



**FAPAC - FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS
INSTITUTO TOCANTINENSE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS PORTO LTDA
CURSO DE MEDICINA**

**EDUARDO CASTRO MELO
FELIPE ANTÔNIO GARÇÃO DE OLIVEIRA**

**IMPACTO DA QUALIDADE DO SONO NA FORMAÇÃO MÉDICA NA
FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS PORTO**

**PORTO NACIONAL-TO
2020**

**EDUARDO CASTRO MELO
FELIPE ANTÔNIO GARÇÃO DE OLIVEIRA**

**IMPACTO DA QUALIDADE DO SONO NA FORMAÇÃO MÉDICA NA
FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS PORTO**

Artigo Científico submetido ao curso de Medicina da FAPAC/ITPAC Porto Nacional, como requisito para obtenção de nota parcial na disciplina de TCC-II do curso de Medicina.

Orientadora: Me. Denise Ramos Costa

**PORTO NACIONAL-TO
2020**



IMPACTO DA QUALIDADE DO SONO NA FORMAÇÃO MÉDICA NA FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS PORTO

IMPACT OF SLEEP QUALITY ON MEDICAL TRAINING IN THE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS PORTO FACULTY

Eduardo Castro Melo
Felipe Antônio Garção de Oliveira
Denise Ramos Costa

Eduardo Castro Melo – Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos
Felipe Antônio Garção de Oliveira – Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos
Dra. Denise Ramos Costa – Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos

RESUMO: Introdução - Os estudantes de Medicina compõem um grupo susceptível aos transtornos do sono, em razão da carga curricular em horário integral, das atividades extracurriculares e da forte pressão e estresse, com exigência de alto rendimento e tempo demandado em estudos. **Objetivos**- Avaliar os hábitos de sono dos estudantes da faculdade FAPAC ITPAC Porto – TO e os fatores que afetam a qualidade do sono. **Metodologia**- Foi aplicado o questionário Índice de Qualidade do sono de Pittsburg (PSQI) e a escala de sonolência de Epworth de forma modificada e cabível aos resultados colhidos de forma digital (online). O resultado dos questionários mostrou associação estatisticamente significativa entre sonolência e qualidade do sono. **Resultados** - A população do estudo foi constituída por 132 acadêmicos entre primeiro ano ao sexto ano de graduação. **Considerações Finais** - O trabalho mostrou que é recorrente uma má qualidade de sono entre esse grupo e que o principal motivo se resume em uma dificuldade de ter uma rotina bem adequada entre tantos outros motivos psíquicos e físicos.

Palavras-chave: Sono. Medicina. PSQI. Qualidade do sono.

ABSTRACT: Introduction- Medical students compose a group susceptible to sleep disorders, due to the full-time curricular load, extracurricular activities and strong pressure and stress, with a requirement of high performance and time demanded in studies. **Objectives**- To evaluate the sleep habits of students of FAPAC Itpac Porto College - TO and the factors that affect sleep quality. **Methodology**- The Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and the Epworth sleepiness scale were applied. The results of the questionnaires showed a statistically significant association between sleepiness and sleep quality. **Results**- The study population consisted of 132 students between the first year and the sixth year of graduation. **Final Considerations** - The study showed that a poor quality of sleep is recurrent among this group and that

the main reason is a difficulty in having a very adequate routine among many other psychic and physical reasons.

Keywords: Sleep. Medicine. PSQI, MR. PSQI. Sleep quality.

1 INTRODUÇÃO

A qualidade do sono está intimamente ligada à qualidade de vida do ser humano. O sono é descrito desde a antiguidade como fonte de restaurar as energias e regular as diversas funções corporais das pessoas, como é o caso do sistema nervoso, da memória, da composição hormonal e do estado psicológico, porém percebe-se que algumas variáveis têm interferido na qualidade do sono do indivíduo, como por exemplo, a competitividade profissional e excesso o de funções (OLIVEIRA, 2012).

