



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

**MATHEUS HENRIQUE RIBEIRO CORRÊA
RAPHAEL PATRIKY ALVES ALMEIDA**

**AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO DOS DISCENTES DE UMA IES DO
MUNICÍPIO DE PORTO NACIONAL - TO**

PORTO NACIONAL- TO

2020

MATHEUS HENRIQUE RIBEIRO CORRÊA

RAPHAEL PATRIKY ALVES ALMEIDA

**AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO DOS DISCENTES DO ITPAC PORTO
NACIONAL NO PRIMEIRO SEMESTRE DO ANO DE 2021**

Projeto de Pesquisa submetido ao Curso de Medicina da FAPAC – Faculdade Presidente Antônio Carlos, ITPAC Porto Nacional, como requisito parcial para aprovação da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso I.

Orientador: Me. André Moreira Rocha.

PORTO NACIONAL- TO

2020



FAPAC – Faculdade Presidente Antônio Carlos.
INSTITUTO TOCANTINENSE PRES. ANTÔNIO CARLOS PORTO S/A
Rua 02, Qd. 07 – Jardim dos Ypês – Porto Nacional – CEP 77.500-000
CX Postal 124 - Fone: (63) 3363-9600 – CNPJ: 10.261.569/0001 – 64
www.itpacporto.edu.br

FOLHA DE APROVAÇÃO

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO DOS DISCENTES DO ITPAC PORTO NACIONAL NO PRIMEIRO SEMESTRE DO ANO DE 2021

Projeto de pesquisa submetido ao Curso de Medicina da FAPAC- Faculdade Presidente Antônio Carlos- ITPAC Porto Nacional, como requisito parcial para aprovação da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso I.

Aprovado em: ____/____/____

Devido ao afastamento social, proveniente da Pandemia com a Covid-19, as bancas de TCC foram suspensas no semestre 2020/1, sendo assim, assina pela aprovação a professora titular da disciplina, no Curso de Medicina.

Msc. Nelzir Martins Costa
Professora Titular da Disciplina TCC

PORTO NACIONAL – TO

2020

RESUMO

Introdução: – A boa qualidade do sono juntamente com hábitos de vida saudáveis reflete diretamente na saúde e na disposição do indivíduo. Sendo assim, a busca por ter um sono de boa qualidade e a realização de atividades físicas regulares faz com que haja uma melhora na saúde e desempenho acadêmico. Contudo, a rotina dos universitários é caracterizada por múltiplas atividades curriculares e extracurriculares podendo interferir na quantidade e qualidade de sono dos mesmos. **Objetivos** - Analisar a qualidade do sono dos discentes de uma instituição de ensino privada do município de Porto Nacional – TO no primeiro semestre de 2021. **Metodologia** – Será realizada uma pesquisa quali-quantitativa, do tipo descritiva e exploratória com os acadêmicos do curso de medicina da IES ITPAC Porto Nacional – TO. Para isso, será utilizado o questionário de Pittsburgh. **Desfecho** – Espera-se que o sono dos discentes seja saudáveis levando em consideração a importância para o bom desempenho acadêmico.

Palavras-chave: Avaliação do sono. Desempenho acadêmico. ITPAC Porto Nacional – TO.

ABSTRACT

Introduction - The good quality of sleep together with healthy lifestyle habits reflects directly on the individual's health and disposition. Therefore, the search for good quality sleep and regular physical activities lead to an improvement in health and academic performance. However, the university students' routine is characterized by multiple curricular and extracurricular activities, which may interfere with the amount and quality of their sleep. **Objectives** - To analyze the sleep quality of students at a private educational institution in the city of Porto Nacional - TO in the first semester of 2021. **Methodology** - A qualitative and quantitative research, of the descriptive and exploratory type, will be carried out with the medical school students. of IES ITPAC Porto Nacional - TO. For this, the Pittsburgh questionnaire will be used. **Outcome** - Students' sleep is expected to be healthy taking into account the importance for good academic performance

Keywords: Sleep assessment. Academic achievement. Sleep quality of university students.

LISTA DE ABREVIATURAS

REM – Movimento Rápido dos Olhos
NREM – Sem Movimentos Rápido dos Olhos
IES – Instituição de Ensino Superior
OMS – Organização Mundial da Saúde
PSQI – Índice de Qualidade de Sono de Pittsburg
DCNS – Diretrizes Curriculares Nacionais
EEG – Eletroencefalograma
TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
1.1 PROBLEMA DE PESQUISA	9
1.2 HIPÓTESE.....	9
1.3 JUSTIFICATIVA.....	9
2 OBJETIVOS	11
2.1 OBJETIVO GERAL	11
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
3. REFERENCIAL TEÓRICO	12
3.1 O SONO.....	12
3.2 DISTÚRBIOS DO SONO	13
3.3 O CURSO DE MEDICINA	15
3.4 CONSEQUÊNCIAS DA PRIVAÇÃO DE SONO	17
3.5 SONO E SAÚDE.....	18
4 METODOLOGIA.....	21
4.1 DESENHO DO ESTUDO	21
4.2 LOCAL DA PESQUISA	21
4.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA	21
4.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO.....	22
4.5 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO	22
4.6 VARIÁVEIS	22
4.7 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS, ESTRATÉGIAS DE APLICAÇÃO, ANÁLISE E APRESENTAÇÃO DOS DADOS	22
5 DELINEAMENTO DA PESQUISA	24
6 ASPECTOS ÉTICOS	25
6.1 RISCOS	25
6.2 BENEFÍCIOS	25
6.3 CRITÉRIOS PARA SUSPENDER OU ENCERRAR A PESQUISA	26
7 DESFECHO	27
7.1 DESFECHO PRIMÁRIO.....	27
7.2 DESFECHO SECUNDÁRIO.....	27
8 CRONOGRAMA	28
9 ORÇAMENTO	29
REFERÊNCIAS	30

APÊNDICES	33
APÊNDICE A - INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS.....	33
APÊNDICE B – TERMO DE COMPROMISSO DA INSTITUIÇÃO PROPONENTE ..	36
APÊNDICE C – TERMO DE COMPROMISSO SOBRE O INÍCIO DA PESQUISA ..	37
APÊNDICE D – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	38

1 INTRODUÇÃO

Os conhecimentos científicos em medicina já existem há muitos anos com pesquisas e estudos. Porém, o sono mantém muitas questões ainda não explicadas, haja visto que é um tema estudado relativamente recente, pois experimentos científicos sobre começaram há pouco mais do final da metade do século XX. Acreditava-se que, no sono, encontrávamos inativos, contudo atualmente sabe-se que temos grandes atividades cerebrais. Entre 1952 e 2000, a medicina fez grandes avanços relacionados a esse tema, como descoberta do sono REM, descoberta da Apneia Obstrutiva do Sono, descrição da arquitetura do sono, entendimento dos determinantes do estado de alerta diurno, higiene do sono (MAGALHÃES; MATARUNA, 2007).

Apesar de muitas vezes ser negligenciado, o sono é uma necessidade fisiológica comum de todo ser humano que tem como funções a termo regulação, consolidação da memória de longo prazo, desintoxicação de radicais livres acumulados durante o dia, reparação celular, controle da pressão arterial fazendo com que diminua os níveis de hormônios do estresse e abaixando a frequência cardíaca, prevenção da diabetes fazendo com que o corpo tenha menos resistência à insulina, fortalecimento do sistema imunológico, prevenção ao envelhecimento precoce, liberação da leptina – hormônio da saciedade.

