

INQUÉRITO SOBRE MEDICAMENTOS INDUTORES DO SONO *SLEEP-INDUCING MEDICATION SURVEY*

Giovana Fernanda de Sousa¹, UMFG, giovanafernandasousa@gmail.com

Thais Fernanda de Sousa¹, UMFG, thaisnanda424@gmail.com

João Guilherme Giacometi Garcia¹, UMFG, joaogarciafisio@gmail.com

Vinícius Pereira Arantes², UMFG, vinicius.arantes@umfg.edu.br

Resumo: Insônia é um problema comum em todos os estágios da vida, mas é particularmente comum após os 65 anos de idade. É definida como uma dificuldade para iniciar o sono ou para se manter dormindo. Os distúrbios do sono nos idosos são comuns e multifatoriais. Vários fatores, incluindo idade avançada, influências psicossociais, doenças clínicas e psiquiátricas e uso de medicações podem estar associados com a ocorrência da doença. O objetivo deste trabalho foi realizar inquérito epidemiológico sobre insônia, como atividade ligada às disciplinas de Fisiologia e Farmacologia, abordando a população de transeuntes em vias públicas da cidade de Cianorte, os entrevistados foram escolhidos de forma aleatória e as perguntas direcionadas de forma natural e sem vícios, aplicando questionário de 15 (quinze) perguntas voltadas à captação de informações referentes à insônia tais como: idade, stress, episódios de insônia e outros aspectos que fornecessem informações reveladoras sobre o assunto. O estudo revelou universo de 120 entrevistas, onde 16,8% deste universo revelaram ter a ocorrência de episódios de insônia e ou dificuldades de manutenção do sono, 15% fazem e ou já fizeram uso de medicamentos para indução do sono e qualidade do mesmo, a maioria das alterações foram reveladas no sexo feminino.

Palavras-chave: Sono, medicamentos, insônia, indutores.

Abstract: Insomnia is a common problem at all stages of life, but is particularly prevalent after age 65. It is defined as difficulty initiating or staying asleep. Sleep disorders in the elderly are common and multifactorial. Several factors, including advanced age, psychosocial influences, clinical and psychiatric illnesses, and medication use, may be associated with the occurrence of the condition. The objective of this study was to conduct an epidemiological survey on insomnia, as an activity linked to the disciplines of Physiology and Pharmacology, addressing pedestrians on public streets in the city of Cianorte. Interviewees were randomly selected, and the questions were directed in a natural and unbiased manner. A 15-question questionnaire was administered to gather information regarding insomnia, such as age, stress, insomnia episodes, and other factors that could provide revealing information on the subject. The study revealed a universe of 120 interviews, where 16.8% of this universe reported experiencing episodes of insomnia and/or difficulty maintaining sleep. 15% currently use or have used medications to induce sleep and improve sleep quality. Most of the changes were reported in women.

Keywords: Sleep, medications, insomnia, sleep inducers.

1 INTRODUÇÃO

A insônia pode ser considerada uma das primeiras alterações associadas à qualidade do sono, e comum ocorrer em diferentes estágios da vida, problema comum na população, porém, pode se tornar mais habitual após os 65 anos de idade. É definida como uma dificuldade para iniciar o sono ou para se manter dormindo. Os distúrbios do sono são comuns e multifatoriais, podemos incluir: idade avançada, influências psicossociais, doenças clínicas, psiquiátricas e uso de medicações que podem estar associados com insônia. Ao dormir nos colocamos na condição de associar essa condição à recuperação de tecidos e órgãos, assim como, a condição de desenvolver a capacidade de armazenar informações e aprendizagem que obtivemos durante o dia, o sono com qualidade, oferece elementos fundamentais para a sanidade e desenvolvimento das condições de metabolismo e saúde. Alguns

Discentes da Faculdade UMFG, participantes do projeto de iniciação científica – UMFG

Docente da Faculdade UMFG, professor e orientador do projeto de iniciação científica - UMFG

medicamentos podem auxiliar nesse processo, dentre estes, Benzodiazepínicos, Clonazepam, Lorazepam e outros não benzodiazepínicos, tais como Zolpidem, Zopiclona.