Oliveira (2012) acrescenta outros fatores de estresse e que provoca perda de sono, sendo estes: o vestibular extremamente competitivo, a sistemática de ensino que é diferente da utilizada no colegial, curso básico extenso que adia o contato com a profissão por quatro anos e pode ocasionar frustração ao aluno, o ritmo de aulas práticas no internato e a escolha da especialidade.

Levando em consideração o cotidiano estressante da vida acadêmica e em especial a alta cobrança exercida aos acadêmicos de medicina, acredita-se que grande parte deles não tem noção da relevância do sono, fazendo uso excessivo de estimulantes e medicamentos para auxiliar no sono, afetando diretamente a qualidade do mesmo.

O conhecimento do discente sobre este distúrbio comum pode ajudar tanto na vida privada, quanto no âmbito profissional de saúde, capacitando estes indivíduos para as distintas situações da futura profissão.

Desta maneira, o presente artigo tem como objetivo avaliar o grau de comprometimento físico e mental do acadêmico de medicina, bem como a sua qualidade do sono, através da aplicação de um questionário. É uma pesquisa que tem a intenção de subsidiar informações que sirvam de alerta reflexivo para que os estudantes possam analisar os agravantes, fatores influenciadores e aspectos que intensificam a má qualidade do sono, e assim, consigam adaptar-se a um estilo de vida mais saudável, de maneira a garantir o bem-estar geral.

2 METODOLOGIA

A amostra foi composta por 132 alunos, esse número foi alcançado através do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e da Escala de Sonolência de Epworth (ESE) de formas modificadas e adequadas para uma pesquisa que obteve sua conclusão de forma digital. Os resultados foram anexados a plataforma Google e direcionada a todos os alunos do primeiro ao sexto ano de Medicina, por meio de um link criado e enviado via aplicativo em um período de cinco dias.

O estudo não alcançou uma quantidade almejada pelos autores uma vez que os dados seriam colhidos pessoalmente e foram impedidos devido à pandemia COVID-19, o que resultou em uma baixa participação por meio virtual.

O PSQI é dividido em sete etapas: sendo a primeira para qualidade subjetiva do sono, ou seja, a percepção individual a respeito da qualidade do sono; o segundo demonstra a latência do sono, correspondente ao tempo necessário para iniciar o sono; o terceiro avalia a duração do sono, ou seja, quanto tempo permanece dormindo; o quarto indica a eficiência habitual do sono, obtido por meio da relação entre o número de horas dormidas e o número de horas em permanência no leito, não necessariamente dormindo; o quinto remete aos distúrbios do sono, ou seja, a presença de situações que comprometem as horas de sono; o sexto componente analisa o uso de medicação para dormir; o sétimo é inerente às sonolência diurna e aos distúrbios durante o dia, referindo-se às alterações na disposição e entusiasmo para a execução das atividades rotineiras.

Os dados foram armazenados e analisados pelo programa Epi nos quais esses dados foram convertidos em tabelas no programa Microsoft Excel.

3 RESULTADOS

A população de estudo foi constituída por 132 (cento e trinta e dois) universitários distribuídos em 12 períodos de graduação do ITPAC. Percebeu-se que a amostra da pesquisa foi composta, na maioria, por mulheres, sendo, 104 (79%) e 28 (21%) por homens e com a idade variando entre 18 e 34 anos, sendo a média de 20,8 anos. Conforme demonstra a tabela 1.

Tabela 1: Perfil sociodemográfico dos estudantes de Medicina. Porto Nacional – TO, 2020.

Variável	N (%)
Gênero	
Masculino	104 (78,8%)
Feminino	28 (21,2%)
Idade	
20 ou menos	37(28,03%)
21 a 27	69(52,27%)
28 a 34	26(19,60%)
Ano de Graduação	
1º ano	33(28,7%)
2º ano	16(14,7%)
3º ano	24(19,4%)
4º ano	26(21,7%)
5º ano	25(20,2%)
6º ano	8(7%)
Total	132 (100%)

Fonte: Dados elaborados pelos autores baseados na PSQI (2020)

Os resultados obtidos com o PSQI apresentaram que os acadêmicos de medicina, em média, foram para a cama à noite às 00h30min, demoravam menos de 30min para iniciar o sono e levantaram por volta das 07h da manhã. A observação descritiva destes dados encontra-se na tabela 2.