Dessa forma, é importante perceber as consequências de sono de má qualidade ou da privação do mesmo que são dificuldades em concentração e raciocínio, perda de memória, intoxicação por radicais livres, níveis altos de estresse e ansiedade, diabetes, obesidade, hipertensão, câncer e susceptibilidade a doenças devido ao enfraquecimento do sistema imune.

A formação médica é rodeada de fatores estressores que refletem em prejuízos fisiológicos aos estudantes, pois a busca de aprendizado e excelência acadêmica resulta em fatores de desgaste biológico. Fato esse exemplificado pela má qualidade do sono, frente à pressão no estudo de grandes quantidades de conteúdo, grade curricular integral, falta de tempo para atividades sociais, contato com agravos e morte, responsabilidade na tomada de decisões, tristeza e ansiedade.

Dessa forma mesmo dentro da faculdade de medicina, onde se busca saúde e bem-estar, as políticas de prevenção e promoção dessa se mostra ineficiente, já

que são colocados à prova em diferentes situações que obrigam a ter conhecimentos, postura, habilidades e atitudes. Aspectos esses que o estudante deve conseguir assimilar para se tornar em o indivíduo capaz de frente a ambientes de dificuldades e tribulações, buscar solucionar problemas seus e da comunidade.

O conhecimento epidemiológico dos aspectos do sono poderá auxiliar no planejamento de ações que visem a qualificar o sono dos estudantes. A partir do exposto, por meio desta referida pesquisa propomos avaliar a qualidade do sono dos estudantes de Medicina do Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos Porto S.A. – ITPAC Porto Nacional, no primeiro semestre de 2021.

1.1 PROBLEMA DE PESQUISA

Qual a qualidade do sono dos acadêmicos do curso de Medicina do ITPAC Porto Nacional?

1.2 HIPÓTESE

Os discentes do curso de Medicina do ITPAC Porto Nacional (Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos Porto S.A.) apresentam padrões irregularidades em seus ciclos circadianos e transtornos relacionados ao sono, como insônia e sonolência excessiva durante o dia devido carga horária integral, sobrecarga de conteúdos no curso, atividades extracurriculares, como ligas acadêmicas, monitorias, estágios e iniciações científicas e sua excessiva cobrança em busca do aprendizado.

1.3 JUSTIFICATIVA

O sono é uma necessidade fisiológica comum de todos os seres humanos que tem como objetivo a sedimentação da memória a longo prazo, regulação da temperatura corporal, fortalecimento do sistema imunológico, restauração da energia e metabolismo, ativação do sistema nervoso parassimpático, liberação de leptina. Logo, consequências da má qualidade do sono podem acarretar em obesidade, diabetes, hipertensão, suscetibilidade em adoecer, perda de memória, dificuldade em aprendizagem e depressão.

A alta prevalência de distúrbios do sono entre os estudantes de medicina, sobretudo devido a alguns fatores como a ocorrência de aulas em período integral, necessidade de grande demanda de tempo para dedicar-se aos estudos e às atividades extracurriculares (estágios, pesquisas científicas, projetos de extensão, monitorias) serviu de estímulo para o desenvolvimento desta pesquisa, cuja finalidade é avaliar o padrão de sono dos acadêmicos.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Avaliar e equiparar a qualidade do sono dos acadêmicos de Medicina do ITPAC Porto Nacional no primeiro semestre de 2021.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar o padrão de sono dos discentes;
- Investigar como a privação do sono pode interferir no aprendizado e na qualidade de vida dos estudantes;
- Compreender a interferência do sono nas atividades acadêmicas na ótica dos discentes

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 O SONO

A dificuldade em definir o sono, retrata o quão complexo é esse tema, e a necessidade em se estudar. Desse modo é inegável a importância dessa função fisiológica do ser humano, um processo biológico com a finalidade de reparação e manutenção do equilíbrio psicossocial do indivíduo.

Um fenômeno que visa a prevenção da exaustão corporal, pois durante o processo vital do sono, acontece o “desligamento” ou atenuação dos mecanismos e sistemas orgânicos, e são executados processos de recuperação e compensação de gastos energéticos e bioquímicos, ocorridos no período de atividade. Dessa forma, distúrbios do sono podem resultar em repercussões negativas para o ser humano, como déficit cognitivo, alterações no metabolismo e distúrbios psicológicos (CARONE *et al.*, 2020).

O sono também possui função restauradora biológica essencial, e consolidação da memória. Esse estado é caracterizado pela diminuição da consciência, parada de motricidade esquelética, e lentificação do metabolismo. Além disso é importante também no controle da temperatura corporal, fortalecimento imunológico, maior reparo tecidual, e restauração do metabolismo energético cerebral. Devido à má conservação dessas funções, estudantes que não mantêm uma qualidade e quantidade de sono adequadas podem ter seu processo de aprendizagem e desempenho acadêmico prejudicados (MAGALHÃES; MATARUNA, 2007).

O sono normal segue uma estrutura que compreende fases e estágios padronizados. Quando o indivíduo dorme, geralmente passa por cinco fases distintas do sono: estágios 1, 2, 3, 4 correspondentes ao sono NREM (Sem Movimentos Oculares Rápidos) e REM (Movimentos Oculares Rápidos), estes estágios progridem num ciclo, do estágio 1 ao sono REM, e, então, o ciclo se inicia novamente com o estágio 1. Gasta-se, em média, 50% do nosso tempo total de sono no estágio 2, cerca de 20% em sono REM e 30% nos demais estágios. Diferentemente dos adultos, os lactentes gastam cerca da metade do seu tempo de sono em sono REM. Essa diferenciação existe para apresentar as variações

existentes em uma noite de sono normal, que se manifesta pela profundidade do sono (MAGALHÃES; MATARUNA, 2007).

Aprofundando na arquitetura, durante a fase 1 que é superficial e fugaz, mergulha-se no sono, volta-se à vigília, assim o ser humano pode ser despertado com facilidade. Quando a pessoa está no estágio 2 os movimentos oculares param, e as ondas cerebrais tornam-se mais lentas. Nos estágios 3,4 as ondas começam a ficar extremamente lentas, representando o sono profundo em que existe maior dificuldade em acordar. Quando evolui para o sono REM, a respiração torna-se mais rápida, irregular e superficial, havendo o aumento da atividade cerebral que se reflete muitas vezes nos sonhos (FERNANDES, 2006).

Em condições normais o sono noturno inicia pelo estágio 1, após aproximadamente 10 minutos, podendo esse tempo de latência diminuir em indivíduos muito cansados, após poucos minutos acontece o aprofundamento para o estágio 2, em que se torna mais difícil o despertar do indivíduo. Em intervalo de 30 a 60 minutos após o estágio 2 acontece o aprofundamento total do sono, nos estágios 3 e 4, e passados 90 minutos acontece o primeiro sono REM que costuma ter curta duração no início da noite (5 a 10 minutos), completando-se o primeiro ciclo NREM-REM do sono noturno. Após esse primeiro, acontecem variações nas sequências até cumprirem cerca de 5 a 6 ciclos em um sono noturno de 8 horas (FERNANDES, 2006).

