

O SONO COMO FATOR DE INTERFERÊNCIA NA VIDA ACADÊMICA DO ESTUDANTE DE MEDICINA

SLEEP AS AN INTERFERING FACTOR IN THE ACADEMIC LIFE OF MEDICAL STUDENTS

Cryssler Blenda de Souza Custódio¹; Gabriela Magalhães Lima^{1*}; Giovanna Amanda Chixaro Sapper¹; Antônio

Cipriano Gurgel do Amaral Neto²

¹Acadêmicas de Medicina do Centro Universitário Aparício Carvalho (FIMCA); ²Docente do Centro Universitário Aparício Carvalho (FIMCA). * autor correspondente: gabi.magalhaes.lima@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.37157/fimca.v9i1.273>

RESUMO

Introdução: O sono é uma função biológica programada num ciclo de 24 horas, ajustados através de hábitos e rotinas, sendo fundamental e determinante para a qualidade de vida do ser humano. Estudantes de medicina, compõem um grupo susceptível para o desenvolvimento da má qualidade do sono. A privação e alterações do sono podem interferir no raciocínio, memória, atenção, humor e aspectos cognitivos que afetam seu desempenho acadêmico. **Objetivos:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura com objetivo elucidar a interferência do sono na vida acadêmica dos estudantes de Medicina. **Metodologia:** Foram utilizados artigos dos períodos de 2018 a 2021 das bases de dados PubMed, Scielo e Google acadêmico. **Resultado e Discussão:** Observou-se em um estudo realizado na UniEVANGÉLICA que 74% dos estudantes de medicina possuem má qualidade do sono, enquanto apenas 26% apresentam boa qualidade. Além disso, constatou por meio do Inventário de Depressão de Beck (BDI) e do Inventário de Ansiedade Beck (BAI) que a quantidade insuficiente do sono é um fator de risco significativo para a prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde do nordeste do Brasil. **Conclusão:** A má qualidade do sono, associados a fatores como a intensa rotina acadêmica, crescente carga de estudos, atividades extracurriculares, uso de substâncias estimulantes e a falta de atividade física possui correlação significativa com a diminuição do desempenho do acadêmico de medicina. Diante do cenário exposto, evidencia-se a importância de explorar o tema e promover ações de conscientização sobre essa problemática.

Palavras-chave: Sono, Estudantes, Medicina, Privação, Qualidade de vida.

ABSTRACT

Introduction: Sleep is a biological function programmed in a 24-hour cycle, adjusted through habits and routines, being fundamental and determinant for the human being's quality of life. Medical students make up a group susceptible to the development of poor sleep quality. Sleep deprivation and changes can interfere with reasoning, memory, attention, mood, and cognitive aspects that affect your academic performance. **Objectives:** This is an integrative literature review with the aim of elucidating the interference of sleep in the academic life of medical students. **Methodology:** Articles from 2018 to 2021 from the PubMed, Scielo, and Google academic databases were used. **Results and Discussion:** It was observed in a study carried out at UniEVANGÉLICA that 74% of medical students have poor sleep quality, while only 26% have good quality. In addition, it was found through Beck Depression Inventory (BDI) and the Beck Anxiety Inventory (BAI) that insufficient sleep is a significant risk factor for the prevalence and factors associated with depression and anxiety among university students of health in northeastern Brazil. **Conclusion:** Poor sleep quality, associated with factors such as intense academic routine, increasing study load, extracurricular activities, use of stimulant substances and lack of physical activity has a significant correlation with the decrease in the performance of medical students. Given the above scenario, the importance of exploring the topic and promoting awareness-raising actions on this issue is highlighted.

Key words: Sleep, Students, Medicine, Deprivation, Quality of life.

INTRODUÇÃO

O sono é um estado marcado pela diminuição da consciência, redução dos movimentos musculares esqueléticos e lentificação do metabolismo que tem função restauradora essencial e importante na consolidação da memória (MAGALHÃES; MATARUNA, 2007).

