



## **INCIDÊNCIA DE DISTÚRBIOS DO SONO E USO IRRACIONAL DE MEDICAMENTOS ENTRE DISCENTES DA ÁREA DA SAÚDE DE UMA UNIVERSIDADE NO PARANÁ**

Andressa Emanuely Andres<sup>1</sup>, Maria Antônia Reichert Comin<sup>1</sup>, Anderson Felipe Ferreira<sup>2</sup>, Grazielle Mecabo<sup>2</sup>, Barbara Sackser Horvath<sup>2</sup>

 <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n10p3366-3380>  
Artigo recebido em 02 de Setembro e publicado em 22 de Outubro

### **RESUMO**

**Introdução:** A cada dia mais o número de pessoas acometidas por distúrbios de sono cresce no Brasil e no mundo inteiro, e concomitantemente a isso, o número de fármacos utilizados no tratamento de tais patologias vem crescendo também. E dentre todos os grupos que podem ser acometidos por esses distúrbios, podemos destacar os acadêmicos de universidades, que foi o foco da respectiva pesquisa, pois a adaptação a um novo ambiente, a rotina corrida, e o estresse estão entre os fatores que favorecem a ocorrência de tais problemas (Carone, *et al*, 2020).

**Metodologia:** O presente estudo analisou a incidência de distúrbios de sono, bem como seus interferentes e medicamentos utilizados para o tratamento, entre alunos dos cursos de saúde noturnos (Biomedicina, Psicologia, Estética, Odontologia e Enfermagem) da Universidade Paranaense – campus de Cascavel. Os resultados foram obtidos através de um estudo transversal e original, no qual se utilizou um questionário via Google *Forms*, referente a autoanálise a respeito da qualidade do sono e fatores que podem estar interferindo ou alterando a rotina.

**Resultados e Discussão:** Participaram da pesquisa 455 discentes dos cinco cursos das áreas da saúde da Universidade Paranaense, e dentre eles, 330 (74,2%) relataram distúrbios relacionado a qualidade do sono, e 184 (41,3%) dos participantes afirmaram que utilizam ou já utilizaram em algum momento da vida medicamentos para tratar tais distúrbios. Os medicamentos mais utilizados pelos acadêmicos foram apontados os Benzodiazepínicos, anti-histamínicos e uso de alguns fitoterápicos, muitas vezes sem orientação e/ou prescrição médica. **Considerações finais:** Foi identificado uma preocupante prevalência de distúrbios de sono entre os alunos, a relação com seus hábitos diários, e a falta de orientação quanto aos possíveis tratamentos para a melhora de tais doenças. Sugere-se que a rotina dentro de uma Universidade tem impacto na qualidade de vida dos alunos, com destaque para as noites de sono, podendo interferir no seu desempenho pessoal e acadêmico, favorecendo a automedicação e o uso irracional de medicamentos.

**Palavras-chave:** Benzodiazepínicos; Hipersonolência; Transtornos do Sono-Vigília, Automedicação.

# **INCIDENCE OF SLEEP DISORDERS AND IRRATIONAL USE OF MEDICATIONS AMONG HEALTH STUDENTS AT A UNIVERSITY IN PARANÁ**

## **ABSTRACT**

**Introduction:** The number of people affected by sleep disorders is increasing every day in Brazil and around the world. Concurrently, the number of drugs used to treat these conditions is also on the rise. Among all groups that can be affected by these disorders, we can highlight university students, who were the focus of this research. Factors such as adapting to a new environment, a busy routine, and stress contribute to the occurrence of such problems (Carone et al., 2020). **Methodology:** This study analyzed the incidence of sleep disorders, as well as their influencing factors and the medications used for treatment, among students in evening health courses (Biomedicine, Psychology, Aesthetics, Dentistry, and Nursing) at the Paranaense University – Cascavel campus. The results were obtained through a cross-sectional and original study, utilizing a questionnaire via Google Forms regarding self-analysis of sleep quality and factors that may be interfering with or altering routines. **Results and Discussion:** A total of 455 students from the five health courses at Paranaense University participated in the research. Among them, 330 (74.2%) reported issues related to sleep quality, and 184 (41.3%) of the participants stated that they use or have used medications at some point in their lives to treat these disorders. The most commonly used medications among students included benzodiazepines, antihistamines, and some herbal remedies, often without medical guidance and/or prescriptions. **Final Considerations:** A concerning prevalence of sleep disorders was identified among students, along with a relationship to their daily habits and a lack of guidance regarding possible treatments for improving these conditions. It is suggested that university routines impact students' quality of life, particularly concerning sleep, which can interfere with their personal and academic performance, promoting self-medication and the irrational use of medications.