O ciclo sono-vigília funciona em ritmo circadiano, oscilando naturalmente no período de um dia completo. Tanto fatores externos, como a alternância do dia-noite (claro-escuro), fatores psicológicos, condições do local em que se dorme, estilo de vida do indivíduo, horários escolares, de trabalho ou de lazer; quanto fatores internos, como estímulos gerados no núcleo supraquiasmático (NSQ) do hipotálamo – considerado o relógio biológico humano podem alterar o funcionamento desse ciclo (SEGUNDO *et al.*, 2017).

3.2 DISTÚRBIOS DO SONO

A duração do sono varia em todas as fases da vida do ser humano. Nos recém-nascidos, são 16 horas de sono por dia aproximadamente, diminuindo para 14 horas no primeiro mês e, já no primeiro semestre, decai para 12 horas de sono. Depois dessa fase, o sono segue um padrão de decréscimo de 30 minutos a cada

ano até os cinco anos. Na vida adulta, a idade e fatores externos, como medicações e história clínica, afetam no padrão do sono, além de continuar o decréscimo em sua quantidade até o fim da vida. A propensão ao sono depende de dois fatores principais: a quantidade acumulada de privação de sono e a fase do relógio circadiano, que o aumento à noite (MÜLLER; GUIMARÃES, 2007).

O sono possui importante função que envolve manutenção dos muitos sistemas do corpo, portanto, a má qualidade do sono pode acarretar em transtornos que pode comprometer o desempenho profissional, acadêmico e psicológico. Distúrbios que podem resultar em repercussões negativas para o ser humano, como déficit cognitivo, alterações no metabolismo e distúrbios psicológicos. Devido à má conservação dessas funções, estudantes que não mantêm uma qualidade e quantidade de sono adequadas podem ter seu processo de aprendizagem e desempenho acadêmico prejudicados (CARONE *et al.*, 2020).

Um estudo realizado na Universidade Federal de Goiás com os estudantes e residentes de Medicina, usaram o questionário Índice de Qualidade do Sono de Pittsburg (PSQI), contou com 247 estudantes, sendo 42 destes residentes, com o objetivo de analisar a qualidade do sono dos mesmos e possivelmente perceber fatores que o afetam. Após a pesquisa, tiveram como conclusão que os estudantes tinham uma média de 6,13 horas dormidas por noite, abaixo da média da população adulta que é, geralmente, 7 a 9 horas de sono. Além disso, foi percebido que estudantes com pior qualidade do sono, principalmente pelo motivo da privação do mesmo, tiveram maior sonolência excessiva. Fato preocupante ao perceber que isso vai acarretar na diminuição da performance academia dos mesmos (CARDOSO *et al.*, 2009).

Ademais, foi visto que quanto mais os estudantes encontravam em períodos avançados no curso, mais eles apresentavam pior qualidade do sono, fato que pode ser explicado devido a maior carga horária de estudo, maior cobrança pela excelência profissional e longas atividades extenuantes no curso, por exemplo. Outro ponto a se destacar, foram os dados sobre a sonolência excessiva, sendo que 51,5% queixaram-se disso, porcentagem que é maior quando comparada em relação a população brasileira que é de 11,6% a 36%. No que se refere a pior qualidade dos sonos visto nesses estudantes, além da privação de sono, foi relatado por muitos, presença de pesadelos, acordar no meio da noite ou pela manhã antes de um horário previsto, insônia, ansiedade e preocupações.

Segundo Felden *et al.* (2015) o desequilíbrio da qualidade do sono dos Universitários é comprovado pela diferença que ocorre em comparação com o período de férias, em que as horas de sono aumentam e consequentemente diminuem o estado de sonolência excessiva, cansaço e irritabilidade presente na rotina acadêmica.

De acordo com Ferreira *et al.* (2017), o grupo de estudantes de medicina fazem parte do grupo de risco para o aparecimento de alterações no sono. Em estudo realizado em uma universidade pública no Sul do Brasil, foi visto que muitos (16%) usavam drogas para que pudessem iniciar o sono ou na tentativa de melhorá-lo. Porém, é válido ressaltar que o uso dessas substâncias, como os benzodiazepínicos, pode acarretar em efeitos colaterais, por exemplo, dependência, diminuição da memória e raciocínio, depressão e sono residual no período diurno.

Logo, é mais cabível que o estudante não utilize dessas substâncias ou somente quando orientação médica e que consiga criar um hábito para dormir para que possa regular o seu ciclo circadiano. Dessa forma, conciliando suas obrigações acadêmicas, arcando com atividades extracurriculares de acordo com sua disponibilidade de tempo e resguardando tempo para o lazer e descanso.

Devido aos malefícios já supracitados da pior qualidade de sono como a diminuição do rendimento acadêmico em curto, médio e longo prazo. Torna claro a necessidade de informação sobre a qualidade de sono para os estudantes de medicina e, assim, possa existir a adaptação de medidas para um sono de boa qualidade, visando a melhor qualidade de vida e o melhor desempenho estudantil. Contudo, quando este não consegue fazer tais adaptações sozinho, é necessário ajuda com assistência psicológica e psicopedagógico (FERREIRA. *et al.*, 2017).

3.3 O CURSO DE MEDICINA

Em todo território brasileiro, de acordo com as DCNs (Diretrizes Curriculares Nacionais) desde o ano de 2001 para o curso de medicina, refere-se que este possui período de seis anos sendo dividido em ciclos que possui dois anos de duração cada: o básico, o clínico e o internato. No primeiro, são ministradas matérias bases da medicina, isto é, patologia, fisiologia e anatomia. No segundo, o acadêmico se familiariza a realidade médica com matérias sobre especialidades. No terceiro,

internato, o discente vivencia práticas médicas como consultas e procedimentos médicos com maior liberdade (ALVARENGA *et al.*, 2019).

Segundo Costa e Oliveira (2018) o período acadêmico exige que o estudante vivencie uma série de mudanças e adaptações fazendo-o assumir atividades de alto desempenho, exigindo dele concentração de esforço à rotina de estudos constante que podem permitir ao indivíduo desenvolvimento de agentes estressores.

Para que se possa compreender o curso de graduação em Medicina no Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos Porto S.A. – ITPAC Porto Nacional, é preciso identificar que ele possui carga horária total de 7.200 horas, sendo de turno integral, regime seriado semestral e 120 vagas anuais, sua vigência é desde 2015/1, o diploma: Bacharel em Medicina – Médico, tempo mínimo de integralização é de 06 anos (12 semestres) e o máximo é 12 anos (24 meses).

Os acadêmicos são selecionados por meio de processo seletivo vestibular, processo seletivo de acordo com o desempenho no ENEM (Exame Nacional Do Ensino Médio), pelo programa do Programa Universidade Para Todos (PROUNI), Fundo de Financiamento ao Estudante do Ensino Superior (FIES) e por Transferências previstas em Lei.

A política de ensino diz respeito a valorização da aprendizagem por meio de metodologias ativas o qual o aprendizado é centrado no aluno e o professor é um facilitador desse aprendizado, isto é, não se refere ao método tradicional de ensino. Além disso, exalta o aprendizado nas diversas áreas do conhecimento articulando teoria e prática. Ademais, encoraja o aprendizado prolongado, principalmente, no que se refere a âmbito da pós graduação.

A metodologia ativa PBL (Problem Based Learning - Aprendizagem baseada em problemas), a qual busca colocar o estudante como personagem ativo na busca pelo conhecimento, recorre ao modelo de sessão tutorial e como meio de avaliação usa a de natureza formativa com feedback contínuo nas experiências compartilhadas pelos professores e alunos (PINHEIRO *et al.*, 2017).