O estudo sobre os aspectos ligados ao sono, acabam por perfazer uma análise multifatorial, o bom sono e completo, entendemos como necessário e reparador, sendo considerado uma associação necessária entre os ajustes normais do corpo e da mente, o sono é uma necessidade fisiológica, onde inúmeras funções conseguem se estabelecer e ao mesmo tempo sofrer uma reparação ao longo do tempo, de modo que representa uma função biológica fundamental, tornando-se essencial para a qualidade de vida e equilíbrio das funções de saúde. Além disso, sabe-se que durante o sono, há fortalecimento do sistema imunológico, aumento da secreção de hormônios, consolidação da memória, restauração dos tecidos, síntese de proteínas e crescimento muscular (TEIXEIRA, 2020).

Para os estudos fisiológicos, entendemos que aumento de distúrbios relacionados ao sono, repercutem de forma a suscitar por tratamentos medicamentosos. A ocorrência desses fatos, inclusive a detecção de outras patologias associadas, pode desvendar e elucidar os distúrbios que têm flagelado a qualidade de vida da população em geral, decorrendo no aumento do consumo das drogas psicoativas como ansiolíticos, benzodiazepínicos, hipnóticos e a suplementação hormonal, que são capazes de induzir o sono (SILVA, 2020).

Ao determinarmos os riscos inerentes à automedicação e também ao abuso de medicamentos de diferentes classes, inclusive os indutores do sono, destacamos que os últimos são mais relevantes principalmente ao associarmos a vida moderna, rotina de trabalho, stress e os diferentes planejamentos da vida moderna. Portanto, o presente estudo visa avaliar, à luz da literatura, fatores e riscos relacionados ao uso indiscriminado dessas substâncias. As causas e alterações do sono, podem ser inúmeras, inclusive a relação direta entre o estresse, a necessidade de manutenção das condições de saúde, concentração no trabalho e funções laborais, atendimento a pessoas e necessidades. O trabalho sob pressão, por exemplo, pode gerar distúrbios do sono como a insônia e o bruxismo. Sonambulismo e insônia também podem ser causados, por serem efeitos colaterais de alguns medicamentos. A obesidade pode colaborar com a incidência dos casos de insônia, o controle do peso e associação com práticas desportivas, competem para melhoria na qualidade de vida e consequentemente para uma boa relação do sono e descanso, favorecendo a recuperação da disposição para atividades laborais, preservação dos tecidos e órgãos, assim como equilíbrio das funções metabólicas (ZUCCONI; FERRI, 2014; FIORELLI & ASSINI, 2017). O Transtorno da Insônia, um dos principais distúrbios do sono, caracteriza-se por uma dificuldade de iniciar ou de manter o sono, despertar precoce e/ou sono não restaurador, quando o indivíduo não dorme adequadamente e seus horários de sono, não atendem a necessidade real, entendemos que os indivíduos com insônia possam apresentar alterações do humor, redução da capacidade cognitiva relacionada à concentração, memória e atenção, além de ansiedade. (ARAUJO et al., 2022; SOUZA; TOLEDO; SOUSA, 2021).

Em estudos fisiológicos do ciclo sono-vigília, estes são regulados por meio de uma complexa interação de redes de neurônios, envolvendo múltiplos neurotransmissores, com participação de hormônios como a melatonina, neurotransmissores como o ácido gama-amino-butírico (GABA), quando este for liberado nas sinapses do sistema nervoso central, ocorre abertura dos canais de cloreto, hiperpolarização dos neurônios pós-sinápticos e diminuição da atividade do cerebral, principal neurotransmissor inibitório (ALDOMIRO, 2018; ALTIPARMAK, 2019; BESAG, 2019; CARRASCO-GARRIDO, 2018; GUYTON; HALL, 2021;).

Os Fármacos benzodiazepínicos são medicamentos mais prescritos para o tratamento da insônia, necessariamente apresentam riscos e efeitos tóxicos. Outros medicamentos surgiram para maior eficácia e resultados na indução e manutenção do sono, dentre eles, destaca-se o zolpidem surge como um agente hipnótico com eficácia comprovada, que pode ser utilizado após o término do tratamento com benzodiazepínicos, sabemos que este fármaco pode ser a causa de inúmeras

