

CURSO DE FARMÁCIA

Elisabete Maria Lovato Eick

**A CONTRIBUIÇÃO DA MEDITAÇÃO GUIADA E DA FITOTERAPIA NO
TRATAMENTO DOS DISTÚRBIOS DO SONO EM UM GRUPO
TERAPÊUTICO NO MUNICÍPIO DE VERA CRUZ-RS**

Santa Cruz do Sul
2019

Elisabete Maria Lovato Eick

**A CONTRIBUIÇÃO DA MEDITAÇÃO GUIADA E DA FITOTERAPIA NO
TRATAMENTO DOS DISTÚRBIOS DO SONO EM UM GRUPO TERAPÊUTICO
NO MUNICÍPIO DE VERA CRUZ-RS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Farmácia da Universidade de Santa Cruz do
Sul para obtenção do título de Farmacêutico.

Orientadora: Lisoni Muller Morsch
Coorientadora: Flavia Dias

Santa Cruz do Sul
2019

RESUMO

Nos últimos anos queixas relacionadas ao sono constituem-se um problema de saúde pública crescente. Pelo menos, um terço da população sofre de algum distúrbio do sono e/ou de sonolência excessiva diurna que podem estar associados à ansiedade. Entre eles, a insônia se destaca, caracterizando-se pela dificuldade em adormecer/manter o sono ou ainda acordar muito cedo e que vem sendo sub diagnosticada e mal compreendida. O desenvolvimento de estratégias de saúde e educação para seu tratamento e prevenção se faz necessária. Como a terapia farmacológica geralmente envolve riscos, como dependência, queda em idosos, entre outros, torna-se imprescindível oferecer uma abordagem não farmacológica através de Práticas Integrativas e Complementares previstas para o SUS e que estejam baseadas em evidências. Desse modo, o objetivo do estudo foi analisar a contribuição da Meditação Guiada e da Fitoterapia no tratamento dos distúrbios do sono em um grupo terapêutico. Durante a dispensação farmacêutica feita na Unidade Básica de Saúde e nas Estratégias de Saúde da Família do município de Vera Cruz - RS, indivíduos que apresentaram queixas de sono foram convidados a participarem de um grupo terapêutico semanal. Após assinatura do termo de consentimento, houve aplicação de questionários, avaliando a qualidade do sono (*Insomnia Severity Index* – ISI) e qualidade de vida (WHOQOL-bref). Para a etapa de intervenção foram propostas práticas integrativas e complementares: meditação e fitoterapia. A intervenção ocorreu durante 4 meses, e foi limitada à uma prática integrativa, já que a prescrição do fitoterápico não aconteceu. Transcorrido o período da intervenção, o grupo respondeu novamente as perguntas dos questionários com intuito de avaliar se houve ou não melhora na qualidade do sono e qualidade de vida. Não houve significância estatística nas variáveis analisadas, porém houve melhora na percepção da qualidade do sono e da qualidade de vida. Do total de 17 participantes, algumas pontuaram ao início da intervenção não ter insônia significativa (29,4%; n=5), ao final, mais participantes relataram melhora (64,7%; n=11). Outras que apresentaram insônia clínica de gravidade moderada ou grave no início (29,4%; n=5), seus scores finais diminuíram para sem insônia clínica (17,6%; n=3) e insônia subliminar (11,7%; n=2). Com relação à qualidade de vida, o Domínio Relações Pessoais apresentou maior média e a menor média foi para o Domínio Físico, isto pode ser devido a maioria das participantes serem aposentadas e possuírem alguma doença crônica. Assim, mesmo não ocorrendo a dispensação das cápsulas do fitoterápico no segundo momento da intervenção, conclui-se que houve melhora da percepção da qualidade do sono e da qualidade de vida. A intervenção contribuiu para empoderar as participantes, mostrando que elas são as protagonistas de suas vidas.

Palavras-chave: distúrbios do sono, meditação, práticas integrativas e complementares.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	4
2 PROBLEMA DE PESQUISA E HIPÓTESES	6
2.1 Pergunta de pesquisa	6
2.2 Hipóteses	6
3 OBJETIVOS.....	7
3.1 Objetivo geral	7
3.2 Objetivos específicos.....	7
4 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	8
4.1 Sono.....	8
4.1.1 Distúrbios do sono.....	8
4.1.1.1 Insônia	10
4.1.2 Fatores associados aos distúrbios do sono.....	10
4.2 Práticas Integrativas e Complementares.....	12
4.2.1 Meditação	14
4.2.2 Fitoterapia.....	15
4.2.3 PICS no tratamento dos distúrbios do sono.....	16
4.2.3.1 Meditação para os distúrbios do sono.....	18
4.2.3.2 Fitoterapia para os distúrbios do sono	19
4.3 Atenção Básica (AB).....	19
4.3.1 Núcleo Ampliado de Saúde da Família na Atenção Básica – NASF-AB	21
5 METODOLOGIA.....	23
6. RESULTADOS	24
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
REFERÊNCIAS	55
ANEXOS	62
ANEXO A - Índice de Gravidade de Insônia (ISI)	62
ANEXO B– Questionário de Qualidade de vida (WHOQOL – bref).....	63
ANEXO C: Protocolo elaborado da insônia.....	66
ANEXO D – Normas Revista de Promoção em Saúde.....	77