

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO E DA SONOLÊNCIA DIURNA EM UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE MEDICINA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DA ZONA DA MATA MINEIRA

Thaieny Teixeira dos Santos¹
Gabriela Chaves Mendes Justino²

thaienysantoss@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade do sono, Estudantes de Medicina, Privação do Sono, Ritmo Circadiano.

INTRODUÇÃO

O sono é definido como um estado de consciência complementar ao quadro do ciclo sono-vigília, de modo que compreende mecanismos comportamentais e fisiológicos das diferentes regiões do Sistema Nervoso Central (SNC) (COSTA, *et al.*, 2021). O ciclo sono-vigília atua em ritmo circadiano, de modo que se renova normalmente em 24 horas (SILVA, *et al.*, 2020). As alterações no ciclo sono-vigília provocam mudanças significativas no ser humano, uma vez que o sono tem papel essencial no processo de manutenção e restauração da energia, na solidificação da memória, no metabolismo energético cerebral e na termorregulação (MARTINS, *et al.*, 2022). Antes de ingressar na universidade, os Acadêmicos de Medicina enfrentam grandes concorrências nos vestibulares e sofrem com mudanças bruscas nas atividades essenciais do seu dia a dia, assim tendo mudanças no ritmo do sono e na alimentação (MEDEIROS, *et al.*, 2021). Ao ingressar na instituição de ensino superior, esse público tende a demonstrar uma privação de sono, que está associada à elevada carga horária e ao cronograma de atividades variadas, o que acaba ocasionando uma exaustão e gerando uma queda da qualidade de vida (ROSA, *et al.*, 2019). A relevância do estudo justifica-se por buscar compreender a qualidade do sono dos Estudantes de Medicina do Centro Acadêmico Univértix, com vistas à promoção do acesso às informações sobre a temática e o desenvolvimento de ações gradativas, que contribuam para a melhoria de hábitos e estilos de vida dessa população universitária. O presente estudo tem como objetivo unir dados que possam avaliar e comparar a qualidade do sono e da sonolência diurna em universitários de medicina nos diferentes períodos do curso de uma instituição de ensino superior da Zona da Mata Mineira, a fim de identificar a possibilidade de prevalência de distúrbios do sono. Tendo em vista a crescente relevância que essa temática tem no campo da saúde pública e os benefícios que trará aos alunos de medicina e à comunidade acadêmico-científica.

¹ Graduanda do 6º período em medicina do Centro Universitário vértice-Univértix-Acadêmica do Pibic/Univértix

² Mestre em Ciências da Reabilitação, pelo Centro Universitário de Caratinga, docente do Centro Universitário vértice-Univértix.

METODOLOGIA

Este estudo será realizado de forma transversal com abordagem quantitativa. O projeto será executado no Centro Universitário Univértix, na localidade do Complexo de Saúde do município de Matipó – MG, após autorização por escrito das instâncias administrativas da instituição e da aprovação do Núcleo de Pesquisa e Extensão – NUPEX e do Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos (CEP). As buscas das informações do tema foram executadas por meio das bases de dados do Google Acadêmico, do Scientific Electronic Library Online (SciElo), e do PubMed, pertencente à National Library of Medicine. Durante a pesquisa, serão utilizados como critério do assunto abordado, englobados por meio de um filtro de inclusão: idioma português e inglês; produções publicadas nos últimos cinco anos, entre 2018 e 2022; e que atendam a temática de investigação. Serão realizadas pesquisas com os Descritores da Área da Saúde (DECS), combinados ao operador booleano “and”: “Qualidade do sono; Estudantes de Medicina; Privação do Sono; Ritmo Circadiano”. Quanto ao público da pesquisa, os participantes serão universitários maiores de 18 anos, regularmente matriculados no Curso de Medicina do Centro Universitário Univértix - Matipó/MG, durante o semestre letivo de 2023-1 - estudantes do 2º, 4º, 6º e 8º períodos, que concordaram em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) projeto. Em relação aos critérios de exclusão, serão excluídos da pesquisa acadêmica, universitários menores de 18 anos, formulários preenchidos de modo incorreto, participantes que optarem por se desligar da pesquisa. Após aceitarem em participar da pesquisa, será liberado pelo google forms o questionário I, Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) que avalia a qualidade do sono e ao questionário II Escala de Sonolência de Epworth (ESE) para ser respondido.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Por se tratar de uma pesquisa em andamento, e até o momento, os resultados e discussões parciais serão apresentadas, após aprovação do comitê de Ética da Univértix.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante desse exposto, fica claro, que o sono constitui como um estado fisiológico vital e essencial para a manutenção da homeostase corporal. O ato de dormir adequadamente é fundamental para o processo de consolidação de diversas funções do nosso organismo. Desse modo, esse estudo tem a finalidade de entender qual período do curso, os estudantes de medicina enfrentam déficit na qualidade do sono e da sonolência diurna, a fim de identificar qual etapa é considerado mais afetada pelo distúrbio do sono. Assim, possibilitando projetos de orientações sobre atividades de física, rotinas e rituais do sono para os acadêmicos.

REFERÊNCIAS

COSTA, Larissa Daltoé Moreira; RODRIGUES, KIANE Rayza Pompeu Cunha; GOUVEIA, Neire Moura. **Qualidade do sono e fatores associados em acadêmicos de Medicina:** revisão integrativa. Archives of Health Investigation, v. 10, n. 9, p. 1372–1377, 2021.

MARTINS, João Mateus Silva; FERREIRA, Esther Angelica Luiz; VALETE, Cristina Ortiz Sobrinho. Estilo de vida e qualidade do sono de estudantes de medicina em uma universidade pública, durante a pandemia da COVID-19: um estudo transversal. **Revista de Medicina**, v. 101, n. 2, e-193941. <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v101i2e-193941>, 2022.

MEDEIROS, Glenia Junqueira Machado; ROMA, Pedro Fernandes; MATOS, Pedro Henrique Meirelles Ferreira Pinheiro de. Qualidade do sono dos estudantes de medicina de uma faculdade do sul de Minas Gerais. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, n.4 2021.

ROSA, Isabela de Moura *et al.* **Análise da qualidade do sono em estudantes de medicina de uma instituição de ensino superior de Anápolis**, Goiás. 2019. Qualidade do sono em estudantes de medicina e ascensão do curso: um estudo comparativo, Disponível em: <http://repositorio.aee.edu.br/handle/aee/8273>. Acesso em: 11 jan. de 2023.

SILVA, Rodrigo. Rufino. Pereira; SARMENTO, Thaise de Abreu Brasileiro; FEITOSA, Ankiima do Nascimento Andrade; BRITO, Luciana. Modesto. Qualidade do sono e sonolência excessiva entre estudantes de medicina. **Revista De Medicina**, v. 99, n. 4, p. 350-356, 2020.