

Medicina do Estilo de Vida e Sono: uma análise crítica quanto à qualidade do sono dos alunos do curso de Medicina do Unifoa

ALMEIDA, N. C. N.¹; IMAKAWA, R.¹; GOUVEA, R. A. M.¹; FREITAS, C. C. R.¹

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.
rafaimakawa@gmail.com

RESUMO

A Medicina do Estilo de Vida é uma forma de manejo clínico que se utiliza de várias esferas profissionais para propiciar hábitos de vida saudáveis e sustentáveis, visando atenuar a incidência de doenças crônicas não transmissíveis. Uma das esferas é a Qualidade de Sono, que é um coeficiente relevante para a melhoria da qualidade de vida, já que dormir tem uma função biológica fundamental em várias funções do corpo humano, na conservação e restauração da energia e do metabolismo energético cerebral. As perturbações do sono podem acarretar alterações significativas no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social do indivíduo, além de comprometer substancialmente a qualidade de vida. Visto que os universitários normalmente apresentam um padrão de sono irregular, caracterizado por modificação no horário de início e término, que ocorre mais tarde aos fins de semana e em vésperas de prova, em comparação aos horários da semana. Além disso, durante a semana, o sono deles possui menor duração em relação aos fins de semana, pois eles passam por privações de sono durante os dias de aula. Tais irregularidades podem repercutir negativamente na saúde deles. Logo, foram incluídos neste estudo 20 alunos de cada turma, entre o 1º e 8º período do curso de Medicina do Unifoa, e o mesmo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa – COEPS/UniFOA (CAAE nº 03711718.7.0000.5237), atendendo as normas nacionais e internacionais de ética em pesquisa envolvendo seres humanos, e foi aprovado. A pesquisa foi realizada em campo, por meio da aplicação de questionário denominado Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), contendo dez questões objetivas, os interessados em participar assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido No questionário foram avaliados: a qualidade subjetiva do sono, a latência do sono, a duração do sono, os distúrbios do sono, o uso de medicamentos para dormir e a sonolência diurna. As questões do PSQI formam sete componentes com pontuação variando de zero a três pontos. A soma da pontuação máxima é de 21 pontos, sendo os escores superiores a cinco pontos indicativos de qualidade ruim no padrão de sono. Após recolher os questionários preenchidos, foi feita a análise das informações coletadas, com auxílio do software Excel 2016 e do aplicativo *Numbers* e elaboradas as tabelas e gráficos necessários para a compilação dos resultados, bem como para o cálculo das frequências e porcentagens de resposta, visando compreender o que mais poderia estar impactando negativamente a qualidade do sono dos estudantes e buscando encontrar uma determinante em comum entre os alunos que possuíam boa qualidade de sono e uma determinante entre os que não possuíam uma boa noite de sono. O trabalho ainda está em andamento.

Palavras-chave: Medicina do Estilo de Vida. Qualidade de Sono. Alunos de Medicina. Impactos do sono.