

# Qualidade do Sono e Sonolência excessiva entre estudantes de Medicina

Rodrigo Rufino Pereira Silva<sup>1</sup>; Thaise de Abreu Brasileiro Sarmento<sup>2</sup>; Bárbara Luisa Gonçalves Beserra<sup>3</sup>; Arilson Santos Alves da Silva<sup>4</sup>; Breno Antônio de Albuquerque Lobo Costa<sup>5</sup>  
2,3: Faculdade Santa Maria de Cajazeiras - PB  
1, 4, 5: Hospital Santa Casa de Misericórdia do Recife

## Introdução/Fundamentos

A demanda acadêmica a que são submetidos os alunos do curso de graduação em Medicina, no Brasil e no mundo, tende a alterar sua qualidade do sono, em virtude principalmente da carga horária elevada do curso. A partir do entendimento da importância do sono e de seu impacto na qualidade de vida do estudante é que ressalta-se a notabilidade dessa mensuração.

## Objetivos

O objetivo primário desta pesquisa de campo foi avaliar todos os estudantes de graduação em Medicina de uma instituição privada da Paraíba, através de instrumentos validados, acerca da percepção que o estudante tinha acerca da qualidade do próprio sono, bem como o grau de sonolência diurna excessiva nesta população, comparando as diferentes fases do curso. Secundariamente, analisou-se como a qualidade do sono está associada à disfunções na vida do estudante

## Metodologia

Trata-se de estudo transversal, analítico, envolvendo 341 acadêmicos do 1º ao 6º ano do curso de graduação em Medicina de uma faculdade do alto sertão paraibano. O mesmo foi submetido à plataforma Brasil e ao comitê de ética da instituição executante. Utilizou-se para mensuração o Índice de Qualidade do sono de Pittsburgh (PSQI) e a Escala de Sonolência de Epworth (ESE), ambos questionários validados para uso no Brasil. Os dados obtidos foram analisados em programas estatísticos e correlações foram feitas. Para a análise de significância, foram realizados testes Qui-quadrado e ANOVA. Neste estudo, valores de  $p < 0,05$  foram considerados significativos.

**Tabela 1. Sonolência diurna excessiva - Escala de sonolência de Epworth**

Pontuação	Significado	%	n
0-6	Normal	19,65	46
7 a 10	Limítrofe	23,07	54
11 a 15	SDE	42,3	99
16 a 19	SDE	12,39	29
20 ou mais	SDE	0,85	2
Total		100,0	234

Fonte: Dados do estudo;

## Resultados

Encontrou-se que a média global de horas de sono por noite foi de 6,92 horas, sendo que 58,6% dos entrevistados relataram dormir menos que 7 horas por noite. Dos 234 participantes com questionários aproveitáveis, 64,5% ( $n = 149$ ) apresentaram qualidade ruim de sono ou distúrbio deste e pelo menos 21% relataram fazer uso de medicação para dormir. Dos 7 componentes avaliados no PSQI, aquele que demonstrou maior relevância estatística ( $p = 0,003$ ) foi o componente que avaliou a disfunção durante o dia, ou seja, impactos da sonolência excessiva nas atividades de vida diárias. A análise dos dados obtidos pela Escala de Sonolência de Epworth demonstrou que 55,55% ( $n = 130$ ) dos estudantes tinham sonolência diurna excessiva que deve ser investigada. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em relação à ESE e ao sexo ( $p = 0,120$ ), ao ciclo básico ( $p = 0,295$ ), ao ciclo clínico ( $p = 0,704$ ) ou ao ciclo do internato ( $p = 0,270$ ).

## Conclusões/Considerações Finais

Observou-se que a maioria dos graduandos em Medicina apresentou privação de sono associada consequentemente a sonolência excessiva e qualidade ruim de sono, indicando necessidade de ações preventivas neste sentido. Os resultados apontam, nesse caso, para a pertinência do investimento em esforços para a correção dessa tendência. Fazem-se necessárias medidas de promoção de saúde entre a população de estudantes do ensino superior.

Palavras Chave: Distúrbios do Sono; Estudantes de Medicina; Sonolência Diurna Excessiva

## Referências Bibliográficas

Lewis SR, Pritchard MW, Schofield-Robinson OJ, Alderson P, Smith AF. Melatonin for the promotion of sleep in adults in the intensive care unit. Cochrane Database of Systematic Reviews 2018, Issue 5. Art. No.: CD012455. doi: <http://dx.doi.org/10.1002/14651858.CD012455.pub2>.

Leao AM, Gomes IP, Ferreira MJM, Cavalcanti LPG. Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. Rev. bras. educ. med. 2018; 42(4): 55-65. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v42n4r20180092>

Santa ND, Cantilino A. Suicídio entre Médicos e Estudantes de Medicina: Revisão de Literatura. Rev. bras. educ. med. 2016; 40(4): 772-780. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v40n4e00262015>.

Morgan HL, Petry AF, Licks PAK, Ballester AO, Teixeira KN, Dumith SC. Consumo de Estimulantes Cerebrais por Estudantes de Medicina de uma Universidade do Extremo Sul do Brasil: Prevalência, Motivação e Efeitos Percebidos. Rev. bras. educ. med. 2017; 41(1): 102-109. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v41n1r20160035>



**16º CONGRESSO BRASILEIRO  
DE CLÍNICA MÉDICA 2021**

6º Congresso Internacional de  
Medicina de Urgência e Emergência

Campinas, SP - 08 a 11 de outubro/2021

**EVENTO HÍBRIDO**  
PRESENCIAL E ONLINE