

A QUALIDADE DO SONO E A SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DE MEDICINA NO INÍCIO DA VIDA ACADÊMICA

XXXVIII Encontro de Iniciação Científica

João Pedro Barros Lima, David Barbosa Duarte Vidal, Haniel Ferreira de Paiva, Letícia Raabe Mota de Lima, Pedro Victor Cabral de Freitas, Kelen Gomes Ribeiro

O sono é uma atividade essencial para a vida e significativamente importante para a manutenção de uma boa saúde. Os estudantes de medicina se caracterizam como um grupo vulnerável a baixa qualidade de sono e distúrbios hipnóticos, o que pode levar a prejuízo na qualidade de vida. Notou-se, portanto, a necessidade de um estudo que avaliasse a percepção desses estudantes acerca da sua qualidade do sono e possíveis fatores que a possam impactar. Teve-se como objetivo conhecer a percepção dos estudantes universitários de medicina a respeito da influência da sua rotina universitária nos seus respectivos ciclos de sono e vigília, e vice-versa. Estudo qualitativo de teor analítico descritivo, com aplicação de um roteiro de entrevista semiestruturada a 6 estudantes do primeiro semestre da FAMED-UFC, em 2019. Realizou-se Análise de Conteúdo, com a técnica de análise temática (BARDIN, 2014). A partir da análise, foram elaboradas cinco categorias temáticas: estado do sono dos estudantes; sugestões para boas noites de sono; emocional dos estudantes no primeiro semestre; consequências da qualidade de sono no cotidiano e uso de substâncias que alteram o ciclo de sono e vigília. Foi observado que a qualidade de sono dos estudantes entrevistados é consideravelmente boa, mas é significativamente afetada em períodos anteriores a provas. Além disso, eles relataram que dormem mais e melhor atualmente do que no ano de pré-vestibular, que consomem razoável quantidade de substâncias estimulantes para evitar sonolência diurna (principalmente café) e que sentem dificuldades constantes de lidar com a ansiedade. A privação de sono foi destacada como catalizadora do processo de estresse, o que pode contribuir diretamente com a ansiedade. Os estudantes aplicam diversas estratégias para alcançar uma boa qualidade de sono, como rotina fixa, exposição ao sol, praticar esportes, parar as atividades um tempo antes de dormir; obtendo significativo sucesso em períodos que não antecedem as provas.

Palavras-chave: Educação Médica. Sono. Saúde do estudante. Saúde Mental.