



## **8° Sim Saúde- Simpósio em Saúde 2017**

Faculdade de Odontologia de Araçatuba, UNESP

16 de setembro de 2017 – Araçatuba, Brasil

DOI:<http://dx.doi.org/10.21270/archi.v6i0.2286>

### **Índices anamnéticos para avaliar a qualidade do sono**

Karoline Silva Lima, Stefan Fiuza de Carvalho Dekon, Luciane Giroto Micheletti

Você dorme bem? Com muita frequência nos perguntamos se nosso sono está adequado em quantidade e/ou qualidade. Um sono reparador é fundamental para a manutenção da saúde de nosso corpo. Os distúrbios do sono são classificados em categorias que vão desde insônias transitórias à apneias e hipopnéias obstrutivas, que podem fragmentar o sono e deixá-lo deficiente para se atingir o adequado descanso físico e mental. O padrão ouro para se avaliar e se diagnosticar a qualidade e os distúrbios do sono é a polissonografia, que são realizadas em clínicas do sono e possuem um alto custo. No entanto alguns índices existem para que o profissional indique a real necessidade de se realizar esse exame. Índices de Epworth, Berlin e Pittsburgh são alguns deles. Esse trabalho tem por objetivo orientar com questionários simples, de fácil aplicação e que podem ajudar a identificar se o indivíduo necessita procurar um profissional da saúde, da área do sono para que a melhora desse quesito resulte em uma melhora na qualidade de vida. Após conseguido um correto diagnóstico final, um tratamento adequado, quando necessário, na maioria das vezes é de caráter trans-disciplinar, onde várias áreas devem atuar simultaneamente.

**Descritores:** Sono; Polissonografia; Saúde.