complicações. o abuso desses medicamentos pode mascarar problemas subjacentes que estão contribuindo para a insônia, ansiedade ou depressão, são os principais.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A metodologia em estudo foi proposta como Inquérito vinculado as disciplinas de Fisiologia Humana e Farmacologia, com o intuito de promover um levantamento inicial de informações para a proposta de um projeto de iniciação científica vinculado aos estudos Farmacológicos de indutores do sono. O universo da pesquisa foi de 120 entrevistas, os participantes foram de ambos os sexos, com idade entre 20 e 80 anos, escolhidos de forma aleatória, as entrevistas ocorreram em vias públicas da cidade de Cianorte-Pr, no período de Maio a Junho de 2025. As perguntas continham aspectos sobre o conhecimento para avaliar o entendimento sobre: Insônia, sua ocorrência, idade, sexo, transtornos relacionados ao sono, situação ocupacional, qualidade do sono higiene do sono, exercícios físicos, sonolência ao longo do dia, acorda cansado, utiliza medicamentos para insônia. Os dados referentes ao estudo inicial foram analisados para proposta de projeto futuro.

3 RESULTADOS: APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO

O presente instrumento representa um montante de 120 fichas analisadas, em inquérito empregado para estudos junto as disciplinas de Fisiologia Humana e Farmacologia, as entrevistas foram realizadas na região central de Cianorte-Pr no período de Maio a Junho de 2025. Em um universo de 56 % dos entrevistados do sexo masculino e 44% feminino, as perguntas do questionário atual investigaram o cenário da população geral sobre o conhecimento sobre o tema Insônia, medicamentos e aspectos associados. Empregando 15 questões de forma simples e objetivas, que pudessem favorecer o entendimento da população para o propósito e objetivo deste estudo. Dentre os entrevistados (N.120) de ambos os sexos revelaram possuir familiares com obesidade, 6% dos entrevistados revelaram ter mais de um episódio de insônia no mês, 3% dos entrevistados revelaram que consideram ruim a qualidade do sono que apresentam na atualidade e que o stress e as atividades laborais estão associadas a esses episódios, 2%. poucos realizam higiene do sono regularmente, atividade física continua sendo um aspecto importante para melhoria da qualidade do sono e que apenas 8% realizam regularmente. Dentre os medicamentos empregados, o uso de benzodiazepínicos predomina nos aspectos do estudo.

BROMAN et al., (1996) em um estudo epidemiológico na população geral da Suíça, com uma amostra estratificada de 600 adultos, entre 20 e 64 anos, detectaram 20% com distúrbio de sono insuficiente e 50% destes também referiram dificuldades para dormir. KARACAN, THORNBY, WILLIAMS (1983) fizeram um estudo na primavera e no verão de 1975, com habitantes de 18 anos ou mais da cidade de Houston, E.U.A., e detectaram uma prevalência maior da insônia entre as mulheres e casadas. Conforme GIGLIO, 1988, encontraram a prevalência de insônia de 35,4%. Cerca de metade (48%) das queixas de insônia tinha duração superior a um ano. A prevalência foi maior em mulheres (47,0%) do que em homens (20,8%); aumentou com a idade entre as mulheres (de 35,4% aos 18-29 anos para 60,0% aos 60 anos ou mais).

Em pesquisa realizada com 2695 indivíduos, com idade entre 19 a 69 anos encontrou-se 83 (3,1%) apresentaram insônia moderada e 26 (1,0%) apresentaram insônia grave. Além disso, 96 (3,6%) relataram $\geq 15,5$ pontos no ISI e foram classificados como insones. A proporção de insônia grave (2,8% versus 2,4%, $p = 0,782$), insônia moderada (6,3% versus 7,1%, $p = 0,739$) não foi significativamente diferente entre migrânea e migrânea provável. No entanto, a proporção de insônia subclínica foi maior entre os indivíduos com migrânea para aqueles com migrânea provável (28,7% versus 16,4%, $p = 0,002$). A prevalência de insônia em indivíduos com migrânea e migrânea provável

foi maior em comparação aos controles sem dor de cabeça (KIM, 2016).

