

COMUNICAÇÃO EM SAÚDE NA AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ana Clara Teodoro Almeida¹
Andreina Fortunato do Amaral²
Danilo Ribeiro Alvarenga³
Débora de Paula Souza⁴
Larissa de Sousa Lima⁵
Maria Clara Macedo Rodrigues⁶
Maryane Loren Gonçalves de Oliveira⁷
Sabrina Aparecida Barbosa de Souza⁸
Suelen Marçal Nogueira⁹
Renata Sousa Nunes¹⁰

RESUMO

A qualidade do sono de estudantes universitários está relacionada a diversos fatores, como rotina estressante, preocupação com provas e trabalhos, e a falta de suporte social. O sono é um estado fisiológico complexo que é necessário para a saúde e sobrevivência. Este trabalho tem por objetivo relatar a experiência de uma atividade prática de comunicação em saúde realizada para avaliar a qualidade do sono dos universitários no último mês. Trata-se de um relato de experiência de uma atividade prática, partindo da avaliação do sono por meio de um questionário denominado Índice de Qualidade do Sono de Pittsburg, onde se avalia tanto horários, quanto hábitos durante a noite de sono, além de fatores que essa qualidade do sono interfere, ou seja, as respostas demonstram o que aconteceu na maioria dos dias e noites do mês passado. Ao final, observou-se que interferências como despertar no meio da noite, levantar para ir ao banheiro ou não conseguir respirar de forma satisfatória como fatores que afetam a qualidade de sono dos universitários. A ação contribuiu para que os discentes tivessem um interesse maior em descobrir como está a qualidade do sono e fatores associados às interferências durante o sono.

PALAVRAS-CHAVE

Comunicação; Sono; Qualidade; Universitários.

INTRODUÇÃO

O sono é fundamental para a saúde, pois é durante ele que o organismo exerce as principais funções restauradoras do corpo, como o reparo dos tecidos, o crescimento muscular, a síntese de proteínas e o descanso do cérebro. A Organização Mundial de Saúde (OMS), recomenda de sete a oito horas de sono por noite, para obter-se um descanso reparador (Simões et al., 2022).

¹Discente. Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás- Campus Ceres, UniEVANGÉLICA. E-mail: anaclara879@hotmail.com

²Discente. Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás- Campus Ceres, UniEVANGÉLICA. E-mail: andreinafortunato3@gmail.com

³Discente. Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás- Campus Ceres, UniEVANGÉLICA. E-mail: danilorbalvarenga@gmail.com

⁴Discente. Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás- Campus Ceres, UniEVANGÉLICA. E-mail: pauladebora664@gmail.com.br

⁵Discente. Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás- Campus Ceres, UniEVANGÉLICA. E-mail: larissafisio2@hotmail.com

⁶Discente. Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás- Campus Ceres, UniEVANGÉLICA. E-mail: macedorodriguesmariaclara403@gmail.com

⁷Discente. Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás- Campus Ceres, UniEVANGÉLICA. E-mail: maryaneloren1@gmail.com

⁸Discente. Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás- Campus Ceres, UniEVANGÉLICA. E-mail: sa6558105@gmail.com

⁹Docente. Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás- Campus Ceres, UniEVANGÉLICA. E-mail: suelen.nogueira@unievangelica.edu.br

¹⁰ Docente. Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás- Campus Ceres, UniEVANGÉLICA. E-mail: renata.nunes@unievangelica.edu.br

Para se ter uma boa noite de sono, é necessário conhecer os fatores que interferem na sua qualidade. Dentre eles temos os fatores ambientais, que são, eletrônicos no quarto, que emitem luz, levando a alteração do ciclo circadiano, levando a acreditar que ainda existe luz do dia, retardando a liberação da melatonina; a temperatura, pois ambientes quentes retardam o sono; barulho, ou seja, os sons podem fazer com que as pessoas despertem no meio da noite ou mais cedo do que o desejado; além das razões comportamentais, como usar eletrônicos antes de dormir; sedentarismo; cochilo; hábitos alimentares; consumo de álcool; problemas emocionais (que interferem principalmente na qualidade do sono dos universitários, devido o medo, estresse, preocupação, ansiedade e receber más notícias); e os próprios distúrbios do sono, como a insônia, síndrome da perna inquieto, síndrome do sono insuficiente, apneia obstrutiva do sono, entre outros (Neves, Macedo, Gomes, 2017).

Portanto, para se ter uma noite de sono tranquila é necessário fazer uma higiene do sono, ou seja, adotar alguns hábitos. Dentre eles: estabelecer um horário certo para deitar e levantar; cochilos durante o dia não devem ultrapassar quarenta e cinco minutos; evitar bebidas alcoólicas no mínimo quatro horas antes de dormir; não consumir cafeína e substâncias como chá, bebidas energéticas, refrigerantes e chocolate, seis horas antes de dormir; optar por refeições mais leves à noite; evitar exercícios perto do horário de dormir; não usar celular na cama; não realizar atividades do trabalho na cama; criar o hábito de monitorar o sono; tomar um banho quente antes de dormir; entre outros fatores (Oliveira, Oliveira, Ferreira, 2020).

