

AValiação DO SONO E SEUS POSSÍVEIS DISTÚRBIOS EM ACADÊMICOS DE CURSOS DE GRADUAÇÃO DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MATO GROSSO DO SUL

Instituição: Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul

Área temática: Ciências da Saúde

NOME DOS AUTORES: ¹OLIVEIRA, Cecília Rezende de Almeida (ceciliarezende23@gmail.com); ²SOUZA, Pedro Henrique de (pedrowiskiii@outlook.com); ³CESPEDES, Mateus da Silveira³ (mateus.cespedes@hotmail.com); ⁴LEITE, Lucas Rasi Cunha (lucasrasi@uol.com.br); ⁵GUENKA, Leandro Caetano (guenkaleandro@gmail.com); ⁶SOUZA, José Carlos (josecarlossouza@uol.com.br)

RESUMO: o sono é um fenômeno de sobrevivência, constituído pela alternância entre fases distintas: a fase REM, da sigla em inglês “movimentos oculares rápidos” e a fase NREM, que pode ser dividida em 3 fases, e a última corresponde ao sono de ondas lentas. Como funções do sono, observa-se atuação sobre a solidificação da memória e sobre o equilíbrio da imunidade. A presente pesquisa teve como objetivo identificar os hábitos e a prevalência de distúrbios do sono nos acadêmicos de graduação dos cursos de geografia (bacharel), geografia (licenciatura), letras – inglês e suas literaturas, letras – espanhol e suas literaturas e bacharelado em letras da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul – Unidade Campo Grande. Devido ao cenário referente à pandemia da covid-19, os questionários foram aplicados em ambiente virtual, por meio da plataforma *Google Forms*. O link para acesso ao questionário foi encaminhado ao e-mail da coordenação do curso de medicina da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul, que então solicitou às coordenações dos cursos de interesse que encaminhassem aos respectivos acadêmicos. O questionário avaliou o perfil sociodemográfico dos participantes, assim como os hábitos e a possível presença de distúrbios do sono, com base no Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI) e na Escala de Sonolência de Epworth (ESE). Dos 160 acadêmicos abordados, 20 aceitaram participar da pesquisa e preencheram os questionários encaminhados. Destes, 85% (n=17) eram do sexo feminino, 10% (n=2) eram do sexo masculino, e 5% (n=1) não especificou o sexo no questionário. 80% (n=16) dos indivíduos contemplados na pesquisa são acadêmicos do curso de letras (licenciatura e bacharelado), e os outros 20% (n=4) são acadêmicos de geografia (licenciatura e bacharelado). Quanto ao questionário utilizado para avaliar a qualidade do sono, o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), os dados coletados revelaram que 55% (n=11) dos acadêmicos classificaram a qualidade de sono no último mês como “ruim”, 20% (n=4) como “muito ruim”, 10% (n=2) como “boa” e 15% (n=3) como “muito boa”. Ao avaliar o nível de sonolência diurna excessiva, de acordo com a Escala de Sonolência de Epworth (ESE), foi observado que 45% (n=9) dos acadêmicos contemplados na pesquisa apresentaram uma pontuação que sugere a presença de sonolência excessiva diurna (ESE >10). Os resultados obtidos na presente pesquisa indicam que grande parte dos acadêmicos de geografia e letras da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul referem queixas na qualidade do sono, e que entre estes, há uma alta prevalência de sonolência excessiva diurna, maior do que a observada na população geral.

PALAVRAS-CHAVE: Distúrbios do sono, Qualidade do sono, Sonolência excessiva diurna.

AGRADECIMENTOS: À Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS), pelo financiamento da bolsa de Iniciação Científica ao primeiro autor.