O sono é coordenado por um relógio biológico programado num ciclo de 24 horas, esse mecanismo é ajustado através dos genes e hábitos do cotidiano (PARAGINSK, 2014). A privação do sono interfere no humor, na memória, na atenção, nos registros sensoriais, no raciocínio, enfim nos aspectos cognitivos que relacionam uma pessoa ao seu ambiente e que determinam a qualidade de seu desempenho e sua saúde (VALLE, 2009).

O curso de Medicina apresenta um conteúdo extenso e complexo, tendo uma grande exigência em sua grade curricular. Além desta extensa grade, os estudantes também realizam diversas atividades complementares na busca de uma boa qualificação profissional e um bom currículo, tais como: iniciação científica, monitorias, ligas acadêmicas, estágios e plantões. Agregado a isso, habilidades, posicionamentos e atitudes são cobrados dos acadêmicos de medicina ao longo de sua formação uma vez que a formação profissional em medicina apresenta elevado grau de dedicação e exigência.

Neste contexto, é comum se deparar com estudantes do curso de medicina que dizem não conseguir fazer atividades físicas, cuidar da sua saúde, ter uma alimentação saudável, uma vida social ativa, seja com familiares ou amigos, ou até mesmo em ter um boa noite de sono (MENDONÇA, et al., 2019; BARONI et al., 2020; LEÃO, et al, 2018).

Nesse cenário, destaca-se, dentre as várias consequências impostas pela rotina exigente e extensa dos estudantes de medicina, o grande impacto sobre a qualidade do sono. A rotina e o desempenho na faculdade podem fazer com que os

acadêmicos de medicina acabem tendo uma exigência física e mental desmedida, a fim de obter sua melhor performance (MENDONÇA, et al., 2019).

Para tanto, estudos sobre a qualidade e possíveis transtornos do sono são relevantes por disponibilizar uma análise de dados sobre a temática e evidenciar a situação atual. Essas informações contribuem de forma significativa para o campo da saúde pública, voltado para o campo da saúde mental.

METODOLOGIA

O presente estudo trata de uma revisão bibliográfica com pesquisa exploratória de caráter qualitativo, referente a um estudo preliminar e sintetizado de textos e obras que trazem informações acerca do problema (BARBOSA; COSTA, 2016).

Foram realizadas buscas nas bases de dados PubMed, Scielo e Google acadêmico com as palavras-chave “sono”, “estudante” e “medicina” no período de publicação de 2018 a 2021 em Língua Portuguesa. Foram incluídas as publicações que tratavam de estudantes matriculados no curso de medicina e que tratavam do sono como fator de interferência na vida acadêmica. Foram excluídas aquelas publicações que não são artigos científicos publicados em revistas, que não estejam entre os anos de 2018 à 2021 e que não possuem as palavras chaves: sono, estudante e medicina.

RESULTADOS

Das tais pesquisas, foram coletados um total de 44 (quarenta e quatro) artigos publicados, com potencial para compor a amostra do presente estudo. Em seguida, além da leitura minuciosa dos títulos e resumos dos estudos selecionados e a utilização de filtros referentes aos anos de 2018 a 2021, publicações que não são artigos científicos publicados em revistas e que não possuem as palavras chaves: sono, estudante e medicina, esse número foi reduzido para 10 (dez).

DISCUSSÃO

A qualidade do sono entre os acadêmicos de medicina é um aspecto que vem sendo explorado mundialmente, uma vez que estes são considerados grupo de risco devido à intensa rotina e os hábitos de vida dos estudantes. Diante dessa realidade, a análise da prevalência da má qualidade do sono e dos fatores relacionados a essa manifestação clínica, são de extrema importância para o planejamento de ações de conscientização dessa problemática (CORRÊA et al., 2017).

É notório que o ingresso na faculdade de medicina gera mudanças no ciclo do sono e qualidade de vida do estudante, variando de acordo com os demais anos. Observa-se que a qualidade do sono desses acadêmicos é afetada desde a tensão no período pré-vestibular, devido ao desgaste da competitividade nos processos seletivos. Ademais, a universidade retrata uma fase completamente nova, composta pela busca do melhor método de aprendizado, novas responsabilidades e diversos desafios. Consequentemente, pode levar a um mal planejamento de tempo, concomitante ao declínio da sua saúde física, mental, qualidade de sono, hábitos alimentares ruins, uso de medicamentos e psicoativos e também interferência no seu aprendizado.

