

71286 - QUALIDADE DO SONO, ANSIEDADE TRAÇO E ESTADO EM UNIVERSITÁRIOS: AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO

Área de Conhecimento: 88- Promoção da Saúde

INTRODUÇÃO: A ansiedade é uma emoção natural dos seres humanos, um sentimento universal e adaptativo, que ocorre frente a um estado de tensão e sensação de perigo. A ansiedade pode ser dividida em ansiedade-traço que se refere a uma característica individual do traço de personalidade, e a ansiedade-estado que se caracteriza por uma resposta emocional passageira frente a determinadas situações. As horas de sono tornam-se essenciais nestas situações de ansiedade, pois vários sistemas fisiológicos do corpo humano são regulados neste período. Os estudantes universitários geralmente apresentam sono irregular e oscilações durante a semana e finais de semana, podendo apresentar maior risco de desenvolver distúrbios relacionados ao sono, especialmente a sonolência diurna excessiva, o que conseqüentemente poderá interferir no seu rendimento acadêmico e na sua saúde mental e física. As Práticas Integrativas e Complementares (PICs), como a Homeopatia e a Meditação têm demonstrado ser eficazes como medidas complementares ao tratamento da ansiedade e dos distúrbios de sono. **OBJETIVO:** verificar se os estudantes universitários têm boa qualidade de sono e se apresentam algum tipo de ansiedade, para posteriormente avaliar os benefícios da Homeopatia e da Meditação no controle desses distúrbios. **MÉTODO:** A pesquisa foi realizada com estudantes universitários dos cursos das engenharias (n=9) e áreas da saúde (n=11) da Universidade de Santa Cruz do Sul, em que por meio de um formulário online efetuou-se a coleta de dados, no período de março a maio de 2019. O questionário buscou avaliar a auto percepção do sono e os níveis de ansiedade através do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) e sua respectiva escala de classificação de indicadores de ansiedade-estado (IDATE-E) e de ansiedade-traço (IDATE-T) em baixo, médio e alto. Para a avaliação da qualidade do sono e verificação dos escores de ansiedade, participaram 259 e 214 estudantes, respectivamente. **RESULTADOS:** Em ambos os estudos obteve-se prevalência do sexo feminino. Para 99,1% desses estudantes a ansiedade prejudica o desempenho acadêmico. Quanto aos escores de ansiedade-estado, 0,46% apresentaram escores baixos, 77,56 % médio e 21,96 % altos; já para ansiedade-traço, 1,40% baixo, 61,22% médio e 37,38 % alto. Na avaliação da qualidade do sono, 10,64% utiliza algum tipo de medicamento para dormir, 15,32% se diz insatisfeito com o seu padrão de sono, 22,55% se sente preocupado/angustiado com o sono, 80,85% apresentou algum tipo de insônia. Até o momento, a intervenção com Medicamento Homeopático e Meditação tipo Mindfulness, foi realizada com os estudantes que apresentaram escore alto de ansiedade traço e/ou estado, matriculados nos semestres iniciais (1º e 2º) e finais (9º e 10º) do seu curso. Dos 27 estudantes que participaram desta etapa, 70,37% obtiveram redução nos escores de ansiedade e 22,22% melhora parcial. A intervenção com os estudantes que apresentaram má qualidade do sono ainda está em andamento, com previsão de conclusão no final de outubro de 2019. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Neste sentido, conclui-se que o número de estudantes universitários que apresentam ansiedade é grande e considerando a atual rotina diária este número tende a aumentar e isto compromete expressivamente o seu rendimento acadêmico, qualidade do sono, humor, relações interpessoais e qualidade de vida. As Práticas Integrativas e Complementares como a homeopatia e a meditação têm demonstrado ser eficazes como medidas complementares ao tratamento da ansiedade.

Autor - Thaís Rosiak Barbosa

Autor - Daiane da Silva Rocha

Autor - Lisoni Muller Morsch