**Keywords:** Sleep Disorders; Prescription Medications; Hypersomnia; Sleep-Wake Disorders.

**Instituição afiliada** – Universidade Paranaense – UNIPAR

**Autor correspondente:** Andressa Emanuely Andres [andressa.andres@edu.unipar.br](mailto:andressa.andres@edu.unipar.br)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).





## **INTRODUÇÃO**

O sono é um dos processos fisiológicos mais importantes para a manutenção da vida e da homeostase do corpo humano, através dele, é regulado diversas funções biológicas essenciais, como o ciclo circadiano, também conhecido como ritmo biológico, que é o responsável por todas as atividades do corpo dentro de um período de 24 horas.

A privação do sono acarreta diversos transtornos físicos, cognitivos e sociais para o indivíduo, impactando diretamente na qualidade de vida, pois pessoas que dormem mal tendem a desenvolver mais comorbidades, como ansiedade, depressão, diabetes mellitus e doenças cardiovasculares, tendem a ter envelhecimento precoce e menor expectativa de vida (Lessa, *et al*, 2020).

Os distúrbios de sono mais relatados são classificados de acordo com a Classificação Internacional dos Distúrbios de Sono (ICSD) (American Sleep Disorders Association, 1997), que os classifica em quatro grupos divididos em subgrupos, as dissonias, parassonias, distúrbios do sono associados a alterações psicopatológicas e distúrbios do sono propostos. Podemos citar a insônia, hiper sonolência diurna, ronco, apneia, paralisias do sono, sonambulismo, terror noturno, síndrome das pernas inquietas e bruxismo (Muller, *et al*, 2007).

Para o tratamento dos distúrbios citados acima, a primeira escolha se dá por uma abordagem comportamental, e não farmacológica, como a melhora de hábitos, higiene do sono e a adoção da prática de exercícios físicos, que apresentam grandes melhoras a longo prazo, há também o tratamento através de medicamentos, de acordo com a etiologia do problema (Ribeiro, 2016).

Os distúrbios de sono podem acometer todas as faixas etárias, sem distinção de raça ou cor, e classe social, e dentre elas, a pesquisa buscou dar ênfase na qualidade de sono de discentes do período noturno, pois segundo estudos acerca da qualidade de sono de estudantes universitários, há piores índices em estudantes universitários de períodos noturnos, quando comparados a estudantes diurnos, podendo ser um dos fatores prejudiciais de desempenho (Baraldi, *et al*, 2015).

Mediante a esses dados, o presente artigo tem como objetivo analisar a qualidade do sono de discentes dos cursos de saúde do período noturno da



Universidade Paranaense, unidade de Cascavel, Paraná, averiguar a incidência de distúrbios de sono entre os mesmos, os hábitos que podem levar a eles, e a utilização de medicamentos para o tratamento de tais distúrbios.

## **METODOLOGIA**

Este trabalho foi desenvolvido após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa e Desenvolvimento com Seres Humanos (CEPEH) da Universidade Paranaense, CAAE nº: 78729924.1.0000.0109. Foi aplicado de forma digital um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) aos participantes, através do Google Forms. A pesquisa foi dividida em duas partes, sendo a primeira o acesso ao TCLE. Ao concordar com os termos, o participante foi direcionado para a segunda etapa onde estavam as perguntas do questionário, onde constavam questões relativas às características dos estudantes, como informações epidemiológicas e outras perguntas relevantes e informacionais para a elaboração da pesquisa. Os participantes incluídos foram constituídos por estudantes da área da saúde dos cursos de Biomedicina, Estética e Cosmética, Odontologia, Psicologia e Enfermagem do horário noturno do Campus Unipar Cascavel-PR.

Esse trabalho trata-se de um estudo transversal e original, e as informações coletadas foram analisadas pelos pesquisadores através de uma estatística descritiva, nas formas de tabelas e gráficos para fim único da pesquisa.

