivar hábitos de sono mais saudáveis e ampliar o conhecimento sobre fatores que impactam a saúde feminina durante a adolescência.

2. REVISÃO DE LITERATURA

Nesta seção, apresente o que a ciência já conhece sobre o tema da sua pesquisa. Com base em artigos científicos, explique os resultados de estudos anteriores e identifique possíveis lacunas no conhecimento. Lembre-se de citar todas as informações utilizadas ao longo do texto. As citações e referências apresentadas neste modelo são apenas ilustrativas. Cada participante deverá realizar sua própria pesquisa bibliográfica e utilizar fontes científicas relacionadas ao tema escolhido, elaborando uma revisão de literatura original. Sugestão: 350–450 palavras

EXEMPLO: O sono desempenha um papel fundamental na manutenção da saúde física e mental, especialmente durante a adolescência, período caracterizado por intensas mudanças hormonais, neurológicas e comportamentais. Nessa fase da vida, ocorre um atraso fisiológico no ritmo circadiano, fazendo com que adolescentes tenham tendência a dormir e acordar mais tarde. Entretanto, horários escolares, uso prolongado de dispositivos eletrônicos e outras demandas cotidianas frequentemente reduzem a duração e a qualidade do sono (ARAÚJO et al., 2021; LOPES, 2024).

Uma revisão da literatura identificou que adolescentes com pior qualidade do sono apresentam maiores dificuldades de concentração, menores níveis de rendimento escolar e maior risco de problemas emocionais e comportamentais (ARAÚJO et al., 2021). Da mesma forma, Wolfson e Carskadon (2003) concluíram que horários irregulares de sono e menor tempo de descanso estão consistentemente relacionados a piores resultados escolares e prejuízos cognitivos.

Além dos impactos sobre a aprendizagem, evidências indicam que alterações no sono podem influenciar o funcionamento do sistema endócrino. Durante o sono ocorre a regulação de diversos hormônios, incluindo aqueles envolvidos na resposta ao estresse e na função reprodutiva. Alterações no ciclo sono-vigília podem modificar a liberação hormonal e contribuir para irregularidades menstruais (SILVA et al., 2024).

3. OBJETIVOS

Nesta seção, comece com um objetivo geral, que resume a finalidade principal do estudo, e, em seguida, apresente de dois a quatro objetivos específicos, que descrevem as etapas necessárias para atingir esse objetivo. Os objetivos devem ser escritos com verbos no infinitivo. Sugestão: 80-120 palavras

EXEMPLO: O objetivo geral da pesquisa é investigar a relação entre a qualidade do sono, as características do ciclo menstrual e o desempenho escolar de meninas adolescentes, buscando compreender como a privação do sono pode influenciar a saúde e a aprendizagem durante essa fase da vida.

Enquanto os objetivos específicos são: caracterizar os hábitos de sono de meninas adolescentes, considerando aspectos como duração, qualidade e regularidade do sono; identificar possíveis associações entre a qualidade do sono e características do ciclo menstrual, como regularidade, duração, intensidade do fluxo e ocorrência de cólicas; e

analisar a relação entre os hábitos de sono e indicadores de desempenho escolar, como concentração, rendimento acadêmico e frequência às aulas.

4. METODOLOGIA

Nesta seção, descreva o tipo de pesquisa, quem serão os participantes (quando aplicável), como os dados serão coletados, quais materiais ou instrumentos serão utilizados e como os resultados serão analisados. A metodologia deve ser detalhada o suficiente para que outra pessoa consiga compreender e reproduzir o estudo, demonstrando o uso adequado do método científico e a viabilidade da proposta. Sugestão: 350-450 palavras

EXEMPLO: Esta pesquisa será desenvolvida por meio de um estudo observacional, transversal e de abordagem quantitativa. O público-alvo será composto por meninas adolescentes com idade entre 14 e 18 anos, regularmente matriculadas no ensino médio de uma escola pública. A participação será voluntária e, caso a pesquisa seja efetivamente realizada, deverá ocorrer mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelos responsáveis legais e do Termo de Assentimento pelas participantes, em conformidade com as diretrizes éticas para pesquisas envolvendo seres humanos estabelecidas pelo Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012).

A coleta de dados será realizada por meio de um questionário estruturado, aplicado de forma on-line. O instrumento será composto por perguntas sobre idade, série escolar, hábitos de sono (como horário de dormir e acordar, duração média do sono e percepção da qualidade do sono), características do ciclo menstrual (regularidade, duração, intensidade do fluxo e ocorrência de cólicas) e indicadores de desempenho escolar, incluindo autopercepção da concentração durante as aulas, dificuldades de aprendizagem e média das notas escolares, caso a participante opte por informá-las. Para avaliar a qualidade do sono, poderá ser utilizada uma versão adaptada do Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), instrumento amplamente empregado em pesquisas científicas para mensurar a qualidade do sono (BUYSSSE et al., 1989).

Após a coleta, os dados serão organizados em uma planilha eletrônica e analisados por meio de estatística descritiva, utilizando frequências, médias e gráficos para caracterizar a amostra. Em seguida, serão investigadas possíveis associações entre a qualidade do sono, as características do ciclo menstrual e os indicadores de desempenho escolar.

REFERÊNCIAS

Nesta seção, apresente todas as fontes utilizadas para elaborar a proposta de pesquisa. As referências devem ser organizadas em ordem alfabética pelo sobrenome do primeiro autor e formatadas de acordo com as normas da ABNT. É importante destacar que toda obra citada ao longo do texto deve obrigatoriamente aparecer na lista de referências, assim como nenhuma referência deve ser incluída sem ter sido citada no desenvolvimento da proposta. Não utilize blogs, sites sem autoria identificada ou ferramentas de Inteligência Artificial como fonte de informação científica. Lembre-se: O desenvolvimento (itens 1,2,3 e 4) da proposta não deve exceder o limite de três páginas. As capas e referências também são obrigatórias, porém não contam como desenvolvimento. As páginas excedentes de desenvolvimento não serão avaliadas pela comissão acadêmica da OFB.

Ao escrever uma proposta de pesquisa, é importante diferenciar as citações no corpo do texto das referências bibliográficas. A citação no corpo do texto serve para indicar de onde determinada informação foi retirada. No sistema autor-data da ABNT basta informar o sobrenome do autor e o ano da publicação. Já a referência bibliográfica é a descrição completa da obra consultada e deve aparecer apenas na seção Referências, ao final do trabalho. Leia [esse artigo do Toda Matéria](#) para aprender como referenciar corretamente.

EXEMPLOS:

ARAÚJO, L. G. et al. Relação entre qualidade do sono e desempenho escolar em adolescentes: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, Vargem Grande Paulista, v. 10, n. 14, 2021.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Diário Oficial da União: Brasília, DF, 13 jun. 2013.

BUYSSE, D. J.; REYNOLDS III, C. F.; MONK, T. H.; BERMAN, S. R.; KUPFER, D. J. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, Amsterdam, v. 28, n. 2, p. 193–213, 1989.

HULLEY, S. B. et al. *Delineando a pesquisa clínica*. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2015.

LOPES, A. C. Cronotipo, qualidade do sono e desempenho escolar em adolescentes. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife, 2024.

SILVA, A. C. et al. Relação entre qualidade do sono, ciclo menstrual e saúde de adolescentes: uma revisão narrativa. *Revista Brasileira de Saúde*, 2024.

WOLFSON, A. R.; CARSKADON, M. A. Understanding adolescents' sleep patterns and school performance: a critical appraisal. *Sleep Medicine Reviews*, London, v. 7, n. 6, p. 491–506, 2003.