Esse modelo pedagógico tira o papel de sujeito ativo do professor, o qual era considerado o único com o conhecimento e saberes exclusivo, e passa para o aluno, que tem a função de aprender por meio do autoestudo, estudos em grupos e por meio da orientação dos professores (PINHEIRO *et al.*, 2017).

Uma pesquisa realizada com o intuito de saber o comportamento dos estudantes de Medicina em uma instituição com metodologia ativa no que se refere ao acesso a informações necessárias ao curso, suas opiniões sobre o método na construção em suas capacitações profissionais (PINHEIRO *et al.*, 2017).

Foram analisados 274 discentes, em Recife – Pernambuco, na Faculdade Pernambucana de Saúde. Em suas conclusões, perceberam que um pouco mais da metade, 52,8%, utilizavam somente meios eletrônicos para seus aprendizados na hora de estudar, ademais 37,7% relataram que mesclavam aparelhos eletrônicos e materiais impressos para seus estudos, por fim, a minoria, 9,4%, aderiram somente a meios impressos. Dados, estes, que mostra a versatilidade que esse método proporciona, ou seja, cada aluno pode ir em busca da melhor forma de aprender particularmente (PINHEIRO *et al.*, 2017).

Em um estudo feito em uma instituição particular de ensino na região da Zona da Mata mineira, por meio da aplicação de um questionário com o intuito de saber o perfil dos estudantes de medicina, no que se refere ao nível socioeconômico, acadêmico e psicossocial, encontrou dados relevantes como que a maioria, 75,55%, dos entrevistados consideravam o curso ter carga excessiva de atividades. Ademais, 81,11% relataram que se sentiam ansiosos devido à preocupação aos seus desempenhos acadêmicos e outro dado interessante era que 78,88% deles sentiam que a carga horária do curso fazia com que eles tivessem menos de 4 horas diárias para atividades de lazer (ALVARENGA *et al.*, 2019).

3.4 CONSEQUÊNCIAS DA PRIVAÇÃO DE SONO

A privação de sono acontece quando o indivíduo não dorme o necessário que seu organismo necessita. O sono tem papel decisivo na consolidação da memória, sugerindo dessa forma, que o mesmo facilita o processamento de novas informações, de modo que a privação do sono, mesmo que parcial, possa ter efeito negativo na aprendizagem. Além disso, o aspecto de sobrecarga desencadeia um estado de estresse que associado a privação do sono compromete o avanço intelectual (SEGUNDO *et al.*, 2017).

Além disso, a privação do sono possui várias outras implicações: efeitos neurológicos, neurofisiológicos, sobre o desempenho que exige atenção e concentração, efeitos psicológicos (irritabilidade e condutas antissociais). A

irregularidade do padrão do sono e a inatividade física podem acarretar diversas repercussões para o ser humano, como o mau funcionamento cognitivo, e também uma propensão a alterações no metabolismo e no sistema endócrino (CASTILHO *et al.*, 2015).

Em 1894, começou a ser realizados estudos sobre essa temática com experimentos De Manacéia, os quais cães adultos e filhotes foram colocados em privação de sono e conseqüentemente morreram por intensos agravamentos no Sistema Nervoso. Posteriormente, em 1896, os pesquisadores Patrick e Gilbert também fizeram experimentos, porém, desta vez, em humanos, sendo que jovens ficaram em privação de sono entre 88 e 90 horas. Conseqüentemente, foi aplicado testes para avaliar suas habilidades motoras voluntárias, de memorização e o tempo de reação, em todas elas houve prejuízo na performance (ANTUNES *et al.*, 2008).

Tempos depois, em 1959, foi descrito pelo pesquisador Williams e colaboradores que militares, após período de privação de sono agudo, diminuíram a qualidade na realização de suas tarefas. Para justificar tal acontecimento, foi descrito que houve lapsos nos quais eles não se encontravam responsivos, declínio na amplitude das ondas alfa no eletroencefalograma (EEG) e períodos de sonolência extrema.

Anos mais tarde, pesquisadores da Universidade de Oklahoma, realizaram um estudo que iria se tornar clássico sobre privação do sono, eles fizeram com que Peter Tripp, radialista de Nova York que entrou para o Guinness Book of World Records por ser a pessoa que mais ficou tempo em vigília, ficasse acordado por 201 horas, por meio de estímulos constantes. Conseqüentemente, em pouco tempo, ele apresentou manifestações psíquicas como paranoias e alucinações. Em 1960, o pesquisador Dement realizou um experimento de privação de sono seletivo, isto é, fez com que o indivíduo não chegasse no sono REM, como resultado, percebeu que houve um efeito rebote no qual aumentava o percentual do sono REM durante outros períodos do sono (ANTUNES *et al.*, 2008).

3.5 SONO E SAÚDE

Estudo realizado em uma instituição particular da região do Grande ABC, São Paulo, com o objetivo de obter informações sobre a qualidade do sono, ansiedade e depressão entre os estudantes dos últimos semestres nas graduações

nas áreas da saúde. Concluíram que todos os pesquisados eram considerados maus dormidores pelo IQSP-BR; houve relação entre quanto maior a falta de sono, maior era o nível de depressão e ansiedade. Evidenciando como a má qualidade do sono pode ter ação principal e direta na saúde mental do indivíduo, mas também resultar em demais patologias como obesidade, hipertensão arterial e diabetes (COELHO *et al.*, 2014).

Pesquisa realizada em Picos – Piauí, entre universitários de curso de período integral, em 2018, com o uso do clássico questionário de Pittsburgh, teve como objetivo compreender a relação entre a qualidade do sono destes e o possível desenvolvimento para a doença cardiovascular hipertensiva. Como conclusão do estudo, obtiveram que os acadêmicos estavam em alto risco para hipertensão, devido a inatividade física e conseqüentemente ao sobrepeso; ao uso de bebidas alcoólicas e a má qualidade do sono (SILVA *et al.*, 2019).

No que se refere a esse último fator, é importante salientar que as causas podem ser o estresse, ansiedade e preocupação relacionadas às atividades curriculares, sendo que são intensificadas ao final do curso por estar envolvidos sentimentos de medo em relação ao futuro, desemprego, insegurança e desejo de estarem realizados financeiramente. Além disso, foi visto, no estudo, a discordância quando os acadêmicos responderam que tinham uma boa qualidade do sono em relação ao que mostrava os cálculos da escala. Ao fim do estudo, portanto, foi ratificado a importância de adaptações no estilo de vida dos acadêmicos em busca da prática de atividades física e regulação no padrão do sono.

Estudo descritivo exploratório com abordagem quantitativa desenvolvido no Programa de Iniciação Científica (PROINC) da Faculdade Maria Milza, contou com a participação de acadêmicos do curso de enfermagem do 1º ao 7º semestre do curso, no período noturno, de uma Instituição particular na região do Recôncavo Baiano, com o intuito de avaliar a qualidade do sono e fatores que podem acarretar em doenças cardiovasculares (FERREIRA; JESUS; SANTOS, 2015).

Posteriormente, tiveram como resultado que, em média, os estudantes dormiam eram de 6,04 horas, o que é menor que a média da população geral adulta, isto é, 7 a 8h e que a maioria (83%) apresentavam má qualidade do sono. Conseqüentemente, isso acarreta na sonolência excessiva durante o dia, dificuldade na aprendizagem, memorização, raciocínio, diminuição da concentração, mal desempenho acadêmico de forma geral e alterações hormonais com predisposição

ao ganho de peso e a doenças cardiovasculares. Por fim, foi ressaltada a importância de se adotar medidas que motivem os acadêmicos a terem hábitos saudáveis no período que estão na universidade e fora dela (FERREIRA; JESUS; SANTOS, 2015).