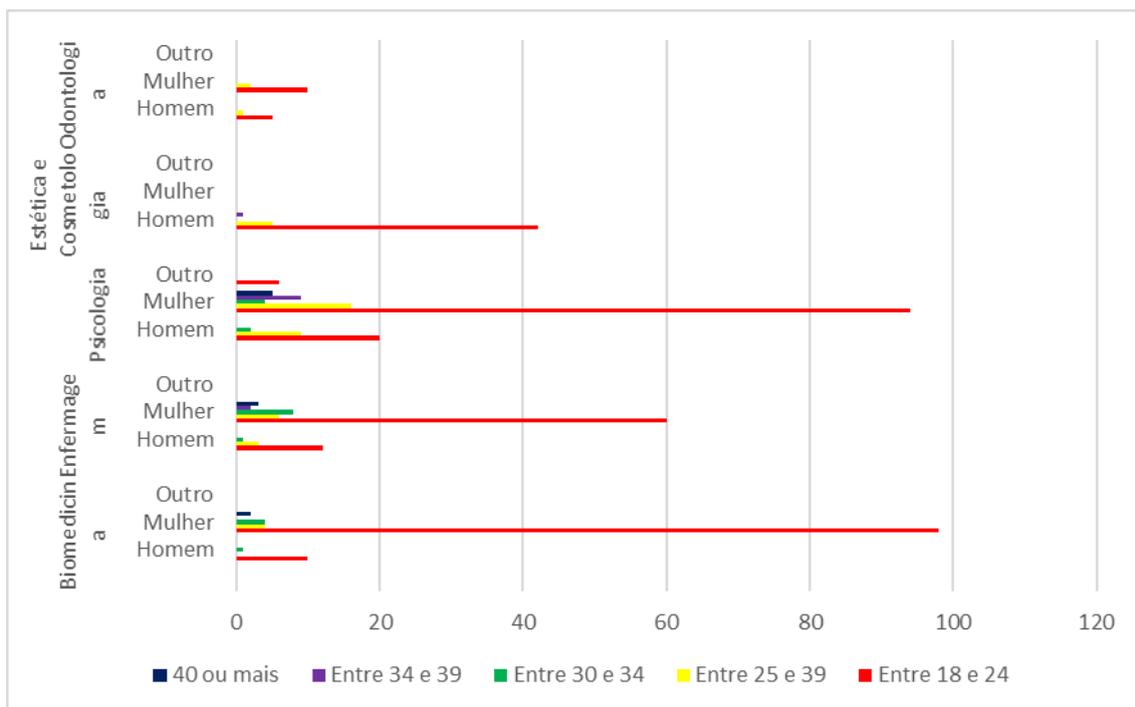
## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A pesquisa obteve uma amostra total de 445 acadêmicos participantes, e em sua totalidade concordaram com o Termo de Consentimento Livre Esclarecido. Desses 445 participantes, 84,3% (375) são do sexo feminino, 14,4% (64) são do sexo masculino, e 1,3% (6) se identificaram como outro gênero não especificado. Dentre eles, 80,2% (357) estão entre os 18 e 24 anos e 10,3% (46) entre 25 e 29 anos. O curso que obteve maior percentual de participação de seus acadêmicos foi Psicologia, com 37,1% (165), seguido por Biomedicina com 26,7% (119), Enfermagem com 21,3% (95) de participação, Estética e Cosmética 10,8% (48), e por último, Odontologia, representando 4% (18) dos participantes (Figura 1).

Dentre os participantes da pesquisa 28,8% (128) estão cursando o 1° ano da

Universidade, 22,9% (102) estão no 2º ano, 29,2% (130) pertencem ao 3º, 18% (80) estão no 4º, e 1,1% (5) dos participantes estão cursando o 5º ano. Dos dados específicos referentes ao tema, 94,4% (420) dos participantes afirmam que já ouviram falar em doenças/distúrbios do sono, 4% (18) relataram não ter certeza sobre o assunto, e 1,6% (7) dos participantes não possuíam conhecimento acerca do tema em questão. De acordo com o estudo realizado por Araújo (2022), alguns autores atribuem o sono mais fragmentado das mulheres, que são a maioria nesta amostra, as variações hormonais e fisiológicas, além de fatores sociais, como as crescentes cobranças e a sobrecarga de trabalho, tanto profissional quanto doméstico.

Figura 1: Relação de participantes da pesquisa de acordo com a idade, gênero e curso.



Fonte: As autoras.

