

078

ASSOCIAÇÃO ENTRE HÁBITOS DE SONO, DOENÇA PSIQUIÁTRICA MENOR E GÊNERO EM ADULTOS JOVENS SAUDÁVEIS. Pedrotti M.R., Ponte T.S., Carvalho C.G., Nunes P.V., Souza C.M., Zanette C.B., Voltolini S., Hidalgo M.P., Chaves M.L.F. (Serviço de Neurologia, HCPA, UFRGS).

Insônia é um termo de significado amplo, abrangendo desde um sintoma, queixa ou desordem até uma doença e/ou a seqüela de outro problema. Resumidamente, insônia é definida como sendo um sono deficiente em quantidade ou qualidade necessárias para manter o funcionamento normal durante o dia. Pesquisas epidemiológicas indicam que a prevalência de qualquer distúrbio psiquiátrico é maior em insones. Sendo assim, esse trabalho tem por objetivos: (i) avaliar a associação entre doenças psiquiátricas menores (DPM) e hábitos de sono e (ii) avaliar a associação entre sexo e hábitos de sono. Para tanto, foi feito um estudo transversal em que foram avaliados 302 estudantes de medicina, sendo 184 do sexo masculino e 118 do sexo feminino. A média de idade foi $20,47 \pm 1,89$ anos, não havendo diferença significativa entre os sexos. Foram excluídos aqueles com história presente ou passada de psicopatologia, uso de drogas ou condições que sabidamente influenciam o sono, assim como aqueles que fazem plantões. Os estudantes responderam um questionário sobre características demográficas, uso de drogas, história de doenças, hábitos de sono e um instrumento de *screening* para DPM, o SRQ20. Os dados assim obtidos foram analisados estatisticamente (teste *t*, χ^2 , análise univariada e análise por regressão logística). Dessa forma, obtivemos os seguintes resultados: *difficuldade para manter o sono* foi associada com o sexo feminino (OR 2.24). Já o sexo masculino associa-se a *dormir tarde* (OR 0.43). Com relação aos DPM, vimos que esses estão associados com as seguintes variáveis: *difficuldade para iniciar o sono* (OR 3.45), *dormir tarde* (OR 1.99) e *acordar cedo* (OR 1.91). Diante da alta prevalência de insônia (28.15%) e DPM (22.19%) observada em nossa amostra (adultos jovens, saudáveis, sem uso de medicação), devemos atentar ao fato de que, possivelmente, tais distúrbios sejam mais prevalentes na população em geral. Além disso, o acompanhamento e tratamento adequados de pacientes com insônia poderiam diminuir as chances de que esses venham a desenvolver distúrbios psiquiátricos mais sérios. (apoio: CNPq/PIBIC/UFRGS)