4 METODOLOGIA

4.1 DESENHO DO ESTUDO

A presente pesquisa se caracteriza por uma abordagem quantitativa-qualitativa, e de aspecto exploratório e descritivo. Objetiva estudar os fatores que envolvem a qualidade do sono dos acadêmicos e de que forma reflete no aprendizado, o instrumento de pesquisa será um questionário que irá investigar os aspectos da saúde do sono desse estudante.

As pesquisas exploratórias desenvolvem, esclarecem e modificam conceitos e ideias para a formulação mais precisa dos problemas e as pesquisas descritivas são aquelas que visam descrever as características da população ou fenômenos pesquisados e estabelecer as relações entre as variáveis. Como também, a abordagem quantitativa-qualitativa é o conjunto de dados quantitativo e qualitativo que se complementam, onde o método quantitativo é aquele que utiliza a quantificação numérica para a coleta e tratamento dos dados, através de técnicas estatísticas, e o método qualitativo é aquele que entende a natureza de um fenômeno social sem quantificar (Duarte *et al.*, 2009).

4.2 LOCAL DA PESQUISA

A pesquisa será realizada no Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos Porto S.A. – ITPAC Porto Nacional situado na Rua 02, S/N, Setor Jardim dos Ypês, Porto Nacional – TO, CEP 77.500-000. Por meio da aplicação de questionários para os acadêmicos do curso de medicina do ITPAC Porto Nacional no primeiro semestre de 2021.

4.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população a ser pesquisada corresponde aos discentes do curso de Medicina do ITPAC Porto Nacional. Por meio de uma amostra calculada para representar fielmente o aspecto pesquisado.

Segundo informações da instituição, fazem parte do quadro discente do curso de Medicina aproximadamente 800 acadêmicos. Portanto, sendo calculado uma amostra de 260 alunos, com erro amostral de 5% e nível de confiança de 95%.

4.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

- Acadêmicos do curso de Medicina do ITPAC Porto Nacional;
- Maiores de 18 anos;
- Ambos os sexos;
- Aceitarem a participar da pesquisa e assinar o TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

4.5 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

- Acadêmicos afastados por licença médica;
- Acadêmicos que recusarem a participar e/ou assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.
- Acadêmicos ausentes pelo motivo de trancamento do curso.

4.6 VARIÁVEIS

As variáveis que auxiliarão nessa pesquisa serão idade, sexo, período cursado, horário do sono, tempo de duração, alterações e distúrbios do sono, aspectos que o influenciam, sonolência e uso de medicamento para o sono.

4.7 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS, ESTRATÉGIAS DE APLICAÇÃO, ANÁLISE E APRESENTAÇÃO DOS DADOS

Mediante aprovação do Comitê de Ética de Pesquisa em Seres Humanos, os pesquisadores realizarão a pesquisa durante os dias letivos do curso de medicina do ITPAC Porto Nacional, por meio da aplicação do questionário e índice da qualidade do sono de Pittsburgh que serve de base para este projeto. Serão abordados os discentes que estiverem presentes na faculdade nos dias destinados para as visitas e serão apresentados os convites para participar desta pesquisa, e

assim os concordantes terão acesso à leitura e interpretação do TCLE com ajuda do pesquisador.

Após concordarem com a pesquisa e assinarem o TCLE, aos alunos será apresentado o instrumento de coleta de dados (Apêndice), e em local separado e confortável disponibilizado pelos pesquisadores, os acadêmicos vão poder responder o questionário solicitado.

5 DELINEAMENTO DA PESQUISA

A presente pesquisa possui caráter quali-quantitativo, descritivo, exploratório e transversal sobre a qualidade do sono dos acadêmicos de Medicina da IES ITPAC Porto Nacional- TO. A análise estatística dos dados coletados pelo questionário será sucedida pela tabulação do software MS Excel ® e posteriormente formulação de tabelas e gráficos para melhor compreensão.

6 ASPECTOS ÉTICOS

O presente estudo tem o intuito de analisar os questionários objetivos aplicados em estudantes de medicina do Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos Porto S.A. – ITPAC Porto Nacional, no primeiro semestre de 2021. Além disso, é importante ressaltar que nenhum participante será indagado sobre assuntos que extrapolam o tema do estudo e de que os realizadores da pesquisa manterão em sigilo as informações quanto à identidade, locais onde moram e de todas as informações pessoais, do entrevistado ou responsáveis.

Como o objeto de pesquisa abrange pessoas, ela obedecerá às regras estabelecidas pelo Conselho Nacional de Saúde nº 466, de 12 de dezembro de 2012, que diz a respeito das Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas envolvendo seres humanos. Ademais, todos os participantes serão esclarecidos sobre os objetivos do estudo e assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido-TCLE (Apêndice D), previamente aprovado pelo Comitê de Ética, o qual descreve as informações sobre o projeto e seus objetivos.

6.1 RISCOS

A pesquisa pode acarretar em constrangimentos aos participantes quando responderem ao questionário, por isso, serão resguardadas todas as informações que porventura possam causar depreciação ou qualquer malefício na população envolvida, a fim de diminuir esses riscos. No que diz respeito aos pesquisadores, não haverá nenhum risco de natureza física ou moral que possa interferir e impedir a realização da pesquisa.

6.2 BENEFÍCIOS

Devido a coleta de informações sobre o sono dos estudantes de Medicina nesse estudo, é possível entender sobre o perfil dos discentes pesquisados e compreender os malefícios que possa acarretar em suas saúdes, desempenhos acadêmicos e qualidade de vida; sobretudo, conscientizando-os. Além disso, contribui com a literatura científica e com o conhecimento acerca da importância do sono.

Por fim, essa pesquisa poderá contribuir para que estudantes e a comunidade, em geral, perceba as consequências que podem causar o sono de má qualidade.

6.3 CRITÉRIOS PARA SUSPENDER OU ENCERRAR A PESQUISA

O pesquisador responsável, ao perceber qualquer risco ou danos significativos ao participante da pesquisa, previstos nesse projeto de pesquisa, ou não, deve comunicar o fato, imediatamente, ao Sistema CEP/CONEP, e avaliar, em caráter emergencial, a necessidade de adequar ou suspender o estudo.

Para o cancelamento ou suspensão da pesquisa será fundamental levar em consideração acontecimentos de fatores externos que impedirão a conclusão do trabalho, como por exemplo, a pandemia do COVID-19 que compromete muitos setores no mundo atual, até que se estabiliza normalmente para retomar de onde foi encerrada.

7 DESFECHO

7.1 DESFECHO PRIMÁRIO

A partir da realização do presente estudo, espera-se que a qualidade do sono dos discentes do curso de medicina da IES ITPAC Porto Nacional – TO seja vista pela sua importância no desempenho acadêmico.

7.2 DESFECHO SECUNDÁRIO

Tendo conhecimento de como a qualidade do sono e os hábitos de vida saudáveis podem melhorar o desempenho acadêmico, espera-se com essa pesquisa que esse tema se torne de grande preocupação entre os discentes. De acordo com o questionário a ser respondido pelos estudantes, pretende-se demonstrar o quanto o sono e os hábitos de vida podem comprometer a saúde do indivíduo. Em seguida, os resultados da pesquisa serão disponibilizados para acesso aos interessados e, dessa forma, espera-se que haja uma conscientização a respeito do tema e conseqüentemente uma mudança no estilo de vida.