Foi solicitado aos participantes que classificassem a qualidade da maioria de suas noites de sono, e dentre os 445 participantes, 5,6% (25) classificaram-nas como excelentes, 27,4% (122) como boas, 49% (218) como médias, 13,3% (59) como ruins, e 4,7% (21) como noites péssimas de sono. Quando questionado aos participantes quantas horas eles costumavam dormir dentro de um período de 24 horas, 3,4% (15) relataram que dormem 9 horas ou mais, 8,5% (38) 9 a 8 horas, 18,7% (83) relataram 8 a 7 de sono, 32,6% (145) dormem entre 7 a 6 horas diárias, 25,4% (113) 6 a 5 horas, 8,5%



(38) relataram 5 a 4 horas, 2,2% (10) 4 a 3 horas, e 0,7% (3) dormem 3 horas ou menos por dia.

Acerca da frequência com que os discentes participantes da pesquisa se sentem cansados ou sonolentos durante suas atividades diárias, 47,4% (211) informaram que isso ocorre “as vezes”, 47% (209) dos participantes classificaram como “sempre”, 4,9% (22) como “raramente” e 0,7% (3) definiram a frequência como “nunca”.

O período de sono dos seres humanos é composto por dois estágios, o NREM (Non-Rapid Eye Movement 75%) e o REM (Rapid Eye Movement 25%), que alternam ciclicamente ao longo de um episódio de sono. O estágio NREM é subdividido em três fases: N1, N2 e N3, onde as fases N1 e N2 são caracterizadas por ondas de baixa frequência e amplitude (ondas teta), onde as atividades cerebrais começam a diminuir e o corpo relaxar, dando início a um sono leve, e na fase N3 as ondas cerebrais são caracterizadas como delta, com uma atividade cerebral lenta, sendo necessária para a consolidação da memória. Já o estágio REM é caracterizado no eletroencefalograma por uma frequência mista de baixa amplitude com ou sem ondas em serra, caracterizado por ondas triangulares de 2 a 6 Hz com maior amplitude nas regiões centrais, e redução ou ausência do tônus muscular, nele é evidenciados eventos fásicos, como movimento rápido dos olhos, atividade oculomotora, abalos musculares e ereção peniana, e tônicos, como a dessincronização elétrica cortical, atonia muscular e ritmo teta hipocampal. Ocorrem também flutuações cardiorrespiratórias, perda do controle da temperatura e da sensibilidade ao CO<sub>2</sub>, consolidação do aprendizado e presença de sonhos (Chokroverty, *et al*, 2012).

A respeito do tempo em que os participantes da pesquisa demoram para dormir, 31,9% (142) dos participantes alegaram demorar menos de 15 minutos, 35,7% (159) entre 15 a 30 minutos, 16,6% (74) entre 31 a 45 minutos, 6,7% (30) demoram entre 46 a 60 minutos, e 9% (40) dos participantes da pesquisa alegaram demorar mais de uma hora para conseguir dormir.

Figura 2: Análise das respostas em função da qualidade do sono dos discentes.

Aspecto	Classificação/Faixa	Número de Participantes	Percentual (%)
<b>Qualidade do Sono</b>	Excelentes	25	5,6
	Boas	122	27,4
	Médias	218	49
	Ruins	59	13,3
	Péssimas	21	4,7
<b>Horas de Sono</b>	9 horas ou mais	15	3,4
	8 a 9 horas	38	8,5
	7 a 8 horas	83	18,7
	6 a 7 horas	145	32,6
	5 a 6 horas	113	25,4
	4 a 5 horas	38	8,5
	3 a 4 horas	10	2,2
	3 horas ou menos	3	0,7
<b>Frequência de Cansaço</b>	Sempre	209	47
	Às vezes	211	47,4
	Raramente	22	4,9
	Nunca	3	0,7
<b>Tempo para Adormecer</b>	Menos de 15 minutos	142	31,9
	15 a 30 minutos	159	35,7
	31 a 45 minutos	74	16,6
	46 a 60 minutos	30	6,7
	Mais de uma hora	40	9
<b>Total</b>		<b>445</b>	<b>100</b>

