

## P.7.1 – SONHOS, LEMBRANÇAS E SINTOMAS DE ESTRESSE

Rodrigues BP, Araújo B, Calori P, Rennó S, Soares EA, Mesquita G.

*Universidade José do Rosário Vellano – UNIFENAS*

**Introdução:** Segundo Harada et al. (2010) A privação de sono agrava os sintomas emocionais e é considerada fator de aumento de transtornos psiquiátricos, do mesmo modo, Fallone et al. (2001), ao averiguar sobre os distúrbios mentais e os psicológicos observaram que de uma forma ou de outra estes são influenciados pela privação do sono REM. **Objetivo:** Analisar a relação da percepção do fato de sonhar e as lembranças dos sonhos na sintomatologia de estresse. **Material e método:** Estudo transversal descritivo. A amostra composta por 250 universitários entre 18 a 35. Os instrumentos usados foram: questionário com perguntas objetivas sobre a percepção de sonhar ou não e de lembrar ou não dos conteúdos dos sonhos; para avaliar os sintomas de estresse utilizou-se do Inventário de Sintomas de Estresse de Adultos de Marilda Lipp (LIPP). Parecer N 190/2010 aprovado pelo comitê de Ética da Universidade José do Rosário Vellano. **Resultados e conclusões:** Observou-se que os universitários que relatam sonhar e lembrar dos conteúdos dos sonhos de forma clara apresentam-se com menores chances de sentir sintomas de estresse. Assim como, o fato de sonhar todos os dias e lembrar dos sonhos até o dia seguinte foram significativos, para os participantes, não apresentarem sintomas de Estresse.

## P.7.2 – ESTRESSE E DISTÚRBIOS DO SONO

Valle LELR; Valle ELR; Inocente NJ; Rossini S; Reimão R.

*Grupo de Pesquisas Avançadas em Medicina do Sono (HC/FMUSP).*

**Introdução:** Os Distúrbios do Sono são alterações que prejudicam o processo de dormir e podem ocorrer no começo do sono, durante todo o sono ou envolver comportamentos anormais associados ao sono. O sono é um estado fisiológico complexo, altamente organizado e seu estudo é essencial para buscar soluções para distúrbios que possam interferir no bom desempenho diário. É durante o sono que as proteínas são sintetizadas para manter ou expandir as redes neuronais ligadas à memória e ao aprendizado. O cérebro comanda a produção e liberação de hormônios, que interferem no bem estar físico e psicológico, responsáveis por um sono tranquilo. **Objetivo:** Este estudo foi realizado para relacionar o estresse com as funções do sono, buscando demonstrar que o estresse altera os padrões de sono. **Matérias e Métodos:** A pesquisa do tipo exploratório descritivo, estudou uma população de 165 professores voluntários de Poços de Caldas e foi submetida aos procedimentos de ética (CEPH 2010/097). Os instrumentos utilizados foram o Inventário de Sintomas de Estresse (ISS/LIPP) e o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI-BR). **Resultados:** Os resultados indicaram que 59% dos professores apresentavam estresse, a maioria na fase de resistência (39%) e que 46,7% dos professores eram maus dormidores, evidenciando associação entre estresse e sono. **Conclusão:** Concluiu-se que, praticamente, metade da amostra apresentou-se como mau dormidor e os componentes mais comprometidos foram qualidade subjetiva do sono, latência, duração, distúrbio e disfunção no dia. As mudanças nos padrões de sono podem ser respostas globais do organismo para recuperar o equilíbrio afetado pelo estresse e a intensidade e a natureza do estresse são fatores importantes que modificam a arquitetura do sono. Este estudo revelou a necessidade da investigação do estresse e do sono na prevenção de distúrbios do sono, para que não evoluam para transtornos graves e crônicos, gerando sofrimento e desequilíbrio na saúde.

### **P.7.3 – APROVEITAMENTO ESCOLAR, STRESS E QUALIDADE DO SONO, ENTRE GÊNEROS, EM GRUPO DE ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO**

Zaccariotto M, Michelan DD, Silva TD, Soares EA, Graciano MMC, Mesquita G, Reimão R.

