

# Qualidade de sono e sonolência diurna em estudantes de medicina

*Sleep quality and daytime sleepiness in medical studies*

MARIA LUÍSA ALVES PERES

Discente de Medicina (UNIPAM)  
marialuisa1@unipam.edu.br

JORDANA CAROLINE DIAS

Discente de Medicina (UNIPAM)  
jordanadiaas@gmail.com

MARISA COSTA E PEIXOTO

Professora orientadora (UNIPAM)  
marisacp@unipam.edu.br

---

**Resumo:** Em razão de estarem submetidos a uma carga horária intensa e a uma exigência de alto rendimento, estudantes de Medicina estão suscetíveis aos transtornos do sono. A má qualidade do sono e a presença da sonolência diurna impactam na qualidade de vida e no desempenho acadêmico dos estudantes. Foi feito um estudo descritivo, exploratório, uma pesquisa de campo, cujo objetivo foi identificar a qualidade do sono e a presença de sonolência diurna em estudantes de graduação em Medicina do Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM). Participaram da pesquisa 180 estudantes, a maioria mulheres entre 18 e 23 anos. A sonolência diurna está presente em 23,9% dos participantes, relacionada a diversas situações, e 15% necessitam de medicação para auxiliar no sono, associada à presença de componente psíquico, como ansiedade e depressão. Diversos fatores atrapalham a qualidade do sono dos estudantes. Duas das principais preocupações são o grande volume de estudos e a preocupação de se estar preparado para a exercer a profissão.

**Palavras chaves:** sonolência; transtornos do sono; estudantes de Medicina.

**Abstract:** Due to being subjected to intense workloads and high performance demands, medical students are particularly vulnerable to sleep disorders. Poor sleep quality and the presence of daytime sleepiness can significantly impact students' quality of life and academic performance. This descriptive and exploratory field study aimed to assess sleep quality and the presence of daytime sleepiness among undergraduate medical students at the Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM). The study involved 180 students, the majority being women aged between 18 and 23 years. Daytime sleepiness was present in 23.9% of the participants and was associated with various situations. Additionally, 15% reported using medication to aid sleep, often linked to psychological factors such as anxiety and depression. Several elements negatively affected students' sleep quality, with two major concerns being the large volume of academic content and anxiety about professional preparedness.

**Keywords:** sleepiness; sleep disorders; medical students.

---

## 1 INTRODUÇÃO

O sono é considerado um processo fisiológico. Estudos sobre o sono avançaram significativamente nos últimos 50 anos. No entanto, o sono ainda não possui suas funções bem esclarecidas. Sabe-se que há uma correlação positiva entre qualidade do sono e qualidade de vida; se a primeira é comprometida, há impacto negativo no bem-estar físico e mental do ser humano, culminando em sonolência diurna (Maciel *et al.*, 2023, Kandel *et al.*, 2014). Os Transtornos do Sono (TS) podem acarretar alterações significativas no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social do indivíduo, além de comprometer a qualidade de vida do indivíduo (Mansano-Schlosser *et al.*, 2012).

Cada ser humano possui um padrão de sono, que varia de acordo com sexo, idade e outras características individuais. Ademais, outros fatores como maus hábitos, estresse e abuso de substâncias também influenciam em sua qualidade (Neves; Macedo; Gomes, 2017).

Em razão de estarem submetidos a uma carga horária integral, grande quantidade de horas demandadas ao estudo e exigência de alto rendimento, o que culmina em estresse, estudantes de Medicina estão suscetíveis aos transtornos do sono (Maciel *et al.*, 2023; Araújo *et al.*, 2021, Corrêa *et al.*, 2017). Com o passar do curso, a rotina do acadêmico torna-se mais intensa, pois somam-se às demandas já existentes o maior número de horas em ambientes hospitalares, a preocupação com as suas capacidades profissionais e a preparação para os processos seletivos para as residências (Gomes *et al.*, 2017).

Por isso, espera-se que, ao longo da graduação, a qualidade de sono desse grupo piore. Como consequência, pode ocorrer um sintoma complexo chamado de sonolência diurna, a incapacidade de se manter acordado e em alerta durante os principais períodos de vigília do dia, resultando em sonolência e lapsos de sono não intencionais (Maciel *et al.*, 2023, Giorelli *et al.*, 2012).