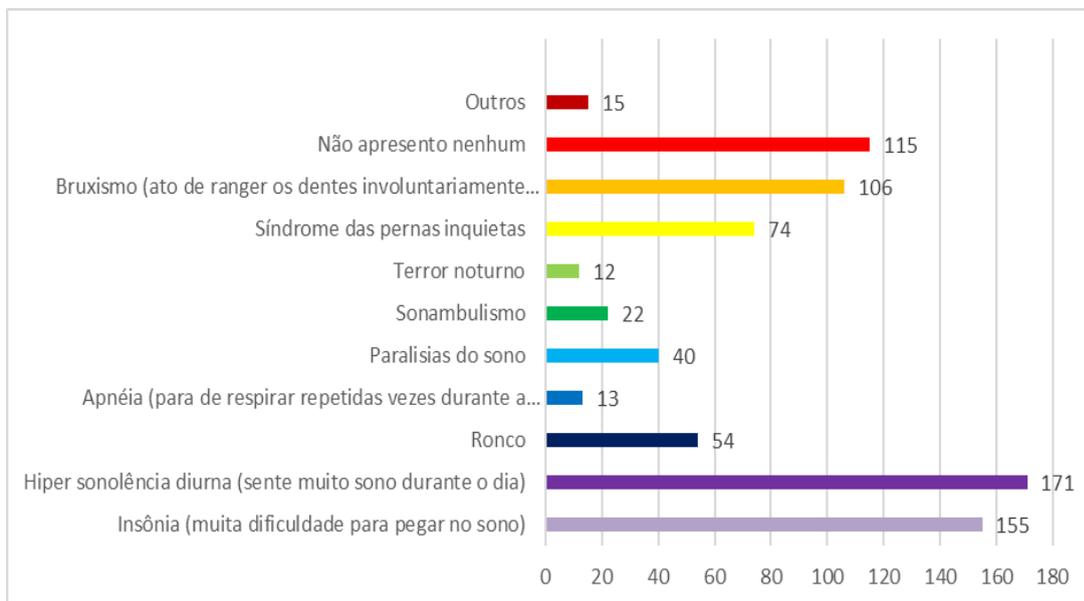
Fonte: As autoras.

A Classificação Internacional de Doenças (CID), muito utilizada por profissionais de saúde, classificam os distúrbios de sono em sete categorias: distúrbios do início e da manutenção do sono; distúrbios do sono por sonolência excessiva ou hipersonia; distúrbios do ciclo vigília-sono; apnéia de sono, narcolepsia e cataplexia; outros distúrbios do sono e distúrbios do sono não especificados (World Health Organization, 1997).

Quando questionado os participantes se os mesmos apresentam algum distúrbio relacionado a qualidade do sono, podendo ou não assinalar mais de uma opção, 34,8%

(155) das respostas apontadas foram insônia, 38,4% (171) hiper sonolência diurna, 12,1% (54) episódios de ronco, 2,9% (13) apnéia do sono, 9% (40) paralisias do sono, 4,9% (22) sonambulismo, 2,7% (12) terror noturno, 16,6% (74) síndrome das pernas inquietas, 23,8% (106) bruxismo, 25,8% (115) relataram que não apresentam nenhum dos problemas citados acima, e 3,1% (15) assinalaram a opção “outros”, relatando outros problemas como problemas com o sono dos filhos durante as noites e idas repentinas ao banheiro (Figura 3). Segundo Zeitlhofer (2000), esses distúrbios apresentam uma prevalência estimada de 15% a 17% entre adultos, e no Brasil calcula-se que entre 10 e 20 milhões de pessoas sofram desses problemas.

Figura 3: Relação de distúrbios de sono apresentados na pesquisa pelos acadêmicos envolvidos.

