



O USO DE FÁRMACOS PARA INDUÇÃO DO SONO EM ESTUDANTES DE UMA UNIVERSIDADE NO SUL DO BRASIL

Rafaela Giulia Zatt;
Kaleb Morais Inácio dos Santos;
Lídia Carvalho dos Santos;
Ana Maria Pujol Vieira dos Santos;
Luis Carlos Porcello Marrone;
Maria Isabel Morgan Martins.
maria.morgan@ulbra.br - ULBRA

Introdução

- O sono é fundamental para a manutenção da homeostase, devido ao seu potencial de restauração do corpo e mente.
- Os distúrbios do sono são comuns na população, em especial na universitária, tendo relação com aumento da sonolência diurna e impactos negativos no aprendizado.
- Tal fato pode resultar no uso e abuso de medicamentos que induzem o sono, mesmo que sem prescrição médica, causando como consequência a perda da arquitetura fisiológica do sono.
- Além disso, esses fármacos induzem a dependência, promovem sedação residual após acordar e podem provocar deterioração da capacidade cognitiva, sendo um problema a ser enfrentado pela sociedade.

Objetivo



O objetivo desta pesquisa foi avaliar o uso de medicamentos para dormir em estudantes da área da saúde em uma universidade do sul do país.

Metodologia

Trata-se de um estudo transversal descritivo e de caráter quantitativo. A população foi composta por estudantes dos cursos da área da saúde que frequentam as dependências da ULBRA. Foi aplicado um instrumento através do Google Formulários com dados sociodemográficos e de sono. A pesquisa foi aprovada no CEP (CAAE - 69296523.8.0000.5349).



Cursos entrevistados: Biomedicina, Educação Física, Enfermagem, Estética, Farmácia, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Medicina, Medicina Veterinária, Odontologia e Psicologia.

Resultados

- ✓ Foram entrevistados 308 acadêmicos
- ✓ 43,7% se sentiam alertas ou ativos durante a manhã, 28,3% à tarde e 28% à noite (Figura 1)
- ✓ 67% nunca fazem uso de medicamentos para dormir, enquanto que 13,5% usam raramente, 11% às vezes, 2,2% muitas vezes e 6,3% usam sempre (Figura 2)

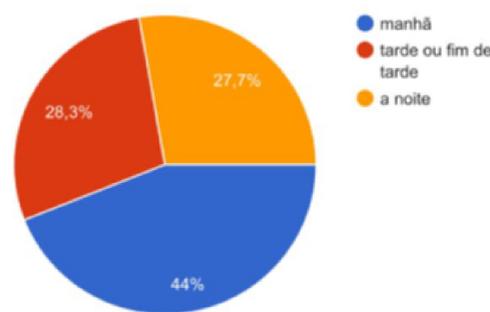


Figura 1: Período do dia em que se sente mais alerta ou ativo.

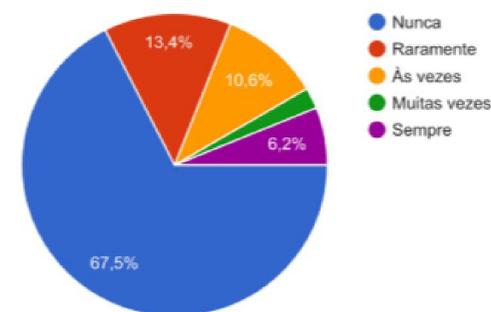


Figura 2: Uso de medicamentos para dormir.

Conclusão

- Com esses resultados, sugere-se a importância de manter uma boa higiene do sono na comunidade acadêmica.
- A partir do momento que se conhece o perfil dos acadêmicos, em relação ao seu período de sono, pode-se traçar estratégias e propor orientações para um sono reparador.

Bibliografia

- PEROTTA, Bruno et. al. Sleepiness, sleep deprivation, quality of life, mental symptoms and perception of academic environment in medical students. **BMC Medical Education**. v.21, n.111, 2021.
- HERSHNER, Shelley D; CHERVIN, Ronald D. Causes and consequences of sleepiness among college students. **Nature and Science of Sleep**. v.6, p. 73-84, 2014.
- MENDES, José et. al. Qualidade do sono e sonolência em estudantes do ensino superior. **Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social**. v.5, n.2, p. 38-48, 2019.