Tabela 2- Estimativa de horários habituais que os entrevistados dormem

Horário habitual para dormir		
21:00 horas	01	1
De 22:00 às 22:50 horas	09	7

De 23:00 às 23:50 horas	32	24
De 00:00 às 00:50 horas	58	44
De 01:00 às 01:50 horas	16	12
De 02:00 às 02:50 horas	11	8
De 03:00 às 03:50 horas	03	2
11:00 horas	01	1
12:00 horas	01	1
Minutos para adormecer		
Menos que 10 minutos	31	23,5
Menos que 30 minutos	61	46,2
Até 1 hora	29	22
Mais que 1 horas	11	8,3
Hora de despertar		
02:00 horas	01	1
De 05:00 às 05:50 horas	12	8
De 06:00 às 06:50 horas	29	22
De 07:00 às 07:50 horas	66	50
De 08:00 às 08:50 horas	13	10
De 09:00 às 09:50 horas	08	6
10:00 horas	01	1
12:00 horas	01	1
19:30 horas	01	1
Horas de sono por noite		
Mais que 12 horas	00	00
Até 12 horas	03	2,3
Até 10 horas	11	8,3
Até 08 horas	57	43,2
Até 06 horas	55	41,7
Até 04 horas	05	3,8
Menos que 4 horas	01	0,8
Dificuldade em adormecer		
Nunca	20	15,2
Uma ou duas vezes por semana	44	33,3

Menos de uma vez por semana	33	25
Três ou mais vezes por semana	35	26,5
Frequência de despertar durante a noite		
Nunca	21	15,9
Uma ou duas vezes por semana	48	36,4
Menos de uma vez por semana	29	22
Três ou mais vezes por semana	34	25,8

Fonte: Dados elaborados pelos autores baseados na PSQI (2020)

A tabela 3 relaciona as horas dormidas com a qualidade do sono. Ao analisá-la, evidencia-se que, entre os alunos que apresentaram distúrbio do sono, a maioria, 41,7% (n=55) dormiam menos de 6 horas por noite, com importante significância estatística. Além disso, um acréscimo do número de horas dormidas por noite, de 6 a 7 horas/noite para 7 a 8 horas/noite, acompanha-se de aumento da proporção de alunos com boa qualidade do sono, segundo o PSQI.

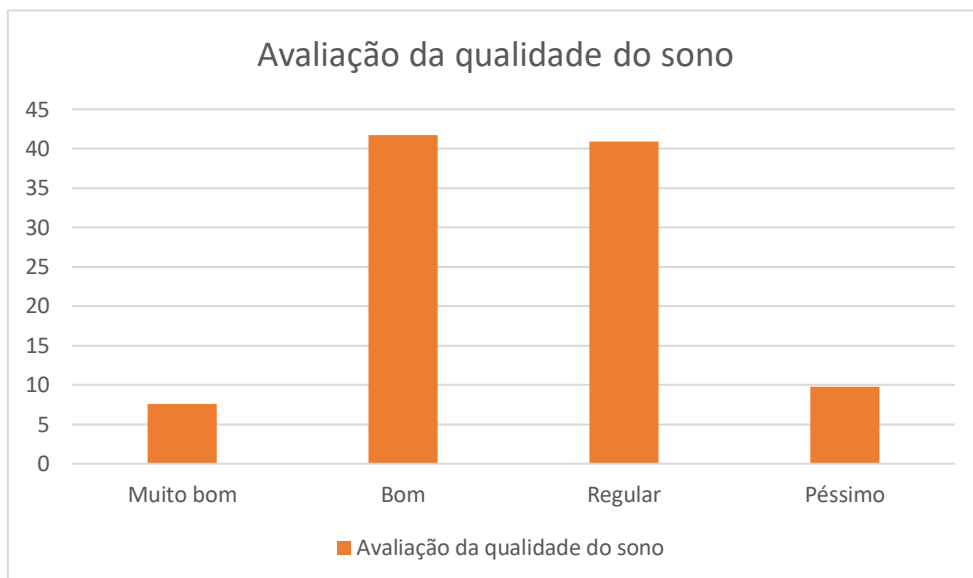
Tabela 3. Avaliação do nível de sonolência diurna de acordo com a Escala de Sonolência de Epworth entre os estudantes de Medicina

