Anais do SEPE – Seminário de Ensino, Pesquisa e Extensão
Vol. VIII (2018) – ISSN 2317-7489

INFLUÊNCIAS E CONSEQUENCIAS ACERCA DA FALTA DE QUALIDADE DO SONO DE ESTUDANTES DE MEDICINA

Mônica Palos Barile (apresentador)[1]; Bruna de Oliveira[1]; Natália Bender Führ[1]; Suelen Zanoni Bertuzzi[1]; Mônica Linhares Sachett[1]; Camila de Brum Scalcon[1]; Juliana Grasiele dos Santos[1]; Tiago Simon[2]

Resumo: O sono, processo natural e vital para a manutenção da homeostase corporal, é de grande importância para o revigoramento do corpo e do cérebro. Ele é composto por duas etapas. A primeira, denominada Não-REM contém: estágio N1, em que há o processo de transição vigília-sono; estágio N2, caracterizado pela maior estimulação do sistema nervoso parassimpático; e estágio N3, associado com o sono de ondas lentas, e liberação do hormônio de crescimento e cortisol, e a segunda, denominada de sono REM. Alterações relacionadas ao sono de estudantes de graduação tem sido amplamente estudadas como causas de prejuízos tanto em âmbito acadêmico quanto pessoal dos alunos. Nesse contexto, realizou-se uma revisão bibliográfica nas bases de dados Scielo com artigos dos últimos anos que contemplavam os descritores: sono e estudantes. A má qualidade do sono de universitários tem sido cada vez mais destacada como problema de saúde pública mundial atual. De fato, os estudantes universitários, adultos jovens, aparentemente saudáveis, são vulneráveis em relação aos problemas relacionados ao sono. Notou-se que em especial, os estudantes de medicina, estão associados a um período significativamente menor de sono em relação aos outros cursos da saúde, apresenta maior sonolência diurna e faz mais uso de drogas com finalidade hipnótica. Os estudantes universitários, de modo geral, apresentam interferências no seu ciclo circadiano mediante o estresse do ambiente acadêmico, que é agravado com hábitos como acessar a internet, assistir televisão, e fazer uso de álcool e tabaco, hábitos esses frequentemente encontrados nessa população. Logo, estão vulneráveis a

1. Discentes do curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS, Campus Passo Fundo, contatos: monicabarile@hotmail.com; bruna.de.oliveira07@gmail.com; natalia.fuhrb@gmail.com; suelen.zanoni@hotmail.com; monicalinharessachett@gmail.com; camiladebscalcon@gmail.com; juliana.grasi@gmail.com

2. Docente do curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS, Campus Passo Fundo, contato: tiago.teixeira@uffs.edu.br

alterações na secreção de hormônios regulados pelo sono, dentre eles o cortisol, cuja alteração associada às extenuantes rotinas de estudos pode desencadear maiores níveis de estresse, ansiedade e depressão nos alunos. Levantamento de dados em estudos que avaliam a qualidade de sono em diversas partes do Brasil apontam uma variação de 15-60% para má qualidade do sono entre universitários. A grande maioria de trabalhos associa uma melhora da qualidade do sono com a realização de esportes e de atividades extracurriculares. A diminuição das horas de sono, bem como as alterações hormonais decorrentes desse processo apresenta aspectos negativos para a saúde humana, e piora da qualidade de vida. Portanto, é importante os futuros profissionais melhorem seus hábitos de sono, diminuindo a vulnerabilidade a problemas como diabetes, hipertensão arterial e obesidade, e aumentando sua capacidade de assimilação dos conteúdos aprendidos em sala de aula.

Palavras-chave: Estudantes. Qualidade de Vida. Sono.

Categoria: Ensino
Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

Formato: Comunicação Oral