

Modelo de resumo

**A IMPORTÂNCIA DA HIGIENE DO SONO NO MANEJO DA QUALIDADE
DO SONO EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA: REVISÃO DE
LITERATURA
ODS 3**

Saúde e Bem-estar

Anna Cláudia da Silva Souza (Universidade de Taubaté)
Carolina Martins Morais Gomes (Universidade de Taubaté)
Glauce Gonzaga (Universidade de Taubaté)

A Fibromialgia (FM) é uma doença crônica reumática, reconhecida pela OMS em 1992, de etiopatogenia desconhecida, caracterizada por dor musculoesquelética generalizada, e sintomas somáticos, como o distúrbio do sono, fadiga, entre outros; e apresenta uma alta prevalência em mulheres de 35 a 50 anos. A FM possui uma dificuldade com relação ao seu diagnóstico em razão da subjetividade e aos sintomas inespecíficos da doença. A presença do sono não reparador, como um dos sintomas, influencia diretamente na piora da dor, visto que isso pode se tornar um ciclo vicioso. A qualidade do sono é um fator influenciador da recuperação do organismo, sendo também fundamental para o bem-estar do indivíduo e para o funcionamento adequado do seu organismo. Com isso, a presença de um sono não restaurador assume um papel de relevo no conjunto das manifestações da FM. O objetivo do presente estudo foi buscar e analisar a eficácia das medidas de higiene do sono na melhora da qualidade geral do sono, visto que é um método não farmacológico, de baixo custo e de fácil acesso. Os dados foram obtidos através de pesquisas em sites como Scielo e PubMed. Apesar de poucos estudos encontrados sobre tal tema, o uso de uma cartilha com orientações de higiene de sono, se for seguido conforme instruções, evitando maus hábitos, o resultado será satisfatório na qualidade de vida (QV). A prática de higiene do sono consiste basicamente em um conjunto de regras e hábitos que favorecem uma boa noite de sono, influenciando positivamente o quadro sintomatológico. Como forma de analisar a qualidade do sono, a PSQI (Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh), é um questionário autorrelatado que pode ser aplicado em pacientes com FM. Portanto, foi notório um baixo número de estudos científicos sobre esse assunto, evidenciando a melhora da qualidade do sono através de medidas de higiene do sono, ressalta-se a importância de ampliar as investigações para consolidar a efetividade dessa intervenção. Ademais, além da importância de uma abordagem multidisciplinar para o tratamento, também se mostra importante o comprometimento do paciente, visando mudar seus próprios hábitos, com o intuito de obter uma melhora na QV.



Palavras-chave: Fibromialgia; Higiene do Sono; Sono.