Nível de sonolência diurna	Frequência n(%)	Total (%)
Sem distúrbio	85	65,1
Sonolência excessiva	47	34,8
Não informado	1	0,1

Fonte: Dados elaborados pelos autores baseados na PSQI (2020)

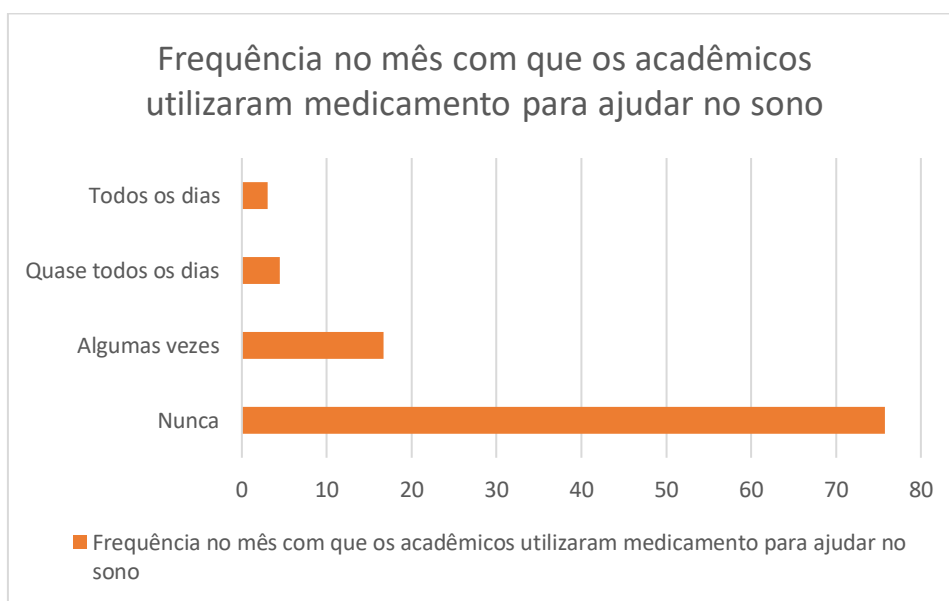
O gráfico 1 explana a qualidade do sono dos acadêmicos que se dispuseram a participar da presente pesquisa.

