

Distúrbios do sono em estudantes de Medicina

Cunha; Guilherme, F.

UniFOA – Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ

Introdução:

Os estudantes de medicina são um grupo de pessoas susceptíveis a desenvolver distúrbios de sono em razão da grande carga de atividades da graduação, além da alta incidência de estresse e forte pressão devida ao alto rendimento exigido do curso. (CARDOSO, 2009). Essas características do curso fazem com que muitos estudantes de medicina tenham seu sono comprometido. Zailinawati descreveu os distúrbios do sono como fatores associados a causas de acidentes de trânsito, problemas cardiovasculares, mau desempenho escolar e distúrbios psíquicos. Segundo Loayza, esses distúrbios psíquicos tem alta prevalência em pacientes com insônia. Fatores de risco foram identificados em “dificuldade de iniciar o sono”, “dificuldade de manter o sono”, “dormir tarde” e “acordar cedo” foram associados a possibilidade de transtorno psiquiátrico. Esses fatores são muito comuns em estudantes de medicina e isso prevalece o desenvolvimento destes distúrbios. Existe o uso de drogas e substâncias psicoativas que auxiliam na diminuição do sono pelos estudantes. Entre essas substâncias, temos o uso de café, chá, energéticos, ritalina. O uso da ritalina, segundo Finger, chega a 16% dos estudantes de medicina do Brasil, com motivos citados como melhora acadêmica. Porém, não existe na literatura contemporânea, evidências que comprovem a eficácia do metilfenidato em relação a memória e aprendizagem. A droga apenas deixa o usuário mais desperto e alerta, reduzindo o tempo de sono. A avaliação desses distúrbios se dá através de questionários pela avaliação subjetiva e por exames polissonográficos diurnos e noturnos. Os questionários são internacionais, o que leva a um possível erro de interpretação pelos pacientes. Nesses testes há a avaliação geral do sono dando enfoque ao início, qualidade, presença comportamentais do sono, além de sonolência diurna e presença de despertares. A partir dessa avaliação subjetiva, se houver a suspeita de distúrbios de sono deve se realizar uma polissonografia que é o exame padrão ouro para diagnosticar o distúrbio do sono que o paciente apresenta. A partir do resultado deve-se buscar um tratamento específico para cada

tipo de distúrbio. A melhor forma de prevenir esses distúrbios é ter horários regulares para dormir e despertar, ir para cama somente na hora de dormir, não fazer uso de álcool ou café, chás ou refrigerante próximo ao horário de dormir, não utilizar remédios que alterem o sono sem orientação médica e ser ativo fisicamente e mentalmente. Essas são atitudes que melhoram a qualidade do sono e podem ser um fator importante para melhorar a qualidade de vida dos estudantes.

Objetivo:

O presente trabalho tem como objetivo uma revisão de literatura sobre os distúrbios do sono em estudantes de medicina, no intuito de esclarecer as dúvidas a respeito desta patologia através de formas de diagnóstico, formas de tratamento disponíveis atualmente e maneiras de prevenção.

Metodologia:

Para a revisão de literatura foram utilizados os mais recentes artigos sobre o tema nas bases de dados virtuais Scielo, Pubmed e Biblioteca Virtual de Saúde, além de livros sobre Medicina do Sono, Psiquiatria e Neurologia disponíveis na biblioteca do Unifoa. O estudo baseou-se em utilização dos unitermos: estudantes medicina; sono; distúrbios do sono; medicine students; sleep; sleep disorders.

Discussão:

Os distúrbios são muito frequentes nos estudantes, principalmente os de medicina, assim o conhecimento desta patologia pelo médico geral, independentemente da especialização, é de suma importância para que ele possa orientar os estudantes a melhorar seus hábitos e em casos mais sérios encaminhar para médicos especialistas no assunto como neurologistas, pneumologista e otorrinolaringologistas com experiência em medicina do sono.

Conclusão:

Ao avaliar os distúrbios de sono em estudantes de medicina, percebe-se que esse grupo dorme menos horas que os demais estudantes e apresentam maior sonolência diurna, um maior uso de substâncias hipnóticas quando comparada com demais adultos da população. Assim, recomenda-se como medida de prevenção que oriente os acadêmicos sobre a importância de regularidade e higiene do sono para que esses distúrbios sejam menos frequentes nesse grupo tão susceptível.

CONGRESSO DO CURSO DE MEDICINA 2014
Tema: “O desafio da Atenção Básica como escola”

Referências:

Avaliação da qualidade do sono em estudantes de Medicina. **Rev. bras. educ. med.** 2009, vol.33, n.3, pp. 349-355.

Tufik, S. Medicina e biologia do sono. 1ª ed. Barueri: **Manole**, 2008.

Merrit, Tratado de Neurologia. 12ª ed. Rio de Janeiro: **Guanabara Koogan**, 2011.

Psiquiatria para o médico generalista, organizador Carlos Gustavo Mansur. Porto Alegre: **Artmed**, 2013.

Compêndio de psiquiatria: ciências do comportamento e psiquiatria clínica. Benjamin James Sadock. 9 ed. Porto Alegre: **Artmed**, 2007.

Pikosky et al. The impact of sleep deprivation on sleepiness, risk factors and professional performance in medical residents. *Isr Med Assoc J*:2013. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24449976>>. Acesso em 10 abr 2014.

Morgenthaler et al. Selective REM-**sleep** deprivation does not diminish emotional memory consolidation in young healthy subjects. *Plos One*: 2014. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24587073>>. Acesso em 12 abr 2014.

Luo et al. Sleep medicine knowledge, attitudes, and practices among medical students in Guangzhou, China. **Sleep and Breathing**. May 2013, Volume 17, Issue 2, pp 687-693.

KLOSTER, Maria Cristina et al. Sonolência diurna e habilidades sociais em estudantes de medicina. *Rev. bras. educ. med.*, Rio de Janeiro, v. 37, n. 1, Mar. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022013000100015&lng=en&nrm=iso>. Acessado em 10 abr 2014.

Abdulghani et al. Sleep disorder among medical students: Relationship to their academic performance. **King Saud University, Kingdom of Saudi Arabia**: 2012, Vol. 34, No. s1, Pages S37-S41.

LOAYZA H., Maria Paz et al. Association between mental health screening by self-report questionnaire and insomnia in medical students. **Arq. Neuro-Psiquiatr.**, São Paulo, v. 59, n. 2A, June 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-282X2001000200005&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 10 abr 2014.

Zailinawati, A.H. et al. Daytime sleepiness and sleep quality among Malaysian medical students. **Med J Malaysia**; 2009.

PEREIRA, Danyella Silva; TUFIK, Sergio; PEDRAZZOLI, Mario. Moléculas que marcam o tempo: implicações para os fenótipos circadianos. **Rev. Bras. Psiquiatr.** São Paulo, v. 31, n. 1, Mar. 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462009000100015&lng=en&nrm=iso> Acesso em 10 abr 2014.

CONGRESSO DO CURSO DE MEDICINA 2014
Tema: “O desafio da Atenção Básica como escola”

FINGER,G. et al.**Use of methylphenidate among medical students: a systematic review.** Rev. Assoc. Med. Bras.2013, vol.59, n.3, pp. 285-289.

Gui_fc2005@hotmail.com