

CDS - CÂMARA DE CIÊNCIAS DA SAÚDE (PÔSTER)

NOME: LAYRA FERNANDA MARTINS

TÍTULO: HIGIENE DO SONO EM INDIVÍDUOS ASSISTIDOS NAS UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE NO MUNICÍPIO DE DIVINÓPOLIS - RESULTADOS PRELIMINARES

AUTORES: NEWTON SANTOS DE FARIA JÚNIOR, LAYRA FERNANDA MARTINS, LAYRA FERNANDA MARTINS, SARAH CRISTINA VIEIRA, JACQUELINE ALVES, LÚISA TEIXEIRA PASQUALOTTO, WALQUÍRIA DA MATA SANTOS, CÍNTIA APARECIDA SANTOS, ELISA FACCIÓN CRUZ FIDELES, RÚBIA LIMA BRANDÃO, MARCO TÚLIO TAVARES SEIXAS, NEWTON SANTOS DE FARIA JÚNIOR

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): PAPq/UEMG

PALAVRA CHAVE: SONO; DISTÚRBIOS DO SONO; HIGIENE DO SONO; INSÔNIA

RESUMO

Os distúrbios do sono (DS) têm grande prevalência na população geral, afetando a qualidade de vida e influenciando na morbimortalidade. O termo higiene do sono (HS) compreende modificações no ambiente do sono, práticas e rotinas favoráveis a um sono de boa qualidade e de duração suficiente. O objetivo deste estudo é avaliar o impacto da HS em indivíduos assistidos nas Unidades Básicas de Saúde (UBS's) em Divinópolis.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UEMG Unidade Divinópolis sob o número 060924/2017. Inicialmente, 41 indivíduos foram recrutados nas UBS's da cidade de Divinópolis-MG e foram avaliados clinicamente, além de responderem ao Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI), Escala de Sonolência de Epworth (ESE), Índice de Severidade de Insônia e Questionário de Berlim, avaliando assim a qualidade do sono e presença de DS. Cerca de 25 indivíduos deram continuidade ao estudo, participando de palestras, recebendo orientações sobre HS e acompanhamento através do projeto de extensão de DS. Após 3 meses, estes indivíduos foram reavaliados seguindo os mesmos parâmetros do pré-HS.

A amostra foi constituída por 25 pacientes, sendo 76% do sexo feminino, média de idade de $63,04 \pm 8,4$ anos e índice de massa corporal de $26,65 \pm 4,56$ kg/m². Dentre as comorbidades, 60% possuíam hipertensão arterial sistêmica. Ao comparar o pré e pós-HS obteve-se média de $9,04 \pm 5,68$ e $7,84 \pm 6,55$ na pontuação da ESE; $6,36 \pm 2,86$ e $5,6 \pm 2,77$ no PSQI; 9 (36%) pacientes apresentaram inicialmente alto risco para a apneia obstrutiva do sono e 3 (12%) no pós; 21 (84%) apresentaram insônia no pré-teste e 8 (32%) na reavaliação pós-HS.

Programas simples, não farmacológicos e de baixo custo, como a HS podem ser utilizados para a melhora da qualidade do sono e consequentemente melhora da qualidade de vida dos indivíduos, além de serem possíveis de implementação como políticas públicas destinadas a controlar os DS e seus impactos