Gráfico 1- Qualidade do sono dos acadêmicos da Faculdade Fapac- Itpac Porto



Fonte: Gráfico elaborados pelos autores

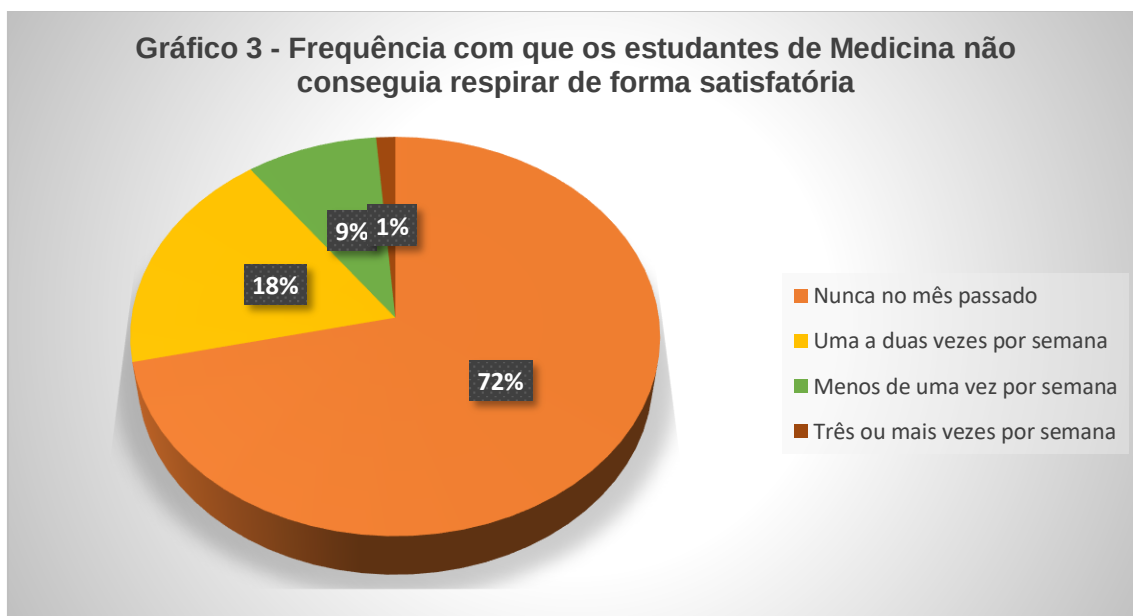
Gráfico 2: Frequência que os acadêmicos tiveram necessidade de usar algum medicamento para ajudar no sono.



