

**BERNARDO; Mariana Rosa<sup>1</sup>, COELHO; Raphaela Antunes<sup>2</sup>, GUINHAZI; Natália Pezzin<sup>3</sup>, BERNARDO; Gabriela Rosa<sup>4</sup>, FRANCO; Santivo Carvalho<sup>5</sup>**

## RESUMO

**Introdução:** O sono tem uma função biológica fundamental na consolidação da memória, termorregulação, na restauração do metabolismo energético cerebral e outros. Devido a essas importantes funções, as perturbações do sono podem acarretar alterações significativas no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social do indivíduo, além de interferir diretamente na Qualidade de Vida. **Objetivo:** Avaliar a qualidade do sono em estudantes de medicina de uma faculdade do Norte do Brasil. **Método:** Estudo observacional do tipo transversal de caráter descritivo realizada com os estudantes do primeiro ao oitavo semestre de uma instituição do ensino superior de Belém/PA por meio da aplicação do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e da Escala de Sonolência de Epworth (ESS). Projeto aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) sob número de parecer 3.391.089. **Resultados:** Participaram da pesquisa 295 discentes, sendo 200 mulheres (67,8%) e 95 homens (32,2%), com média de idade de 23,16 anos. Observa-se que a maioria (53,9%) dos discentes apresenta qualidade ruim de sono segundo a escala PSQI (com 4 a 10 pontos obtidos na avaliação) e é classificado como distúrbio do sono na escala de sonolência diurna (71,5%). Observa-se que nenhum dos escores (gerais de PSQI e Epworth e individuais – componentes do PSQI) diferiram significativamente entre os sexos. Em outras palavras, o sexo não influenciou nenhum dos escores de qualidade do sono. Como a média do PSQI total (11,1 pontos) foi maior no primeiro semestre em relação ao terceiro, então podemos dizer que o escore PSQI total é significativamente maior no primeiro semestre quando comparado ao terceiro. Similarmente, a média do PSQI total é significativamente maior no primeiro semestre em relação ao quinto semestre. Olhando cada um dos escores de qualidade do sono, verificamos uma tendência de maiores escores no início do curso, e menores escores conforme os semestres avançam. Logo, a qualidade do sono é pior nos primeiros semestres, enquanto parecem diminuir conforme os semestres avançam. Dos problemas do sono, o escore PSQI nos mostrou que 37,3% dos estudantes não conseguia dormir em 30 minutos, 37,2% despertou no meio da noite ou de madrugada, 35,3% teve que levantar à noite para ir ao banheiro e 34,6% tinha sonhos ruins à noite uma ou duas vezes por semana. Além disso, 22,7% não conseguia respirar de forma satisfatória, 19,4% tossia ou roncava alto, 27,5% sentia muito frio, 26,1% sentia muito calor e 23,7% tinha dor, uma ou duas vezes por semana. Observa-se que não houve associação significativa entre sexo, idade e as duas escalas, porém, quanto ao ano de graduação, o número de discentes com distúrbio do sono no primeiro ano foi maior que o esperado, enquanto que no terceiro ano o número de pessoas classificadas como normais é que foi maior que o esperado. **Conclusão:** A diminuição das horas totais de sono e, conseqüentemente, a má qualidade do sono exercem implicações importantes no desempenho acadêmico e profissional. Com isso, há necessidade de intervenção na grade curricular do curso de medicina, medida indispensável para a correção do problema.

**PALAVRAS-CHAVE:** Medicina, Privação do sono, Qualidade do sono

<sup>1</sup> Centro Universitário Metropolitano da Amazônia, mariannabernardo@hotmail.com

<sup>2</sup> Centro Universitário Metropolitano da Amazônia, raphaantunes@gmail.com

<sup>3</sup> Centro Universitário Metropolitano da Amazônia, nati\_guinhazi@hotmail.com

<sup>4</sup> Centro Universitário Metropolitano da Amazônia, gabriela.trabalho@hotmail.com.br

<sup>5</sup> Centro Universitário Metropolitano da Amazônia, santinommed@yahoo.com.br