Acredita-se que tal fato seja decorrente da mudança de ciclos dentro curso, com a passagem do ciclo básico para o ciclo clínico. Essa mudança leva a um aumento da carga horária de aulas, aumento da densidade e quantidade do conteúdo estudado, excesso de atividades acadêmicas, falta de regularidade na rotina diária, e redução ou ausência de períodos na grade curricular, o que piora a qualidade do sono (CORRÊA et al. 2017).

O uso de substâncias psicoativas entre estudantes de Medicina é um fenômeno que não está relacionado apenas a fatores sociais, mas também ao próprio sistema educacional, que não oferece mecanismos de proteção contra esse comportamento (MESQUITA et al., 1995). Diferentes autores afirmam que as características peculiares do curso de Medicina podem estar contribuindo para o excesso do uso de substâncias psicoativas pelos estudantes. Tais características incluem carga horária elevada, responsabilidade quanto à cura do paciente (ANDRADE et al., 1995), questões éticas, morte de pacientes e o próprio acesso facilitado a certas drogas restritas aos profissionais de saúde (ARRUDA et al., 1994).

Com base em uma pesquisa qualitativa realizada com estudantes de Medicina do 1º ao 8º período, por meio de grupos focais, Mendonça et al., (2019) verificaram que estes se alimentam inadequadamente, não praticam atividades físicas regulares, se privam de sono e se queixam de sintomas gerais, como insônia, cefaleia, dores nas costas, ansiedade e arritmia, e sintomas gástricos, como diarreia, pirose, epigastralgia, refluxo.

Pereira et al., (2020), avaliando a relação entre estresse e sono em estudantes de medicina verificou que a sonolência diurna é a principal variável relacionada ao maior risco de desenvolvimento de sintomas de estresse entre os acadêmicos do ciclo inicial do curso. Por outro lado, Baroni, et al., (2020), analisando o efeito de exercício físico, rendimento acadêmico e sintomas de overtraining em estudantes de medicina, verificaram que não há interferência significativa pro sono dentro daqueles que praticam atividade física regularmente.

Outrossim, um estudo realizado entre estudantes da área da saúde, demonstrou que a prevalência e os fatores associados à depressão e ansiedade entre acadêmicos da área da saúde de um grande centro urbano do nordeste do Brasil, por meio do Inventário de Depressão de Beck (BDI) e do Inventário de Ansiedade Beck (BAI), evidenciaram que a quantidade insuficiente de sono é um fator de risco significativo.

Nogueira et al., (2021) avaliando os níveis de ansiedade e seus fatores associados em estudantes internos de Medicina por meio do Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), verificaram que 22,5% dos estudantes afirmaram sofrer de insônia, sendo esse fator relacionado com a ansiedade de moderada a grave. Vaz et

al. (2020), analisando os fatores associados aos níveis de fadiga e sonolência excessiva diurna em estudantes do internato de um curso de medicina verificaram que aspectos sociodemográficos e pessoais dos discentes exercem influência direta sobre os seus níveis de fadiga e Sonolência Excessiva Diurna (SED).