Entendemos que os casos de insônia são muito mais presentes e frequentes quando delineamos mais questões para fundamentação, desta forma, sugestionamos que além deste material, outros aspectos sejam eletivos e associados para melhorar estes apontamentos ainda iniciais.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ocorrência de insônia na população é algo presente, fato que nos leva ao entendimento de que os pacientes atendidos são munidos de alterações da qualidade do sono e qualidade de vida, associado a condições de Stress, aspectos da vida laboral, obesidade e inclusive das condições metabólicas inerentes aos entrevistados. A ocorrência destes fatores, leva ao entendimento de que boa parte dos entrevistados utiliza medicamentos para melhorar essas condições, inclusive benzodiazepínicos e demais classes de indutores do sono, certos de que, a ocorrência desta análise contempla um universo pequeno da população estimada, imaginamos que outros estudos deverão ser realizados para tal propósito. O inquérito inicial apresentou que 16,8% de nossos entrevistados apresentaram alguma alteração do sono e ou episódios de insônia e que 15% fazem ou fizeram uso de medicamentos, o maior número de ocorrências para insônia foi determinado ao sexo feminino e idade superior a 65 anos. Por se tratar de um levantamento inicial, julgamos a necessidade de novas propostas de novos estudos para elucidação sobre os aspectos inerentes a insônia e medicamentos associados.

REFERÊNCIAS:

ALDOMIRO, A. R. **Fármacos com ação na arquitetura do sono: tipo de fármacos e os seus efeitos fisiopatológicos.** 2018.

ALTIPARMAK, B.; CIL, H.; CELEBI, N. Efeito da melatonina sobre o efeito colateral de sonolência diurna da gabapentina em pacientes adultos com dor neuropática. **Revista Brasileira Anestesiologia**, Campinas, v. 69, n. 2, p. 137-143, 2019.

ARAÚJO, M. F. S. et al. Fatores associados aos problemas de sono e ao uso de medicação para dormir em brasileiros. **Revista de Saúde Pública**, v. 56, 2022.

BESAG, F.; VASEY, M.; LAO, K.; WONG, I. Adverse Events Associated with Melatonin for the Treatment of Primary or Secondary Sleep Disorders: A Systematic Review. **CNS drugs**, v. 33, n. 12, p. 1167-1186, 2019.

BROMAN, J.E.; LUNDH, L.G.; HETTA, J. – Insufficient sleep in the general population. **Neurophysiol Clin**, 26(1):30-9, 1996.

CARRASCO-GARRIDO, Pilar et al. Trends in the Misuse of Tranquilizers, Sedatives, and Sleeping Pills by Adolescents in Spain, 2004-2014. **J Adolesc Health**. V. 63, n. 6, p. 709-716, 2018.

FIORELLI, K.; ASSINI, F. L. A prescrição de benzodiazepínicos no Brasil: uma análise da literatura. **ABCS Health Sci.**, v. 42, n. 1, p. 40-4, 2017.

GIGLIO, S.B.; NEUMAN, B.R.G.; TUFIK, S. – Avaliação dos distúrbios do sono: elaboração e validação de um questionário. **Rev ABP-APAL**, 9(1):9-14, 1987.

GUYTON, A. C.; HALL, J. E. **Tratado De Fisiologia Médica**. 14. Ed. Rj. Guanabara Koogan, 2021.
KARACAN, I.; THORNBY, J.I.; ANCH, M.; HOLZER, C.E.; WARHEIT, G.J.; SCHWAB, J.J.; WILLIAMS, R.L. – Prevalence of sleep disturbance in a primarily urban Flórida country. **Soc Sci Med**, 10:239-44, 1976.

KIM, J., CHO, S-J, KIM, W-J, YANG, K.I., YUN, C.H., CHU, M.K. Insomnia in probable migraine: a population-based study. **The Journal of Headache and Pain**. v. 17, n. 92, 2016.

SILVA, Daiany; GABAS, Daniela. Benefícios do uso da melatonina no tratamento da insônia e qualidade do sono. **Cuid Enferm**, v. 14, n. 1, p. 75-80, 2020.

SOUZA, F. V. P.; TOLEDO, M. A.; SOUSA, M. N. A. Aspectos do tratamento da insônia na Atenção Básica. **Brazilian Applied Science Review**, v. 5, n. 1, p. 358- 371, 2021.

TEIXEIRA, C. A. D. et al. Principais distúrbios do sono na população idosa: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 2702-2709, 2020.

ZUCCONI, M.; FERRI, R. **Assessment of sleep disorders and diagnostic procedures: Classification of sleep disorders**. **Sleep Medicine Textbook, Regensburg: European Sleep Research Society**, p. 95-109, 2014.