8 CRONOGRAMA

Quadro 1 – cronograma da pesquisa.

2020						2021 Após aprovação do CEP				
ETAPAS	Fev.	Mar.	Abr.	Maio	Jun.	M.1	M.2	M.3	M.4	M.5
Escolha do tema										
Pesquisa bibliográfica										
Elaboração do Projeto										
Defesa do Projeto										
Submissão ao CEP										
Encontros com o(a) orientador(a)										
Seleção dos participantes										
Levantamento dos dados										
Análise dos Resultados										
Escrita do Artigo Científico										
Revisão do Artigo										
Submissão do Artigo										

Fonte: Elaborado pelos autores

9 ORÇAMENTO

O orçamento com fins de realização do projeto de pesquisa será quitado pelos acadêmicos-pesquisadores do curso de medicina do Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos S.A., do Município de Porto Nacional - TO. Abaixo estão descritos esses custos.

CATEGORIA: GASTOS COM RECURSOS MATERIAIS			
Itens	Quantidade	Valor Unitário R\$	Valor Total R\$
Resma de folha de A4 chamex Office de A4	1	25,90	25,90
Pasta de portfólio	1	10,00	10,00
Impressões preto e branco	400	0,25	100,00
Impressões coloridas	10	1,00	10,00
Gravação em CD	2	5,00	10,00
Caneta BIC	2	2,50	5,00
CATEGORIA: GASTOS COM RECURSOS HUMANOS			
Itens	Quantidade	Valor Unitário R\$	Valor Total R\$
Combustível	8l	4,50	36,00
CATEGORIA: FINANCIAMENTO TOTAL DA PESQUISA			
Categorias			Valor Total R\$
Gastos com recursos materiais			160,90
Gastos com recursos humanos			36,00
Valor Total:			196,90

Fonte: Elaborado pelos autores

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, Vitor Carvalho *et al.* Perfil dos estudantes dos dois primeiros períodos de Medicina de uma Instituição privada de ensino de Minas Gerais. **Revista Científica Eletrônica da Faculdade Dinâmica Do Vale Do Piranga**, Ponte Nova, 2019. Disponível em: <http://revista.faculdaadedinamica.com.br/index.php/sausedinamica/article/view/8/6>. Acesso em 17 de mar. de 2020.

ANTUNES, Hanna Karen M. *et al.* Privação de sono e exercício físico. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 14, n. 1, p. 51-56, Feb. 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922008000100010&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 17 de mar. de 2020.

CARDOSO, Higor Chagas *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. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022009000300005&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 22 junho. 2020.

CARONE, Caroline Maria de Mello *et al.* Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 3, e00074919, 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2020000305011&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 23 mar. 2020.

CASTILHO, C.; LIMAS, L. M.; MONTEIRO, M.; SILVA, P. H.; BUENO, H.; FARI, T. A privação de sono nos alunos da área de saúde em atendimento nas Unidades Básicas de Saúde e suas consequências. **Revista de Medicina**, São Paulo, 2015. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/106795>. Acesso em: 17 de mar de 2020.

COELHO, Ana T. *et al.* **Qualidade de Sono, Depressão e Ansiedade em Universitários dos Últimos Semestres de Cursos da Área da Saúde.** Neurobiologia, v. 73, p. 35-39, janeiro, 2010. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/236943130_Sleep_quality_depression_and_anxiety_in_college_students_of_last_semesters_in_health_areas_courses. Acesso em: 21 de maio de 2020.

COSTA, Andressa Moura Costa; OLIVEIRA, Lídia Acyole de Souza. Associação entre estresse e nível de sonolência em universitários de educação física. **Anais III Jornada de Educação física do estado de Goiás**, Goiânia, 2018. Disponível em: <https://www.anais.ueg.br/index.php/jefco/article/download/12978/9407>. Acesso em: 17 de mar de 2020.

FELDEN, Érico Pereira Gomes *et al.* Fatores associados à baixa duração do sono em universitários ingressantes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. V. 23, p. 94-93, dezembro, 2015. Disponível em:

<https://pdfs.semanticscholar.org/af80/cda34816847739287dd92a2f17e126353d83.pdf>. Acesso em: 22 de maio de 2020.

FERNANDES, Regina Maria França. **O Sono Normal**. 2006. 168 f.- Curso de Departamento de Neurologia, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto – USP, Ribeirão Preto. Disponível em: <http://www.periodicos.usp.br/rmrp/article/view/372>. Acesso em 31 de mar. 2020.

FERREIRA, Carlos Magno Guimarães *et al.*, Av. (2017). **Qualidade do sono em estudantes de medicina de uma universidade do Sul do Brasil**. Conexão Ci., Formiga/MG, v.. 12, nº 1, p. 78-85, 2017. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/317399815_Qualidade_do_sono_em_estudantes_de_medicina_de_uma_universidade_do_Sul_do_Brasil_Sleep_quality_among_medical_students_in_Southern_Brazil. Acesso em: 22 de maio de 2020.

FERREIRA, Costa Suiane; JESUS, Thaiane Barbosa de; SANTOS, Adailton da Silva dos. Qualidade do sono e fatores de risco cardiovasculares em acadêmicos de enfermagem. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde**. v. 06, nº 01, p. 390-04, 2015. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/rqs/article/view/2571>. Acesso em: 21 de maio de 2020.

ITPAC PORTO. **Projeto pedagógico do Curso de Medicina**. Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos. Porto Nacional, 2019,. Disponível em: <https://assets.itpacporto.edu.br/arquivos/2019/cursos/medicina/medicinappc.pdf>. Acesso em: 17 de maio 2020.

MAGALHÃES, Flávio; MATARUNA, José. **Sono**. Parte I - Bases gerais, cronobiologias e clínicas. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2007. Disponível em: <http://books.scielo.org/id/3qp89/pdf/jansen-9788575413364-09.pdf>. Acesso em: 31 de mar. 2020.

MULLER, Mônica Rocha; GUIMARAES, Suely Sales. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. **Estud. psicol. (Campinas)**, Campinas, v. 24, n. 4, p. 519-528, dezembro de 2007. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2007000400011&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 22 de junho de 2020.

OBRECHT, Andréa. Análise da qualidade do sono em estudantes de graduação de diferentes turnos. **Rev Neurocienc**, v. 23, p. 205-210, 2015. Disponível em: <http://www.revistaneurociencias.com.br/edicoes/2015/2302/original/998original.pdf>. Acesso em: 22 de maio de 2020.

PINHEIRO, Marília de Fátima Silva *et al.* **Avaliação da aprendizagem: percepções docentes em sessões tutoriais de um curso de medicina na Amazônia**. Interdisciplinary Journal, Belém, Pará, 2017. Disponível em: <https://ijhe.emnuvens.com.br/ijhe/article/view/282>. Acesso em: 17 de maio 2020.

SEGUNDO, Luiz Vieira Gomez *et al.* Aspectos relacionados à qualidade do sono em estudantes de medicina. **Revista Brasileira De Neurologia E Psiquiatria**. João Pessoa, 2017. Disponível em: <https://rbnp.emnuvens.com.br/rbnp/article/view/208>. Acesso em: 17 de mar de 2020.