*Universidade José do Rosário Vellano – UNIFENAS, Alfenas MG.*

**Introdução:** Este estudo, pioneiro no Brasil apresentado à faculdade de Ciências Médicas (UNICAMP), em caráter dissertativo, transversal descritivo. **Objetivo:** Relacionar as variáveis: aproveitamento escolar, stress e qualidade do sono em um grupo de adolescentes do ensino médio. A amostra composta por 160 adolescente de ambos os gêneros, na idade 15 a 18 anos. **Materiais e Método:** Utilizou-se de instrumentos autoavaliativos, como o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (IQSP); Inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL); Boletins, incluindo notas e presenças, dos alunos. **Resultados:** Entre os participantes 65,63% eram do gênero feminino. Em se tratando do aproveitamento escolar observou-se as médias: 0,644 para o gênero feminino e 0,600 para o Masculino  $p = 0,0456$ . Em relação aos sintomas de stress observou-se que 65,71% (Feminino) e 29,09% (Masculino) foram classificados com sintomas de estresse ( $p < 0,001$ ). Em relação à qualidade do sono 68,57% (Feminino) e 61,82% (Masculino) declararam não dormir bem. **Conclusão:** O grupo feminino apresentou melhor aproveitamento, índices mais elevados de sintomas de stress e também são classificados, em maiores porcentagens, como maus dormidores.

### **P.7.5 – TABAGISMO, ÁLCOOL E OS EFEITOS NA QUALIDADE DE SONO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Zaccariotto M, Michelan DD, Silva TD, Graciano MMC, Soares EA, Mesquita G, Ferreira S, Reimão R

*Universidade José do Rosário Vellano – UNIFENAS, Alfenas MG.*

**Objetivo:** Através de estudo transversal descritivo entre 710 universitários de ambos os gêneros, com idades entre 17 e 25 anos, investiga-se o efeito do tabagismo e o consumo de bebidas alcoólicas na percepção do sono.

**Material e Método:** Utilizamos questionário objetivo, autoavaliativo para o consumo do álcool e tabaco. Para avaliar a qualidade do sono é utilizado o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (IQSP).

**Resultados:** Os resultados apresentados mostram que entre os tabagistas obteve-se a média de 8,1 para o escore do sono ( $p = 0,008$ ), 70,5% foram classificados como maus dormidores (MD) e 14,7% declararam dormir menos de 5 horas por noite; entre os não tabagistas observamos a média de 6,4 para o escore do sono, 59,7% foram classificados MD e 29,9% dormem menos de 5 horas por noite. Observamos associação não significativa no escore do sono relacionado pela frequência ao consumo de álcool ( $p = 0,3$  *Kruskal-Wallis*).

**Conclusão:** O tabagismo influencia, significativamente, a percepção do sono e quanto maior a frequência ao consumo de álcool escores do sono mais elevados e maior número de maus dormidores.

### **P.7.4 – USO NOTURNO DO COMPUTADOR E SEUS EFEITOS SOBRE A QUALIDADE DO SONO, O APROVEITAMENTO ESCOLAR E O STRESS EM ADOLESCENTES**

Michelan DD, Silva TD, Soares EA, Guimarães Junior OR, Graciano MMC, Mesquita G, Reimão R

