



AUTOR(ES): ANDREZZA BATISTA DE ALMEIDA LAPA e MARIA TEREZA CARVALHO ALMEIDA.

ALTERAÇÕES NA QUALIDADE DO SONO ENTRE ACADÊMICOS DE MEDICINA E SEUS PREJUÍZOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

RESUMO: O sono possui papel primordial na consolidação da maioria dos domínios cognitivos, reflete diretamente no desempenho fisiológico, social e em outras áreas da vida do indivíduo. Nos últimos anos, tem-se observado cada vez mais a prevalência de distúrbios do sono e prejuízos associados entre estudantes de medicina. A qualidade do sono ruim associa-se a diversos prejuízos aos universitários, entre eles se destacam a ansiedade, o estresse e o menor desempenho nas atividades diárias. O presente estudo tem por objetivo avaliar o padrão de alterações na qualidade do sono entre estudantes de medicina e pontuar os principais prejuízos proporcionados. Trata-se de uma revisão de literatura realizada com buscas na plataforma PubMed com uso dos descritores e operadores: Quality AND sleep AND students AND medicine, aplicação de critérios de inclusão e análise comparativa dos dados. Os critérios de inclusão foram: artigos publicados e disponíveis na íntegra em bases de dados, artigos publicados no período de 2016 a 2021; artigos em língua portuguesa ou inglesa e pesquisa primária. Foram encontrados 59 artigos e após uma seleção considerando os critérios, restaram 5 estudos que foram analisados de forma comparativa. Mediante a análise realizada e respondendo à questão de pesquisa estabelecida, pode-se observar que os estudos foram convergentes ao apontarem alterações na qualidade subjetiva do sono entre estudantes de medicina classificada como ruim em mais da metade dos estudos avaliados, dispondo de uma relação linear com as jornadas de estudo exaustivas e sobrecarga acadêmica. Quanto aos prejuízos, pode-se observar que a sonolência diurna excessiva, o estresse, a ansiedade, a diminuição do rendimento nas atividades diárias e os sintomas depressivos estão presentes em relevância considerável entre os acadêmicos do curso médico, predispondo reflexos negativos na qualidade de vida e no desempenho. Torna-se possível concluir, portanto, que os estudantes de medicina de modo geral possuem qualidade do sono classificada como ruim, resultando em prejuízos como a sonolência diurna, estresse e diminuição do rendimento diário.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade. Sono. Estudantes. Medicina.

Apoio financeiro: Programa Institucional de Iniciação Científica, PIBIC edital PRP 05/2021.