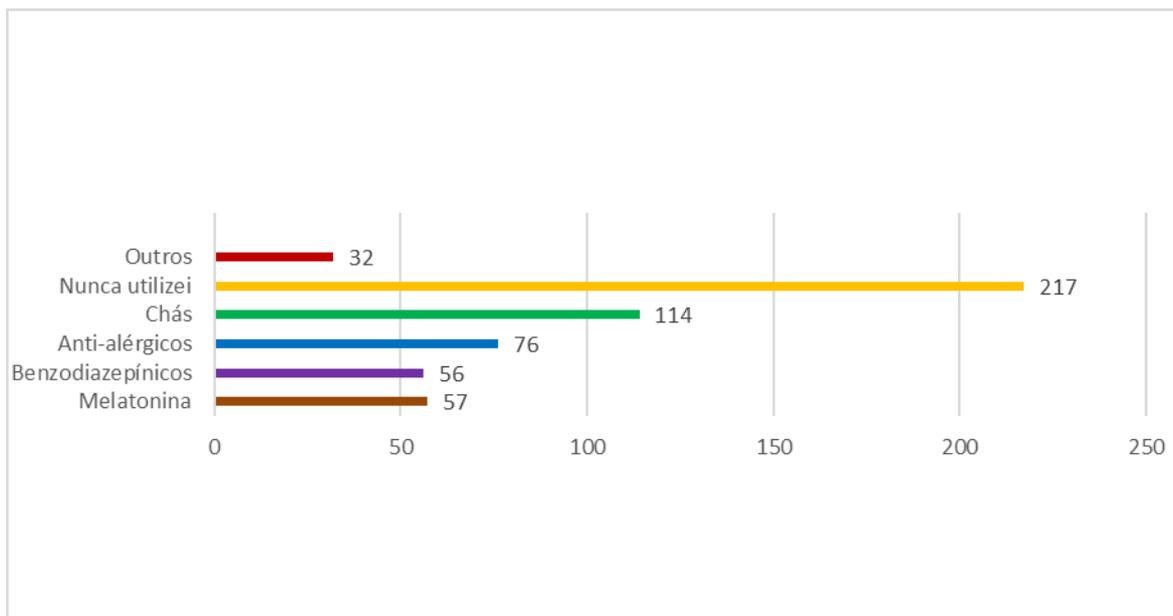


Fonte: As autoras.

Foi questionado aos participantes da pesquisa se eles utilizam e/ou já utilizaram algum medicamento com a finalidade de auxiliar ou facilitar a indução do sono, ou melhorar a qualidade do mesmo, e 58,7% (261) dos participantes nunca utilizou nenhum medicamento para esta finalidade, 25,2% (112) não está fazendo o uso no momento, mas já utilizou em algum momento da vida, 7,9% (35) dos acadêmicos afirmaram que já utilizaram, mas raramente fazem o uso, 3,8% (17) utiliza quase todos os dias, e 4,5% (20) dos participantes afirmaram fazer o uso de medicamentos para essa finalidade todos os dias. Foram listados alguns medicamentos/remédios para os participantes informarem

se já fizeram o uso com a finalidade de melhorar a qualidade do sono, e dentre as opções possíveis, a que mais se destacou foi a opção de chás com possível efeito calmante, onde 25,6% (114) dos participantes relataram já ter feito o uso, seguido por antialérgicos 17,1% (76), Benzodiazepínicos (Diazepam e Clonazepam) com 12,6% (56) dos participantes, Melatonina 12,8% (57), e também, dentre a opção “outros” com 2,1% (32) dos participantes, onde citaram respostas como Zolpidem, Eszopiclona, Ciclobenzaprina, Vitamina B12, Canabidiol, relaxantes musculares, antidepressivos como Sertralina, Amitriptilina, Quetiapina e Trazodona, e outros fitoterápicos (Figura 4). As medicações citadas acima pelos participantes da amostra ajudam a diminuir a latência do sono, permitindo que o indivíduo adormeça mais rapidamente, além de reduzirem os despertares noturnos e aumentarem a duração total do sono, e bem como qualquer medicamento utilizado sem a devida recomendação profissional, seu uso prolongado e inadequado desses medicamentos pode resultar em efeitos adversos significativos, incluindo o risco de dependência e abuso (Araújo, *et al*, 2022).

Figura 4: Medicamentos utilizados para melhorar a qualidade de sono dos participantes.



Fonte: As autoras.

A respeito de possíveis causas para uma má qualidade de sono entre os participantes, foi questionado aos mesmos, se após iniciar a graduação na Universidade foi notado diferença na qualidade do seu sono, e 76% (338) dos alunos afirmaram que



piorou, ou seja, demoram mais para dormir ou dormem menos horas. Segundo uma pesquisa realizada pela Universidade Federal de Pelotas (UFPel), feita com a participação de 1.865 alunos, demonstrou que em dias letivos a prevalência de uma rotina de sono insuficiente foi de 32% (597), quando comparada aos finais de semana, onde a prevalência foi de 8,2% (153) (Carone, et al, 2020).