*Universidade José do Rosário Vellano – UNIFENAS, Alfenas MG.*

**Objetivos:** os objetivos do presente estudo foram analisar a qualidade do sono e a influência do uso noturno do computador na qualidade do sono em um grupo de adolescentes e comparar os fatores de variação: uso noturno do computador, turnos de estudo, sintomas de stress, número de pessoas que dormem no quarto, os gêneros, as faixas etárias com a qualidade do sono e o aproveitamento escolar entre estudantes do segundo grau. **Material e Métodos:** Para o desenvolvimento desta pesquisa foram escolhidas duas instituições educacionais do ensino médio, situadas no centro da cidade de Alfenas sul de Minas Gerais, Brasil. Para a coleta de dados aplicou-se: Questionário para o uso do computador com a finalidade de coletar informações sobre o horário e a quantidade de horas do uso do computador durante as noites; Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (IQSP) utilizado para quantificar a qualidade do sono; Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (ISSL) que visa identificar de modo objetivo a sintomatologia de stress e os boletins dos alunos por meio dos quais foram recolhidas as faltas e as notas dos alunos. **Resultados:** A análise dos dados pela Regressão Logística Múltipla para o estudo da qualidade do sono observou-se: o uso noturno do computador ( $p$  – valor = 0, 0062) e o stress ( $p$  – valor = 0, 0049) em conjunto são os fatores que influenciaram negativamente a qualidade do sono. E quanto ao aproveitamento escolar pela análise de variância múltipla viu-se que: que os fatores: turno da manhã ( $p$  – valor = 0, 0082), o sexo feminino ( $p$  – valor = 0,0516), o stress ( $p$ -valor = 0,0596) e quanto menor o número de faltas ( $p$  – valor = 0,0012) influenciaram positivamente no aproveitamento escolar. **Conclusão:** Observou-se que padrões irregulares do sono, sendo relevante o uso de computador durante a noite, deterioram a qualidade do sono e afetam o humor. Uma forma de melhorar a qualidade do sono é através de uma boa higiene do sono. No caso dos adolescentes uma boa higiene do sono consistiria em horários regulares deitar e levantar e evitar o uso excessivo do computador durante as noites e manter uma duração do sono adequada a sua faixa etária. Uma organização neste sentido poderia trazer, não só, melhora na qualidade do sono como na qualidade de vida.

### **P.7.6 – PARASSONIA, OBESIDADE E ADAPTAÇÃO PSÍQUICA: DISTÚRBIO ALIMENTAR RELACIONADO AO SONO (DARS) – RELATO DE CASO**

Paegle I, Galvão M, Ramos AC, Ramos MG, Vieira da Silva JCVV, Rossini S

*Grupo de Pesquisa Avançada em Medicina do Sono do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo*

**Introdução:** Eventos específicos do sono, como as parassônias, podem cursar com situações clínicas e psíquicas agravando as condições de saúde do paciente e prejudicando a sua evolução. **Objetivo:** relatar estudo de caso de paciente com reganho de peso após técnica de Bypass gástrico e queixas de ingestão alimentar durante o sono com amnésia parcial. **Material e Método:** Paciente do gênero feminino, 31 anos, casada e mãe de uma filha pré-adolescente, ensino superior completo, residente na região metropolitana de São Paulo. Instrumentos: Entrevista clínica semidirigida, Escala de Sonolência de Epworth, Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh e Escala Diagnóstica Adaptativa Operacionalizada (EDAO-R) de Ryad Simon. **Resultados:** Histórico de obesidade desde a infância e depressão importante imediatamente após a gravidez e na conclusão do curso superior. Problemas no sono desde os 18 anos. Informa anorexia matutina após as crises. Somou 15 pontos na Escala de Sonolência de Epworth indicando sonolência diurna excessiva importante e Escore global 12 no Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh classificada como mau dormidor. A eficácia adaptativa psíquica (EDAO-R) encontra-se prejudicada principalmente nos setores Afetivo-Relacional, Produtividade e Orgânico, com soluções pouco adequadas frente aos conflitos intrapsíquicos e no meio ambiente. Diagnóstico adaptativo de Adaptação Ineficaz Severa indicando presença de sintomas neuróticos mais limitadores, inibições restritivas, rigidez de traços caracterológicos. **Conclusões:** Paciente preenche os critérios diagnósticos de DARS com crises recorrentes de alimentação durante o sono noturno, consumo peculiar de combinações alimentares e altamente calóricas; fragmentação do sono conseqüente aos despertares; sono não restaurador e sonolência excessiva diurna; anorexia matinal após crises e complicações para a saúde física e mental (dificuldade de perda de peso, sentimentos de menosvalia, vergonha, fracasso, além de depressão). Equilíbrio psíquico prejudicado com soluções que não gratificam e ainda favorecem os conflitos intra e interpessoais.