



ASPECTOS RELACIONADOS A INSÔNIA E IMPACTOS CAUSADOS NA QUALIDADE DE VIDA DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

ASPECTS RELATED TO INSOMNIA AND IMPACTS CAUSED ON THE QUALITY OF LIFE OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATION

Carlione Costa Lima

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-3126-5216>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: carlione costa31@gmail.com

Márcia Sobral Santana

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-6136-0616>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: MarciaLivSobral@outlook.com

Samai Alcira Cunha

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-1043-5387>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: samaialcira@gmail.com

Eixo temático: Ciências da Saúde.

RESUMO SIMPLES

Introdução: Conforme a 3ª edição da Classificação Internacional dos Transtornos de Sono (2014), a insônia pode ser definida como a dificuldade persistente em iniciar e manter o ciclo de sono ou despertar precocemente pela manhã que estão associadas a oportunidade e circunstância adequada para adormecer, resultando em prejuízos diurnos no qual ocorre por, ao menos, três vezes por semana, em três meses. Esses prejuízos são as alterações no funcionamento do indivíduo dentro do período de 24 horas que implica em suas funções diárias, principalmente as cerebrais, ou seja, impacta diretamente na qualidade de vida. Quando não é dada a devida importância do sono para a saúde em uma sociedade, a qualidade de vida da população torna-se ameaçada, e possuindo como foco estudantes do ensino superior têm-se como destaque o aspecto acadêmico para a saúde visto que são exigidos uma alta performance em produtividade e eficiência deles que acarreta na privação do sono (GONÇALVES et al., 2022) e segundo a Associação Brasileira do Sono (2020) a má



qualidade de sono pode dificultar a atenção, concentração, memória, aprendizado, tomada de decisão, raciocínio lógico e pode aumentar a probabilidade de risco de doenças.

Objetivo: Analisar a relação entre insônia e qualidade de vida em estudantes no ensino superior.

Método: Trata-se de um estudo qualitativo de revisão bibliográfica narrativa, este tem como finalidade descrever e discutir detalhadamente o estado da arte do tema de pesquisa. As bases de dados utilizadas foram National Library of Medicine (PubMed MEDLINE), Google Acadêmico e Biblioteca Virtual de Saúde no qual reuniu-se artigos, revistas científicas, livro e cartilha em português e inglês, publicados no período compreendido entre 2014 e 2022. Assim, totalizaram-se cinco artigos, duas revistas, um livro e uma cartilha.

Resultados (esperados / parciais): Intenciona-se com esse trabalho alcançar resultados sobre quais são os aspectos relacionados a insônia e os impactos causados na qualidade de vida dos estudantes universitários. Portanto, esta pesquisa tem a pretensão de identificar os aspectos relacionados a insônia; averiguar os níveis de qualidade de vida e; relacionar qualidade de vida e prevalência de insônia em estudantes do ensino superior.

Descritores: Insônia; Qualidade de vida; Universitários.

Eixo temático: Ciências da Saúde.