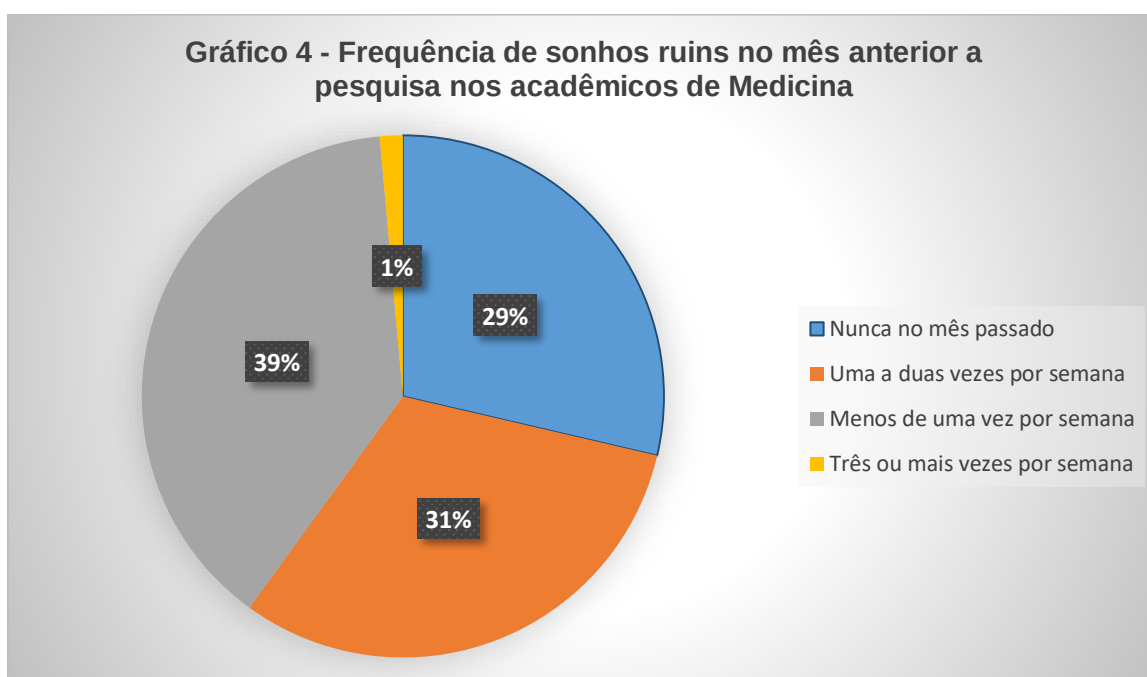
Fonte: Gráfico elaborados pelos autores

Os gráficos 3 e 4 mostram dois fatores (sonhos ruins e dificuldade para respirar) que interferem na qualidade do sono, identificados na amostra pelo questionário PSQI, tomando-se como base o mês anterior à entrevista. Foi notado que pelo menos uma vez no último mês, 42 pessoas (32,5%) dos estudantes referiram acordar a noite por não conseguir respirar de forma satisfatória e pelo menos 100(75,9%) referiram ter

tido sonhos ruins, também pelo menos uma vez na semana durante o mês anterior a pesquisa.



Fonte: Elaborado pelos autores da pesquisa



Fonte: elaborados pelos autores da pesquisa.

4 DISCUSSÕES

A qualidade de sono dos acadêmicos de Medicina vem sendo estudada por muito tempo, uma vez que é um grupo de risco pois costuma ter uma rotina com muitos

afazeres, o que faz com que a prevalência de uma má qualidade de sono seja muito alta (CORREA *et al.*, 2017).

A amostra analisada apresentou que 90 acadêmicos (73,17%) dormem menos de 7 horas de sono por noite ou menos de 7 horas, sendo apenas uma pequena porcentagem que consegue ter uma rotina de sono maior que essa. Em um estudo realizado na Unievangélica, mostrou que 205 (74,00%) dos acadêmicos pesquisados apresentaram má qualidade do sono, enquanto apenas 72 (26,00%) demonstraram o oposto. Esse percentual mostra que a exigência e o estresse nessa população comprometem totalmente o ciclo do sono (CARDOSO *et al.*, 2009).

Em relação ao sexo evidenciou-se que houve uma prevalência maior no sexo masculino 104 (78,8%) e em relação a maior queixa de má qualidade do sono foi encontrada em acadêmicos do primeiro ano de graduação com 28,7%. No estudo de Cardoso *et al.*, (2009) observou resultados semelhantes, onde, o percentual do sexo masculino foi de 80% e a maior queixa também foi encontrada em acadêmicos do primeiro ano de graduação.

No estudo de Moraes *et al.*, (2013) não houve divergência em relação ao sexo e o primeiro ano de graduação também teve maior prevalência em seu estudo. Embora esse resultado seja possível peculiaridade da amostra estudada (acadêmico que se dispôs a responder o questionário), ele parece indicar que indivíduos de sexo diferente assim como período de graduação está relacionado a característica em que se vive. O padrão de sono semelhante aos acadêmicos do primeiro período justifica a ansiedade inicial e ao estímulo e cotidiano da graduação.

Na população brasileira o uso de medicamento com efeitos hipnóticos é de 6,9% e nos Estados Unidos é de 7,1% (MORAES *et al.*, 2013). Na amostra do presente trabalho evidenciou-se que 16,7% usou algumas vezes no mês antecedente a pesquisa, e apenas uma porcentagem de menos de 3% utilizavam todos os dias.

Identificamos também que 45,5% dos acadêmicos tiveram dificuldade de se manter acordados em alguns momentos do dia e 49,2% obtiveram algumas vezes no mês dificuldade para realizar tarefas habituais como dirigir, assistir aulas, ver televisão e ler alguma coisa. No estudo de Moraes *et al.*, (2013) foi encontrada uma porcentagem de 73,25% dos entrevistados que cochilam com alguma frequência e tem dificuldade para realizar suas tarefas. Essa porcentagem é um reflexo da má

qualidade do sono que, infelizmente, não é tratada e nem muitas vezes levada em consideração, pois, não é encarado como uma patologia.