SILVA, Gustavo Montibeller da *et al.* Qualidade do sono em estudantes do regime regular e internato médico. **Revista Médica da UFPR**. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5380/rmu.v3i1.44136>. Acesso em: 22 de maio de 2020.

SILVA, Karolaine Rodrigues da Silva *et al.* Qualidade do sono e fatores de risco para hipertensão arterial entre universitários. **Rev. Enferm. UFPI**, 2019. Disponível em: <https://revistas.ufpi.br/index.php/reufpi/article/view/8540/pdf>. Acesso em: 22 de maio de 2020.

APÊNDICES

APÊNDICE A - INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

**PROJETO: AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO DOS ACADÊMICOS DE
UMA IES NO MUNICÍPIO DE PORTO NACIONAL - TO**

PESQUISADORES: MATHEUS HENRIQUE RIBEIRO CORRÊA E RAPHAEL
PATRIKY ALVES ALMEIDA

ORIENTADOR: ANDRÉ MOREIRA ROCHA

1) Durante o mês passado, a que horas você foi habitualmente dormir?

Horário habitual de dormir:.....

2) Durante o mês passado, quanto tempo (em minutos) habitualmente você levou para adormecer à cada noite:

Número de minutos.....

3) Durante o mês passado, a que horas você habitualmente despertou?

Horário habitual de despertar:.....

4) Durante o mês passado, quantas horas de sono realmente você teve à noite? (isto pode ser diferente do número de horas que você permaneceu na cama)

Horas de sono por noite:.....

Para cada uma das questões abaixo, marque a melhor resposta. Por favor, responda a todas as questões.

5) Durante o mês passado, com que frequência você teve problemas de sono porque você...

a. não conseguia dormir em 30 minutos:

() nunca no mês passado () uma ou duas vezes por semana () menos de uma vez por semana () três ou mais vezes por semana

b. Despertou no meio da noite ou de madrugada:

() nunca no mês passado () uma ou duas vezes por semana () menos de uma vez por semana () três ou mais vezes por semana

c. Teve que levantar à noite para ir ao banheiro:

() nunca no mês passado () uma ou duas vezes por semana () menos de uma vez por semana () três ou mais vezes por semana

d) Não conseguia respirar de forma satisfatória:

() nunca no mês passado () uma ou duas vezes por semana () menos de uma vez por semana () três ou mais vezes por semana

e) Tossia ou roncava alto:

() nunca no mês passado () uma ou duas vezes por semana () menos de uma vez por semana () três ou mais vezes por semana

f) Sentia muito frio:

() nunca no mês passado () uma ou duas vezes por semana () menos de uma vez por semana () três ou mais vezes por semana

g) Sentia muito calor:

() nunca no mês passado () uma ou duas vezes por semana () menos de uma vez por semana () três ou mais vezes por semana

h) Tinha sonhos ruins:

() nunca no mês passado () uma ou duas vezes por semana () menos de uma vez por semana () três ou mais vezes por semana

i) Tinha dor:

() nunca no mês passado () uma ou duas vezes por semana () menos de uma vez por semana () três ou mais vezes por semana

j) outra razão:

(por favor, descreva)

k) Durante o mês passado, com que frequência você teve problemas com o sono por essa causa acima?

() nunca no mês passado () uma ou duas vezes por semana () menos de uma vez por semana () três ou mais vezes por semana

6) Durante o mês passado, como você avaliaria a qualidade geral do seu sono?

() muito bom () bom () ruim () muito ruim

7) Durante o mês passado, com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou por conta própria) para ajudar no sono?

() nunca no mês passado () uma ou duas vezes por semana () menos de uma vez por semana () três ou mais vezes por semana

8) Durante o mês passado, com que frequência você teve dificuldades em permanecer acordado enquanto estava dirigindo, fazendo refeições, ou envolvido em atividades sociais?

() nunca no mês passado () uma ou duas vezes por semana () menos de uma vez por semana () três ou mais vezes por semana

9) Durante o mês passado, quanto foi problemático para você manter-se suficientemente entusiasmado ao realizar suas atividades?

() nunca no mês passado () uma ou duas vezes por semana () menos de uma vez por semana () três ou mais vezes por semana

10) Você divide com alguém o mesmo quarto ou a mesma cama?

() mora só () divide o mesmo quarto, mas não a mesma cama () divide a mesma cama Se você divide com alguém o quarto ou a cama, pergunte a ele(a) com qual frequência durante o último mês você tem tido:

a) Ronco alto:

() nunca no mês passado () uma ou duas vezes por semana () menos de uma vez por semana () três ou mais vezes por semana

b) Longas pausas na respiração enquanto estava dormindo:

() nunca no mês passado () uma ou duas vezes por semana () menos de uma vez por semana () três ou mais vezes por semana

c) Movimentos de chutar ou sacudir as pernas enquanto estava dormindo:

() nunca no mês passado () uma ou duas vezes por semana () menos de uma vez por semana () três ou mais vezes por semana

d) Episódios de desorientação ou confusão durante a noite?

() nunca no mês passado () uma ou duas vezes por semana () menos de uma vez por semana () três ou mais vezes por semana

e) Outras inquietações durante o sono (por favor, descreva):

.....

	nenhuma chance de cochilar	pequena chance de cochilar	moderada chance de cochilar	alta chance de cochilar
- Sentado e Lendo	0	1	2	3
- Vendo TV	0	1	2	3
- Sentado em um lugar público, sem atividade (sala de espera, cinema, teatro, reunião)	0	1	2	3
- Como passageiro de trem, carro ou ônibus andando uma hora sem parar	0	1	2	3
- Deitado para descansar a tarde quando as circunstâncias permitem	0	1	2	3
- Sentado e conversando com alguém	0	1	2	3
- Sentado calmamente, após o almoço sem álcool	0	1	2	3
- Se você estiver de carro, enquanto para por alguns minutos no trânsito intenso	0	1	2	3
TOTAL				

APÊNDICE B – TERMO DE COMPROMISSO DA INSTITUIÇÃO PROPONENTE



FAPAC – Faculdade Presidente Antônio Carlos.
INSTITUTO TOCANTINENSE PRES. ANTÔNIO CARLOS PORTO S/A
Rua 02, Qd. 07 – Jardim dos Ypês – Porto Nacional – CEP 77.500-000
CX Postal 124 - Fone: (63) 3363-9600 – CNPJ: 10.261.569/0001 – 64
www.itpacporto.edu.br

TERMO DE COMPROMISSO DA INSTITUIÇÃO PROPONENTE

PROJETO: Avaliação da qualidade do sono dos acadêmicos de medicina de uma IES do município de Porto Nacional – TO.

PESQUISADOR RESPONSÁVEL: Me. André Moreira Rocha

A FAPAC/ITPAC PORTO declara que está de acordo com a execução do projeto Avaliação da qualidade do sono dos acadêmicos de medicina de uma IES do município de Porto Nacional – TO, coordenado pelo pesquisador Me. André Moreira Rocha, desenvolvido em conjunto com os acadêmicos Matheus Henrique Ribeiro Corrêa e Raphael Patriky Alves Almeida e assume o compromisso de apoiar o desenvolvimento da referida pesquisa nesta instituição durante a realização da mesma.

Declaramos conhecer e cumprir as resoluções éticas brasileiras, em especial a Resolução 466/20102 do Conselho Nacional de Saúde. Esta instituição está ciente de suas corresponsabilidades como instituição coparticipante do presente projeto de pesquisa, e de seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos sujeitos de pesquisa nela recrutados, dispondo de infraestrutura necessária para a garantia de tal segurança e bem-estar.

