

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

Rafaela Giulia Zatt¹
Kaleb Moraes dos Santos Inácio²
Lídia Carvalho dos Santos³
Ana Maria Pujol Vieira dos Santos⁴
Maria Isabel Morgan Martins⁵

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. 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. 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. 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). Foram entrevistados 308 acadêmicos da área da saúde, dos quais 43,7% se sentiam alertas ou ativos durante a manhã, 28,3% à tarde e 28% à noite. Foi observado que 67% nunca fazem uso de medicamentos para dormir, enquanto 13,5% usam raramente, 11% às vezes, 2,2% muitas vezes e 6,3% usam sempre. Como foi observado, a maioria dos entrevistados apresentam-se alertas no período da manhã, o que pode indicar uma boa noite de sono. Outra característica dessa população é que a maioria não faz uso de medicamentos indutores do sono, embora 33% precisem em um determinado momento. 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.

Palavras-chave: Qualidade do sono; qualidade de vida; acadêmicos da saúde.

¹ Aluno do curso de Medicina, Iniciação Científica, rafaelagzatt@rede.ulbra.br

² Aluno do curso de Medicina, Iniciação Científica, kalebmorais@rede.ulbra.br

³ Aluno do curso de Medicina, Iniciação Científica, lidiacarvalhods@rede.ulbra.br

⁴ Orientador, PPG ProSaúde/ULBRA, anapujol@ulbra.br

⁵ Orientador, Professor do curso de Medicina e do PPG ProSaúde/ULBRA, maria.morgan@ulbra.br