Após questionados se costumam ir dormir tarde, ou virar noites realizando alguma atividade, 49,4% (220) afirmaram que costumam ficar em frente a telas. Estudos, notas, e socialização com amigos e familiares também foram citados como motivos plausíveis para tal, e 30,8% (137) dos participantes relataram não ter esse costume. Sobre hábitos rotineiros dos participantes, como a frequência com que consomem bebidas alcoólicas, 0,4% (2) afirmaram que consomem álcool diariamente e 7,9% (35) relataram seu consumo frequente. Sobre a prática de atividades físicas durante a semana, 30,6% (136) dos participantes praticam diariamente, e 19,1% (85) dos participantes não tem como costume a prática de exercícios físicos. Em relação a frequência com que os discentes participantes da pesquisa se sentem tristes ou deprimidos durante a semana, 13,7% (61) dos participantes relataram se sentir assim diariamente, 26,7% (119) frequentemente, 36,2% (161) relataram eventualmente, 22,9% (102) raramente, e 0,4% (2) nunca se sentem assim. Segundo Muller (2007), a privação de sono pode vir a desencadear uma série de transtornos que impactam diretamente na qualidade de vida, como a depressão, ansiedade, cansaço excessivo e abuso de álcool.

Foram citados alguns motivos que possam ter sido a causa de uma noite mal dormida dos alunos, e dentre eles, a opção de faculdade e/ou notas obteve destaque, com 76,4% (340) dos participantes envolvidos, enquanto 60,2% (268) dos participantes assinalaram a opção que envolve motivos familiares. Relacionamentos amorosos, problemas financeiros, amizades, trabalho, ansiedade, violência e crises climáticas também foram apontados. Poucos participantes afirmaram que não há problemas que os causem noites de sono mal dormidas.

Por fim, foi questionado aos participantes se os mesmos estavam satisfeitos com suas noites de sono, a maioria dos participantes 80,2% (357) apontaram não estar satisfeitos, mas que gostariam de buscar uma melhora, 16,9% (75) relataram estar



satisfeitos, e poucos afirmaram não estar satisfeitos, mas sem interesse em melhorar tal fato.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os distúrbios de sono são condições que comprometem a qualidade, a quantidade e a regularidade do sono do ser humano, podendo impactar significativamente na qualidade da saúde física, mental e emocional dos indivíduos. Essas condições abrangem uma variedade de doenças, como a insônia, apneia do sono, ronco, hipersonolência diurna, sonambulismo, bruxismo, síndrome das pernas inquietas e parassonias. Além disso, a ansiedade excessiva, frequentemente observada em estudantes da área da saúde, agrava ainda mais essa situação. Um ciclo de sono irregular aliado a condições de estresse constante, pode acarretar consequências adversas na saúde mental de acadêmicos, contribuindo para o aumento da prevalência de ansiedade, depressão e outros problemas psicológicos.

Os resultados dos acadêmicos da área da saúde apresentam uma prevalência significativa de distúrbios de sono. Observou-se que a qualidade do sono desses estudantes deteriorou-se após o início da graduação, resultando em fadiga constante ao longo do dia. Consequentemente, o uso de medicamentos para amenizar e/ou tratar tais condições sono que afetam sua qualidade de vida, tais como Diazepam e Midazolan, antidepressivos, melatonina, fitoterápicos e antialérgicos, tem aumentado, muitas vezes sem orientação médica. Os índices de automedicação chamam atenção para necessidade de uma abordagem integrada que combina mudanças no estilo de vida, terapias comportamentais e, em alguns casos, o uso controlado de medicamentos.

## **REFERÊNCIAS**

ARAÚJO, M. F. S; SOUZA, T. A; MEDEIROS, A. A; SOUZA, J. C; BARBOSA, I. R. **Fatores associados a problemas de sono e ao uso de medicação para dormir em brasileiros.** Revista de Saúde Pública, v. 56, n.68, 2022.

BARALDI, S; BAMPI, L. N. DA S; PEREIRA, M. F; GUILHEM, D. B; MARIATH, A. B; CAMPOS, A. C. O. **Avaliação da qualidade de vida de estudantes de nutrição.** Trabalho, Educação e Saúde, v. 13, n. 2, 2015.