Porto Nacional, de Junho de 2020.

Assinatura do Responsável pela IES

Carimbo

APÊNDICE C – TERMO DE COMPROMISSO SOBRE O INÍCIO DA PESQUISA



FAPAC – Faculdade Presidente Antônio Carlos.
INSTITUTO TOCANTINENSE PRES. ANTÔNIO CARLOS PORTO S/A



Rua 02, Qd. 07 – Jardim dos Ypês – Porto Nacional – CEP 77.500-000
CX Postal 124 - Fone: (63) 3363-9600 – CNPJ: 10.261.569/0001 – 64



www.itpacporto.edu.br

TERMO DE COMPROMISSO SOBRE O INÍCIO DA PESQUISA – DECLARAÇÃO ORIENTADOR

PROJETO: Avaliação da qualidade do sono de acadêmicos de medicina de uma IES do município de Porto Nacional – TO.

PESQUISADOR RESPONSÁVEL: Me. André Moreira Rocha

PESQUISADORA PARTICIPANTE: Matheus Henrique Ribeiro Corrêa e Raphael Patriky Alves Almeida

Eu, Professor (a) Me. André Moreira Rocha, pesquisador (a) responsável pela pesquisa acima identificada, com a anuência da IES FAPAC/ITPAC Porto declaro que conheço e cumprirei as normas vigentes expressas na Resolução 196/1996 do Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde, e em suas complementares (Resoluções CNS/MS 240/97, 251/97, 292/99, 340/2004 e 510/2016 e assumo, neste termo o compromisso de:

- 1) Somente iniciar a pesquisa após sua aprovação junto ao Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da FAPAC/ITPAC Porto e, nos casos assim previstos em lei (Resolução CNS/MS 196/96, VIII, 4 e CNS/MS 340/04, item VI), na Comissão Nacional Ética em Pesquisa – CONEP;
- 2) Caso a pesquisa seja interrompida, informar tal fato ao Comitê de Ética e Pesquisa, de forma justificada;
- 3) Na ocorrência de evento adverso grave comunicar imediatamente ao CEP, bem como prestar todas as informações que me foram solicitadas;
- 4) Utilizar os dados e/ou informações coletadas assegurando a confidencialidade e a privacidade dos mesmos.
- 5) Destinar os dados e/ou informações coletadas somente para o projeto ao qual se vinculam. Todo e qualquer outro uso deverá ser objeto de um novo projeto de pesquisa que deverá ser submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa;
- 6) Apresentar relatório final, sobre o desenvolvimento da pesquisa ao CEP.

_____, _____ de _____ de _____.

Prof. Me. André Moreira Rocha

Pesquisador Responsável

APÊNDICE D – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



FAPAC – Faculdade Presidente Antônio Carlos.
INSTITUTO TOCANTINENSE PRES. ANTÔNIO CARLOS PORTO S/A
Rua 02, Qd. 07 – Jardim dos Ypês – Porto Nacional – CEP 77.500-000
CX Postal 124 - Fone: (63) 3363-9600 – CNPJ: 10.261.569/0001 – 64
www.itpacporto.edu.br

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (T.C.L.E)

O (A) Senhor (a) _____, está sendo convidado (a) a participar como voluntário (a) do projeto de pesquisa “AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO DOS ACADÊMICOS DE MEDICINA DE UMA IES DO MUNICÍPIO DE PORTO NACIONAL - TO”. Para isso receberá dos acadêmicos Matheus Henrique Ribeiro Corrêa e Raphael Patriky Alves Almeida e do orientador Prof. Me. André Moreira Rocha, responsáveis por sua execução, as seguintes informações, a fim de entender, sem dificuldade e sem dúvidas, os seguintes aspectos:

Este projeto de pesquisa tem como objetivo: Analisar a qualidade do sono dos acadêmicos de medicina de uma instituição de ensino privada do município de Porto Nacional – TO no primeiro semestre de 2021.

Esse estudo se baseia na importância de um sono reparador e de boa qualidade juntamente com um estilo de vida saudável, promovem a melhoria da qualidade de vida e aumento da produtividade dos acadêmicos.

Ao final deste estudo espera-se que a qualidade do sono dos acadêmicos do curso de medicina da IES ITPAC Porto Nacional – TO seja reconhecida a sua importância no desempenho acadêmico.

Esse estudo começará em fevereiro e terminará em junho de 2021. Esclarecemos que essa pesquisa não oferecerá riscos, todavia se o (a) acadêmico (a) se sentir constrangido (a), não será obrigado (a) a continuar na pesquisa. Objetivando minimizar e reduzir esses impactos, o questionário será realizado de forma individual. Será assegurado o sigilo das informações, utilizando-as apenas para fins acadêmicos científicos.

Por outro lado, a pesquisa trará benefícios como contribuir para uma reflexão sobre a temática, e para o norte de elaboração de ações preventivas, políticas públicas, conscientização etc.

Para participar desse estudo o (a) acadêmico (a) não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, caso sejam identificados e

comprovados danos provenientes desta pesquisa, ficará assegurado o direito à indenização, pleiteada via judicial.

O (A) acadêmico (a) terá esclarecimentos sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que os pesquisadores vão atendê-lo (a).

Este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido encontra-se impresso em duas vias originais rubricadas em todas as páginas, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, na Faculdade FAPAC/ITPAC Porto e a outra será fornecida ao acadêmico (a). Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos, e após esse tempo serão destruídos.

Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Os resultados da pesquisa estarão a sua disposição quando finalizada a pesquisa. Seu nome ou o material que indique sua participação não serão liberados sem a sua permissão, atendendo a legislação brasileira (Resolução CNS N. 466/2012), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

Caso existam gastos adicionais, estes serão absorvidos pelo orçamento da pesquisa. Em casos de dúvidas ou reclamações a respeito da pesquisa, o (a) acadêmico (a) poderá entrar em contato a qualquer momento com os pesquisadores através dos contatos (63) 99246-7713 (Professor Orientador Me. André Moreira Rocha) ou (37) 999276741, matheushrcorrea@hotmail.com (Acadêmico Pesquisador – Matheus Henrique Ribeiro Corrêa) e do (63) 992262191, raphael.almeida442@gmail.com (Acadêmico Pesquisador – Raphael Patriky Alves Almeida). Também poderá entrar em contato com o CEP – Comitê de Ética e Pesquisa localizado no Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos Porto Ltda – ITPAC PORTO, na Rua 02, Quadra 07, s/n., Bairro Jardim dos Ipês, Porto Nacional – TO, CEP: 77500-00 pelo telefone: (63) 3363 – 9674, ou ainda pessoalmente de segunda a sexta-feira no período das 12 às 18 horas, e-mail: cep@itpacporto.com.br.

Eu, _____, portador do RG N. _____, fui informado (a) dos objetivos da pesquisa “Avaliação da qualidade do sono dos acadêmicos de medicina de uma IES do município de Porto Nacional – TO.”, de

maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar, se assim o desejar. Declaro também que autorizo a cessão da minha imagem para fins de pesquisa e sua divulgação.

Declaro que concordo em participar. Recebi uma via original deste Termo de consentimento Livre e Esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Porto Nacional, _____ de _____ de _____.

Assinatura do Participante

Assinatura do Acadêmico

Assinatura do Acadêmico

Orientador