Para promover o processo de aprendizagem e avaliação da qualidade de sono dos universitários, foi realizada uma atividade prática por meio da aplicação de um questionário, com objetivo de identificar os fatores que mais afetaram a qualidade do sono no último mês. Portanto, este trabalho tem por objetivo relatar a experiência da execução desta atividade de avaliação da qualidade do sono dos universitários no último mês.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

No dia 26 de agosto de 2024, na Universidade Evangélica do Estado de Goiás – Campus Ceres, durante a aula da disciplina fisioterapia nos distúrbios do sono, foi realizada entre os discentes uma aplicação do questionário de Índice da Qualidade do Sono de Pittsburg para avaliar a qualidade do sono e possíveis distúrbios observados no último mês.

A atividade foi realizada aos pares e conduzida por um docente responsável, os discentes realizaram a avaliação, fazendo as perguntas e o outro respondia de acordo com suas vivências no último mês e depois ocorria a troca para que o discente que fez as perguntas, também pudesse responder e avaliar seu sono. Participaram da atividade um total de 34 acadêmicos sendo 10 homens e 24 mulheres.

Dentre as principais perguntas realizadas haviam, não conseguir dormir em trinta minutos; despertou no meio da noite ou de madrugada; teve que levantar à noite para ir ao banheiro; não conseguia respirar de forma satisfatória; e com que frequência tomou remédio (prescrito ou por conta própria) para ajudar no sono. Dentre as respostas haviam as opções, nunca no mês passado; menos de uma vez na semana; uma ou duas vezes por semana; e três ou quatro vezes por semana.

Ao final da realização da atividade, os acadêmicos adquiriram habilidades como a comunicação, a relação interpessoal e relação terapeuta-paciente. Além de ser possível obter-se o um breve levantamento do que mais afeta o sono dos estudantes e da percepção com relação à qualidade do sono dos mesmos.

Observou-se oscilação nos hábitos de sono entre os estudantes avaliados, enquanto uns relataram demora para pegar no sono, outros relataram não ocorrer tal situação. Despertares noturnos e dificuldade respiratória foi relatado com uma frequência pequena, enquanto que o hábito de acordar para ir ao banheiro foi frequente. de fatores que influenciam. Poucos universitários relataram utilizar medicação para auxiliar no sono.

Quanto à percepção da qualidade do sono, os universitário durante o mês passado, das respostas obtidas apenas 5 classificaram o sono como muito bom, 20 classificaram como bom, 8 classificaram com ruim e somente 1 mulher classificou com muito ruim. O projeto possibilitou identificar a qualidade do sono dos estudantes e possíveis dificuldades enfrentadas durante o sono, utilizando uma abordagem educativa através de um questionário entre os discentes.

Com essa atividade, os acadêmicos puderam visualizar possíveis fatores a serem abordados, pois podem interferir durante a noite de sono, sendo para os homens não conseguir dormir em 30 minutos e para as mulheres o despertar no meio da noite ou madrugada. Além disso na avaliação da qualidade do sono, mais homens classificaram o sono como bom do que as mulheres.

Possivelmente a rotina estressante, preocupante e cansativa do universitário interfere na sua qualidade de seu sono. Se faz necessário procurar ajuda de um profissional da saúde para identificar quais são esses fatores que estão influenciando de forma negativa e como melhorá-los, pois uma boa noite de sono é essencial para o desempenho acadêmico, além de ser fundamental para a consolidação da memória e das informações aprendidas, mantendo nossa concentração e raciocínio (Demenech et al., 2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final, observou-se que interferências como despertar no meio da noite, levantar para ir ao banheiro ou não conseguir respirar de forma satisfatória como fatores que afetam a qualidade de sono dos universitários. A ação contribuiu para aquisição de habilidades indispensáveis como anamnese e interação terapeuta-paciente, e possibilitou um despertar aos discentes um interesse maior em descobrir como está a qualidade do sono e fatores associados à interferências durante o sono.

REFERÊNCIAS

DEMENECH, L.M., DUMITH, S.C., MACIEL, F.V., WENDT, A.T., Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. **Scielo Brasil**. v., 28, n. 4, p: 1-9, 2023.

OLIVEIRA C.R., OLIVEIRA, B.C., FERREIRA, L.G.F., Qualidade de sono em universitários de uma instituição privada. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**. v., 10, n., 2, p:274-281, 2020.

SIMÕES, A.D., JÚNIOR, A.N.M., OLIVEIRA, A.B.S., PEREIRA, A.C.P., FIGUEIREDO, B.Q., PINHEIRO, F.E.S., LOPES, L.F.P., Principais distúrbios do sono e seus impactos na qualidade de vida humana. **Research, Society and Development**. v. 11, n. 5, p: 1-8, 2022.

NEVES, G.S.M.L., MACEDO, F., GOMES, M.M., Transtornos do Sono: Atualização. **Revista Brasileira Neurológica**. v. 53, n. 3, p:1-12, 2017.