



## **HÁBITOS E DISTÚRBIOS DO SONO NOS ESTUDANTES DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MATO GROSSO DO SUL**

**CESPEDES, Mateus da Silveira**<sup>1</sup> (mateus.cespedes19@gmail.com); **SOUZA, José Carlos Rosa Pires**<sup>2</sup> (josecarlossouza@uol.com.br).

1 Discente bolsista do quarto ano de medicina da UEMS - Campo Grande

2 Docente do curso de medicina da UEMS - Campo Grande

O prejuízo na qualidade do sono interfere na eficácia acadêmica e na ordem emocional, sendo diretamente proporcional à produtividade. Os estudantes de medicina são expostos a altas cargas horárias curriculares e extracurriculares e lhes é demandada produtividade elevada, a qual pode não ser factível dependendo de sua qualidade de sono. Desse modo, o objetivo desta pesquisa foi detectar os hábitos e a prevalência de distúrbios do sono nos discentes de medicina da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul. O presente estudo se deu de modo quantitativo, observacional transversal e descritivo, com análise situacional de 128 acadêmicos de medicina voluntários através de questionários aplicados (sociodemográfico, **PSQI** e Escala de Sonolência de Epworth). Foram excluídos os menores de idade, os que não possuíam matrícula ativa e os que se recusaram a participar da pesquisa. Os dados foram tabulados via Excel 2010 e analisados através dos testes T-Student e Anova. Dos 128 acadêmicos abordados, 93 aceitaram participar da pesquisa e preencheram adequadamente os questionários. Destes, 50,53% (n=47) pertenciam ao sexo masculino e 49,47% (n=46) pertenciam ao sexo feminino. 2,15% (n=2) referiram possuir vínculo empregatício e 74,19% (n=69) relataram realizar alguma atividade extracurricular. Dos 93 voluntários, 25,8% (n=24) pertenciam ao primeiro ano, 24,73% (n=23) pertenciam ao segundo ano, 22,58% (n=21) pertenciam ao terceiro ano e 26,88% (n=25) pertenciam ao quarto ano. 65,59% (n=61) obtiveram pontuação no Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh como ruim e 12,9% (n=12) como distúrbio do sono. A qualidade do sono foi pior com o avançar do curso, sendo os estudantes do quarto ano correspondentes a 70,49% (n=43) dos classificados como “qualidade ruim de sono”, os estudantes do terceiro ano correspondentes a 21,5% (n=13), os do segundo a 4,9% (n=3) e os do primeiro ano a 3,2% (n=2). A avaliação do nível de sonolência excessiva diurna segundo a ESE indicou que 48,38% (n=45) dos alunos apresentou sonolência diurna excessiva e 51,61% (n=48) não apresentaram distúrbios. Foi observado que grande parte dos acadêmicos de medicina possuem qualidade ruim de sono, estando diretamente relacionada à progressão do curso. Não houve relação entre qualidade de sono e sonolência diurna excessiva com baixa renda familiar.

**Palavras-chave:** Sono , Transtornos do Sono-Vigília, Estudantes de Medicina.

**Agradecimentos:** Ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pela concessão de bolsa de iniciação científica ao primeiro autor.