

Título: DISTÚRBIOS DO SONO ENFRENTADOS POR ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Autores: CONTERNO, C. R.; CRUZ, E. B. D. S.; BARREIRO, P. M.

Resumo:

Passamos, em média, 1/3 da nossa vida dormindo, nesse período não nos retiramos da vida, mas permanecemos de uma forma diferente, sendo o sono tão importante para existência do homem quanto a vigília. Cada manhã é como se renascêssemos com forças recuperadas. O sono é a melhor forma de recuperação física e mental, por isso, os distúrbios do sono despertam tanto interesse na área de saúde. Distúrbios do sono são todas as dificuldades relacionadas ao sono, incluindo dificuldade de adormecer ou de permanecer adormecido, dormir em momentos inapropriados com tempo total de sono em excesso e/ou comportamentos anormais relacionados ao sono. Acredita-se que os alunos passam por privações de sono durante os dias/noites de aula e que tais irregularidades podem repercutir negativamente na saúde desses jovens. Tendo em vista tal hipótese, o objetivo deste estudo é avaliar o acometimento de distúrbios do sono em estudantes universitários. Os dados serão adquiridos através de uma pesquisa de campo na qual será aplicado um questionário aos estudantes universitários dos cursos de graduação na Universidade Vale do Rio Verde - UNINCOR, município de Três Corações/MG que será composto por questões fechadas (sim ou não) e de múltiplas escolhas e visa auferir a qualidade do sono desses acadêmicos, bem como eventuais distúrbios decorrentes do repouso noturno. Assim, avaliaremos se a presença de distúrbio na duração e/ou na qualidade do sono têm uma estreita relação com doenças crônicas não transmissíveis, almejando inferir se a má qualidade do sono é um componente importante de vulnerabilidade da saúde humana e se a enfermagem poderá contribuir para orientações no que tange ao déficit de sono, visando uma melhor qualidade de vida dos universitários. A enfermagem tende a colaborar de forma efetiva na busca por uma boa qualidade de sono para que os universitários possam dormir bem e viver melhor caso sejam detectados alterações prejudiciais ao organismo decorrentes da má qualidade do sono.

Palavras-chave: Sono, Distúrbios, Universitários.