

RESUMO - POSTER DE EXPOSIÇÃO

DIÁLOGO E PERCEPÇÃO SOBRE INSÔNIA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA A SAÚDE

Mariana Olsson Felchner (marianafelchner@gmail.com)

Rebecca Nogueira Veloso (rere.veloso@gmail.com)

Talita Reges Negreiros (talitaregesn@gmail.com)

Lorrayne Vitoria Dos Santos (lorraynevitoriadossantos@outlook.com)

Aline Marochi De Castro (alinemarochidecastro@gmail.com)

INTRODUÇÃO: A insônia, um dos transtornos do sono mais comuns, se manifesta pela dificuldade em adormecer, manter o sono ou pela sensação de sono não reparador. Essa condição, que acomete entre 5% e 10% da população em países industrializados, afeta as atividades cotidianas, a concentração e o humor. A prevalência da insônia é maior nas doenças crônicas, especialmente as psiquiátricas, e em idosos. Devido a sua alta prevalência e impacto na qualidade de vida a insônia é uma queixa frequente nos consultórios de Atenção Primária à Saúde. **OBJETIVOS:** Dialogar com usuários e profissionais de saúde de uma Unidade Básica de Saúde, sobre insônia e higiene do sono. **METODOLOGIA:** A partir de um Trabalho Discente Efetivo (TDE), atividade proposta pelo curso de medicina de uma faculdade privada do estado do Paraná, cinco estudantes do segundo período, sob supervisão docente, se propuseram a dialogar com usuários do serviço e profissionais de saúde sobre a insônia. A abordagem era individual, iniciando-se o diálogo sobre a qualidade do sono na perspectiva dos entrevistados. Após,

solicitava-se consentimento para aplicar a Escala PROMIS de Avaliação de Distúrbios de Sono (DSM V), baseada em pontuação (até 24 pontos: não significativo; 25 a 29 pontos: leve; 30-37 pontos: moderado; >38: grave). Na devolutiva do questionário, discutiram-se medidas de higiene do sono. RESULTADOS: A atividade contou com a participação de 19 pessoas. Dez entrevistados mencionaram as palavras como "estresse", "ansiedade", "depressão", "nervoso" ou "dificuldade para dormir". Outras morbidades, como hipertensão e diabetes, também foram referidas. Todas são condições comuns na APS. A aplicação da Escala PROMIS revelou que nove (47.4%) dessas pessoas pontuaram para distúrbios do sono, duas delas utilizavam medicação para tratar a insônia (clonazepam e quetiapina). Os participantes com maior pontuação citaram nervosismo, hipertensão e diabetes como seus principais problemas de saúde; eram medicados para as duas últimas condições. CONCLUSÃO: A escuta individual e aplicação de escala foi útil na identificação da queixa de insônia e suas relações com a saúde geral, além de revelar as percepções dos entrevistados. Para os acadêmicos pode reforçar a importância da educação em saúde, além de aprimorar habilidades de comunicação.

Palavras-chave: distúrbios do início e da manutenção do sono; atenção primária à saúde; educação em saúde.