De acordo com Tsigos *et al.* (2016), estresse pode ser definido como um estado de desarmonia gerador de respostas fisiológicas e comportamentais que têm o objetivo de reestabelecer a homeostasia. Dentre os diversos problemas que o corpo encara com todo o estresse do dia a dia foi encontrado uma porcentagem de 32,5% dos estudantes que acordaram pelo menos uma vez na semana com dificuldade de respirar e por isso acordavam durante a noite. Para Giolrelli *et al.* (2012) isso se deve pelo desequilíbrio entre do processo sono-vigília.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que os hábitos do sono dos estudantes de Medicina são bem divergentes quando considerado a população adulta em geral. Maior sonolência diurna, dificuldade em realização as tarefas necessárias, uso de medicamentos para conseguir manter um sono durante a noite encontra-se em maior percentual nesse grupo de pessoas. Este estudo identificou também os principais fatores do PSQI que afeta a qualidade do sono desses acadêmicos (presença de sonhos ruins, problemas como acordar no meio da noite ou de acordar muito cedo) além de uma carga excessiva de preocupação, ansiedade e insônia.

Dessa forma, é necessário que esse grupo planeje melhor suas atividades com certas regularidades de horários, até mesmo para aumentar o rendimento e despertar quando a importância da regularidade das medidas de higiene do sono.

REFERÊNCIAS

- AGUIAR, S. M. et al. Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de medicina. J. Bras Psiquiatr, v. 58, n.1, p. 34-38, 2009.
- ALVES, J. G. B. et al. Qualidade de vida em estudantes de Medicina no início e final do curso: avaliação pelo Whoqol-bref. Rev. Bras. Educ. Med., Rio de Janeiro, v. 34, n. 1, p. 9196, Mar. 2010.
- CARDOSO, H. C. et al. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de Medicina. Rev. Bras. Educ. Med., Rio de Janeiro, v. 33, n. 3, p. 349-355, Sept. 2009.
- GIORELLI, A.S. et al. Sonolência diurna: aspectos clínicos, diagnósticos e terapêuticos. Revista Brasileira de Neurologia, 48 (3): 17-24, 2012.

MESQUITA, G; REIMÃO, R. Stress and sleep quality in high school Brazilian adolescents. *Anais da Academia Brasileira de Ciências*, v. 82, n. 2, p. 545-551, 2010.

MORAES, C. A. T. et al. Qualidade de Sono em Estudantes de Medicina do Método de Aprendizado Baseado em Problemas. *Medicina (Ribeirão Preto. Online)*, v. 46, n. 4, p. 389, 2013.

23

NEVES, G. S. M. L. et al. Transtornos do sono: visão geral. *Rev Bras Neurol*, v. 49, n. 2, p. 57-71, 2013.

OZDER, A.; EKER, H. H. The Prevalence of Excessive Daytime Sleepiness Among Academic Physicians and its Impact on the Quality of Life and Occupational Performance. *International Journal Of Occupational Medicine And Environmental Health*, p. 721-730, 2015. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.13075/ijomeh.1896.00367>>. Acesso em: 20 março 2017.

PASCOTTO, A. C.; SANTOS, B. R. M. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de ciências da saúde. *J Health Sci Inst.*, v. 31, n. 3, p. 306-10, 2013.

PEREIRA, A.R.S. Hábitos de Sono em Estudantes Universitários. 84 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Farmacêuticas) – Universidade Fernando Pessoa, Faculdade de Ciências da Saúde, Departamento de Ciências Farmacêuticas, Porto. 2013.

PURIM, K. S. M. et al. Privação do sono e sonolência excessiva em médicos residentes e estudantes de medicina. *Rev. Col. Bras. Cir.*, Rio de Janeiro, v. 43, n. 6, p. 438-444, Dec. 2016.

RIBEIRO, C. R. F.; SILVA, Y. M. G. P.; OLIVEIRA, S. M. C. O impacto da qualidade do sono na formação médica. *Rev Bras Clin Med*, v. 12, n. 1, p. 8-14, 2014.

TSIGOS, C. et al. Stress, Endocrine Physiology and Pathophysiology. Março de 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK278995/>. Acesso em: 25 mai. 2020.