- CHOKROVERTY, S. **Overview of sleep & sleep disorders**. Indian J Med Res. 2010; 131:126-40
- COOMANS, C. P; RAMKISOENSING, A; MEIJER, J. H. **The suprachiasmatic nuclei as a seasonal clock**. *Front Neuroendocrinol*. 2015; 37:29-42.
- CARONE, C. M. DE M; SILVA, B. D. P. DE; RODRIGUES, L. T; TAVARES, P. DE S; CARPENA, M. X; SANTOS, I. S. **Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários**. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 36, n. 3, 2020.
- CASTRO, G. L. G; MENDES, C. M. M; PEDRINI, A. C. R; GASPAR, D. S. M; SOUSA, F. C. F. **Uso de Benzodiazepínicos como automedicação: consequências do uso abusivo, dependência, 2023**.
- CARVALHO, C. G. **Educação para saúde sobre o uso de benzodiazepínicos em um PSF de um município mineiro**. [Monografia]. Belo Horizonte (MG): Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG); 2017
- FORSAN, M. A. **O uso indiscriminado de benzodiazepínicos: Uma análise crítica das práticas de precificação, dispensação e uso prolongado**. [Monografia]. Campos Gerais (MG): Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG); 2010.
- FEGADOLLI, C; VARELA, N. M. D; CARLINI, E. L. D. A. **Uso e abuso de benzodiazepínicos na atenção primária à saúde: práticas profissionais no Brasil e em Cuba**. *Cadernos de Saúde Pública* [online]. v. 35, n. 6
- HOHL, A; MANCINI, M; HALPERN, B. **Posicionamento da SBEM Sobre a Melatonina**. *Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia*, 2016
- IBER, C; ANCOLI-ISRAEL, S; CHESSON, A. et al., for the American Academy of Sleep Medicine. **The AASM Manual for the Scoring of sleep and Associated Events: Rules, Terminology and Technical Specifications**. Westchester, Ill: American Academy of sleep Medicine; 2007.
- LEITE, S. N; BERNARDO, N. L. M. C; ÁLVARES, J; GUERRA, J. A. A; COSTA, E. A; ACURCIO, F. A; et al. **Serviço de dispensação de medicamentos na atenção básica no SUS**. *Rev Saude Publica*. 2017;51 Supl 2:11s.
- LITTNER, M; HIRSHKOWITZ, M; KRAMER, M; KAPEN, S; ANDERSON, W; BAILEY, D; BERRY, R; DAVILLA, D; JOHNSON, S; KUSHIDA, C; LOUBE, D; WISE, M; WOODSON, T. **Practiceparameters for using polysomnography to evaluate insomnia: an update**. *Sleep*, 26 (6), 754-760. (2003).
- MÜLLER, M. R.; GUIMARÃES, S. S. **Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida**. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 24, n. 4, p. 519–528, out. 2007.
- MOURA, D. C. N; PINTO, J. R; MARTINS, P; PEDROSA, K. D. A; CARNEIRO, M. D. G. D. **Uso abusivo de psicotrópicos pela demanda da estratégia saúde da família: revisão integrativa de literatura**. *SANARE*. 2016 jun/dez; 15(2): 136-44.
- PEDRAZZOLI, M. **Moléculas que marcam o tempo: implicações para os fenótipos circadianos e transtornos do humor**. *Rev Bras Psiquiatr*. 2009;31(1)
- PRADO, R; SALIM, M. A. A; BRAVIM, B. **Anestesia local e geral na prática odontológica**. –1. ed. –Rio de Janeiro: Rubio,2014



RODRIGUES, M. H; RAMALHEIRA, J; LOPES J. et al. **Polissonografia: aspectos técnicos e clínicos.** Rev Bras Neurol. 2012;48(1/2):7-23.

SILVA, A. R; SILVA, D. M; GOMES, I. C; GOMES, A. T. A. **A Automedicação e o Uso da Melatonina: Revisão Integrativa da Literatura.** Brazilian Journal of Health Review, v.4, n.5, 2021.

SIMÕES, N. D; MONTEIRO, L. H. B; LUCCHESI, R; AMORIM, T, A. DE; DENARDI, T. C; VERA, I; SILVA, G. C; SVERZUT, C. **Qualidade e duração de sono entre usuários da rede pública de saúde.** Acta Paulista de Enfermagem, v. 32, n. 5, 2019.

ZEITLHOFER, J; SCHMEISER-RIEDER, A; TRIBL, G; ROSENBERGER, A; BOLITSCHKE; KAPFHAMMER, G; SALETU, B; KATSCHNIG, H; HOLZINGER, B; POPOVIC, R; KUNZE, M. **Sleep and quality of life in the Austrian population.** Sleep Med, v. 3, n. 1, 2002.