



XXIV SEMANA DE EXTENSÃO E XXIX JORNADA
CIENTÍFICA UNIVERSO GOIÂNIA – SEMEX HÍBRIDA

**“Empreendedorismo com
Responsabilidade Socioambiental”**

De 28 a 31 de Outubro de 2025

IMPORTÂNCIA DO SONO NA SAÚDE HUMANA: o papel do farmacêutico na prevenção e manejo da insônia

Maria Eduarda Dutra Ribeiro¹
Isis Juliane Arantes Granja²

RESUMO

O sono é um processo biológico essencial para a manutenção da homeostase e da saúde global, sendo responsável pela restauração física e cognitiva, regulação do metabolismo energético e equilíbrio imunológico. Entretanto, o estilo de vida moderno, marcado pelo estresse, uso excessivo de dispositivos eletrônicos e má alimentação, tem contribuído para o aumento dos distúrbios do sono, especialmente a insônia. Estima-se que cerca de 40% da população mundial apresente algum grau de alteração do sono e, no Brasil, o consumo de hipnóticos como o zolpidem cresceu mais de 400% na última década. Este estudo, de caráter qualitativo e bibliográfico, foi realizado nas bases de dados SciELO, LILACS e PubMed, abrangendo publicações entre 2015 e 2025. Os resultados indicam que a insônia está relacionada a fatores psicológicos, fisiológicos e ambientais, acarretando prejuízos à saúde mental e cardiovascular. Nesse contexto, o farmacêutico tem papel fundamental na promoção do uso racional de medicamentos, na orientação sobre higiene do sono e na educação em saúde. Conclui-se que a atuação farmacêutica é indispensável na prevenção da automedicação e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes acometidos por distúrbios do sono.

Palavras-chave: Farmacêutico; Hipnóticos; Insônia; Sono; Zolpidem.

¹ Discente do Curso de Farmácia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

² Docente do curso de Farmácia do Centro Universitário Universo Goiânia. Doutora em Química pela Universidade Federal de Goiás (UFG), 2025.