

## A IMPORTÂNCIA DO SONO NA QUALIDADE DE VIDA

SILVA, Taiane Martins da<sup>1</sup>; ARAUJO, Andressa Pereira de<sup>1</sup>; MUNHOZ, Luiza Racim<sup>1</sup>;  
OLIVEIRA, Mirian Jéssica do Nascimento<sup>1</sup>; JAKOBI, Heinz Roland<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Centro Universitário São Lucas

**INTRODUÇÃO:** O sono é o momento em que o corpo e a mente encontram-se em estado de repouso e inatividade. Sua indução e a manutenção do ciclo circadiano é promovido pelo hormônio melatonina. A negligência desse repouso pode desenvolver graves doenças, por isso a atividade física, aliada a boa alimentação são responsáveis por prevenir os problemas relacionados à má qualidade de sono. **OBJETIVO:** o presente trabalho visa descrever a importância da qualidade do sono no bem-estar do indivíduo, esclarecendo as doenças e seus distúrbios. **MATERIAIS E MÉTODOS:** no primeiro semestre de 2018, em Porto Velho, Rondônia, foi realizado um *workshop* durante a XXVª Ação Global Nacional no Serviço Social da Indústria (SESI), como um Projeto Integrador do 2º período da Medicina do Centro Universitário São Lucas. Neste evento, os participantes fizeram parte de uma discussão sobre a qualidade do seu sono. Foram esclarecidos quanto às principais doenças relacionadas aos distúrbios do sono e apresentados os melhores hábitos para dormir bem. Ofertaram-se folders informativos sobre condutas de bons hábitos de vida e alimentação equilibrada nos tratamentos não farmacológicos e na prevenção dos distúrbios do sono, como a Síndrome Obstrutiva da Apneia e a insônia. Este folder quebrou antigos paradigmas e esclareceu as principais causas das patologias relacionadas aos distúrbios do sono: a obesidade, as doenças cardiovasculares e a diabetes mellitus. Com o auxílio de uma cama os participantes do evento relataram e demonstraram em qual posição dormiam, receberam orientações das melhores posições e como elas interferem na qualidade do sono. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** por meio deste trabalho percebeu-se que a influência de hábitos relacionados ao uso de equipamentos eletrônicos e a alimentação são os principais determinantes pela má qualidade do sono. A partir disso a população visitante do *workshop* recebeu orientação sobre a importância do sono na qualidade de vida e na saúde. Desse modo, o presente trabalho saneou dúvidas e mitos sobre o sono e constatou-se que muitas pessoas não dormem bem. Além disso, o contato dos futuros profissionais com o público permitiu construir uma excelente relação médico-paciente e desinibiu os discentes capacitando-os no diálogo e na comunicação interpessoal. **CONCLUSÃO:** a partir dessa experiência observa-se a grande relevância do tema, visto que ainda é desconhecido por muitas pessoas. É válido ressaltar que o objetivo foi alcançado, quando considerável parte do público se mostrou satisfeito, absorvendo as informações ofertadas. Assim, esta prática de campo do ensino médico contribuiu para o esclarecimento à população sobre os distúrbios do sono e seus impactos na qualidade de vida, além de contribuir para a integração ensino-comunidade de habilidades e competências necessárias na formação médica.

**Agradecimentos:** Aos orientadores e ao Centro Universitário São Lucas.  
**Palavras chave:** distúrbios do sono; qualidade de vida; relação médico-paciente; saúde, integração ensino-comunidade.

**Área do conhecimento:** 4.00.00.00-1 Ciências da Saúde, 4.01.00.00-6 Medicina, 4.01.01.00-2 Clínica Médica, 4.01.01.07-0 Neurologia

**Endereço eletrônico:** [taiane.ms@hotmail.com](mailto:taiane.ms@hotmail.com)