

Padrão de hábitos de sono dos participantes do “durma bem, meu bem: programa de educação em sono”

Izabelly Cristino RUIZ, Joana Marcandali MELLO, Rafaelly CAMARGO, Ananda Oliveira FRANCISCO, Isabela Guimarães de OLIVEIRA, Nathalia Folvy Santin LOVO, Tony Vieira FARIA, Daniela Aparecida Godoi GONÇALVES, Giovana FERNANDES

Introdução: O sono é um complexo fisiológico e comportamental essencial para recuperação física e psicológica, consolidação da memória, modulação emocional, performance e aprendizado. Uma baixa qualidade de sono é considerada um fator de risco para doenças cardiovasculares, demência, obesidade, diabetes, depressão e dor. O sono, apesar de importante, ainda é ignorado pela maioria das pessoas. A maioria dos distúrbios do sono não é detectada e tratada porque, em geral, as pessoas desconhecem essa condição. **Objetivo:** Conscientizar a população sobre a importância do sono e informar os principais sinais e sintomas dos distúrbios do sono. **Método:** Um formulário Google com perguntas sobre padrões e hábitos de sono foi elaborado para compreender quais são os principais conceitos desconhecidos e/ou inadequados relatados pela população em relação ao sono, e que foram a base para construção do programa de educação em sono que está em andamento. Após a aprovação do CEP (CAAE: 86031225.0.0000. 5416), o formulário foi divulgado pelo Instagram e por meio do WhatsApp de amigos e familiares de alunos participantes do projeto. **Resultado:** A amostra foi composta por 119 participantes com média de idade de 41 ($\pm 13,5$) anos, sendo 71,6% do gênero feminino. Com relação ao padrão de sono foi relatado que 55,5% dos participantes dormem entre 5 e 6 horas/noite, 41,2% classificaram a qualidade do sono como regular. A latência do sono mostrou-se comprometida em 31,1% dos participantes que reportaram demorar mais de 30 minutos para iniciar o sono três ou mais vezes/semana. Quanto aos hábitos inadequados de sono, 84,7% relataram o uso de aparelho eletrônico, 65,3% o hábito de assistir TV, 63,3% de ficar na cama pensando em questões não resolvidas e 12,3% relataram fazer uso de medicações para dormir três ou mais vezes/semana. **Conclusão:** É possível concluir uma prevalência significativa do padrão e hábitos de sono inadequados, reforçando a importância de ações educativas para promover a conscientização e estimular a busca por apoio especializado.

DESCRITORES: Sono; educação da população; qualidade de vida.