A realização da análise de um estudo transversal e quantitativo realizado Centro Universitário de Anápolis - UniEVANGÉLICA, a partir da aplicação do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (IQSP) e um questionário sociodemográfico, contemplando todos os anos de curso, evidenciou através de 277 questionários que 205 estudantes (74%) possuem má qualidade do sono, enquanto apenas 72 acadêmicos (26%) apresentam boa qualidade. Dessa forma, foi possível elucidar que os estudantes de medicina são um grupo de risco para a má qualidade do sono.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com esse estudo evidenciou-se que uma má qualidade do sono afeta não somente o rendimento acadêmico, mas também está relacionado a outros aspectos como estresse, uso de substâncias psicoativas, fadiga constante e depressão. Faz-se necessário então a identificação precoce dos grupos vulneráveis ao desenvolvimento do distúrbio do sono, para dessa forma, fornecer através de um apoio com profissionais capacitados, orientações preventivas e medidas de promoção à saúde entre a população de estudantes do ensino superior, como forma de modificar comportamentos adotados relacionados à higiene do sono. Concomitante a isso, tem-se a necessidade de explorar o tema e promover ações de conscientização sobre essa problemática nas instituições de ensino.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, A. G. et al. Prevalência do uso de drogas entre alunos da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (1991-1993). *Rev ABP-APAL*. v. 17, p. 41-46, 1995. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbpa/RZdf6NknBmxc3PZxVvMfst/?lang=pt>. Acesso em: 23.07.2020
- ARRUDA, P. V. et al. Assistência psicológica ao aluno de medicina: introdução. *Documentos do CEDEM*. v. 5, p. 1-4, 1994. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbema/Mt5XHB89pXL4dGyWpZQ5z/?lang=pt>. Acesso em: 20.10.2020
- BARBOSA, E.; COSTA, T. C. A. Metodologia e prática de pesquisa em filosofia. Pelotas: NEFFIL online, 2016, 111 p. Disponível em: <http://neffil.ufpel.edu.br/publicacoes/3-metodologia-e-pratica-de-pesquisa-em-filosofia.pdf>. Acesso em: 10.09.2021
- BARONI, D.; SILVA, M. N.; MARSILLAC, P.; TOMÉ, O.; GUIMARÃES, T. T. Exercício físico, rendimento acadêmico e sintomas de overtraining em estudantes de medicina. *Brazilian Journal of Health Review*. v. 3, n. 5, 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/18321>. Acesso em: 10.09.2021
- CORRÊA, C. C. et al. Sleep quality in medical students: a comparison across the various phases of the medical course. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, v. 43, n. 4, p. 285-289, 2017.
- LEÃO, A. M. et al. Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. *Revista Brasileira de Educação Médica*. v. 42, n. 4, p. 55-65, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v42n4RB20180092>. Acesso em: 23.08.2021.
- MAGALHÃES, F., MATARUNA, J. Sono. In: JANSEN, JM., et al., orgs. *Medicina da noite: da cronobiologia à prática clínica* [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2007, p. 103-120. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cspa/ws/RNGHwR6SGwM8CFSZz4dQN/?lang=pt>. Acesso em: 14.08.2020
- MENDONÇA, A. M. M. C. et al. Perspectiva dos Discentes de Medicina de uma Universidade Pública sobre Saúde e Qualidade de Vida. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2019, v. 43, n. 1 suppl. 1, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v43suplemento1-20190043>. Acesso em: 10.07.2021.
- MESQUITA, A. M. C. et al. Estudantes da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo: uso de substâncias psicoativas em 1991. *Rev. ABP-APAL*. v. 17, p. 47-54, 1995.
- NOGUEIRA, É. G.; MATOS, N. C.; MACHADO, J. N.; ARAÚJO, L. B.; SILVA, A. M. T. C.; ALMEIDA, R. J. Avaliação dos níveis de ansiedade e seus fatores associados em estudantes internos de Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 45, n. 1, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbema/bkzPCH6nwfBfNHZsVj6YJf/?lang=pt>. Acesso em: 10.09.2021
- PARAGINSK A. L., Compasso que varia de pessoa para pessoa. *Revista UCS*. Caxias do Sul, v. 2, n. 15, 2014. Disponível em: <https://www.ucs.br/site/revista-ucs/revista-ucs-15a-edicao/no-rimto-do-relogio-biologico/>. Acesso em: 27.08.2020.
- PEREIRA, F. Z. et al. Estresse e sono em estudantes de medicina. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 6, 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/20346>. Acesso em: 23.08.2021.
- VALLE L. E. L. R.; RIBEIRO DO VALLE, M.; VALLE, E. L. Sono e aprendizagem. *Revista Psicopedagogia*. Poços de Caldas, v. 26, n. 80 p. 286-90, 2009. Disponível em: <http://www.revistasicopedagogia.com.br/detalhes/256/sono-e-aprendizagem>. Acesso em: 10.09.2020.
- VAZ, A. L. L. et al. Fatores Associados aos Níveis de Fadiga e Sonolência Excessiva Diurna em Estudantes do Internato de um Curso de Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 44, n. 1, e011, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.1-20190150>. Acesso em: 18.07.2021.