A literatura registra que os fatores estressantes estão presentes desde o início da graduação, com prevalência expressiva de distúrbios que afetam a saúde mental em estudantes do curso de Medicina. O morar longe da família e o impacto, ao se deparar com uma metodologia diferente da que estavam habituados, podem ser possíveis razões para este resultado. Por se tratar de uma graduação que exige alto rendimento, os estudantes tendem a manter altos os níveis de estresse, que podem culminar em outros transtornos mentais, como transtornos relacionados ao sono, uma vez que o perfil atual da sociedade demonstra uma dificuldade em lidar com situações de pressão. Nesse sentido, o curso médico não é unicamente responsável pelo adoecimento dos estudantes, mas um fator que contribui para potencializar o sofrimento psíquico daqueles que já se encontram mais vulneráveis (Barbosa-Medeiros *et al.*, 2021).

A má qualidade de sono e a presença da sonolência diurna impactam na qualidade de vida e no desempenho acadêmico dos estudantes. Indivíduos com perturbações no sono apresentam maior irritabilidade, alterações nas funções cognitivas, ansiedade, depressão, cansaço e sonolência diurna. Investigar os fatores que influenciam negativamente nesse quadro é essencial para planejar intervenções que visem melhorar o sono dos estudantes e evitar as consequências desagradáveis que podem aparecer, o que justifica a realização deste estudo.

O Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM) está localizado em Patos de Minas, em Minas Gerais, cidade composta por aproximadamente 167.870 pessoas. A UNIPAM contém 26 cursos de graduação e mais de 100 cursos de pós-graduação. O curso de Medicina do UNIPAM é composto por 66 vagas anualmente, sendo 60 vagas do vestibular próprio e 6 vagas no Programa Universitário para Todos (Prouni). Atualmente, são 557 alunos no curso de Medicina.

Este presente estudo teve como objetivo geral identificar a qualidade do sono e a presença de sonolência diurna em estudantes de graduação em Medicina do Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM), relacionando-os com os fatores que os influenciam em cada fase do curso.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

O sono é definido como um estado de rebaixamento da consciência, reversível, no qual o indivíduo pode ser acordado perante estímulos externos, mais leves ou mais intensos, a depender do estado de profundidade do sono (Hall, 2017). Apesar de ocupar cerca de um terço da vida humana e de ser objeto de estudo há muitos anos, as funções biológicas do sono não estão bem esclarecidas. Não parece haver relação objetiva entre dormir e descanso físico, uma vez que este pode se dar com o indivíduo acordado. Sabe-se, no entanto, que não se trata de um estado de repouso do cérebro, como acreditava-se anteriormente, mas sim de um conjunto heterogêneo de atividade eletrofisiológica que varia entre ondas lentas e padrões semelhantes aos da vigília, ou estado acordado (Kandel, 2014).

A má qualidade de sono, problema cada vez mais prevalente na sociedade moderna, tem impacto em diversas dimensões na vida do indivíduo (Lima *et al.*, 2022). St-Onge, Mikic, Pietrolungo (2016) indicam como fatores perturbadores do sono a exposição noturna à luz artificial, o sedentarismo, o consumo exacerbado de cafeína, o estresse e as dietas ricas em alimentos industrializados, principalmente.

Outro aspecto importante descrito refere-se à quantidade de horas dormidas, muito variável entre as faixas etárias. Para adultos, a Fundação Nacional do Sono dos Estados Unidos recomenda entre 7 a 9 horas de sono diárias. Entretanto, tem-se, gradualmente, sido preterido por compromissos sociais, familiares ou de trabalho (Chaput, Dutil, Kanyinga, 2018).

Não dormir adequadamente à noite está associado à sonolência diurna, cansaço, humor depressivo e funcionalidade diminuída. O sono inadequado, quando crônico, relaciona-se com aumento de morbidade e mortalidade em doenças como obesidade, diabetes mellitus tipo 2, hipertensão, doença cardiovascular, depressão e mortalidade geral (Lima *et al.*, 2022, Covassin, Singh, 2016).

Os principais distúrbios do sono podem ser classificados em grupos: a insônia, queixa relacionada tanto à dificuldade para adormecer, quanto para manter-se dormindo ou despertares precoces; as hipersonias, manifestadas principalmente por sonolência não intencional em horários ou situações inadequados; os transtornos do movimento relacionados ao sono, como a síndrome das pernas inquietas ou dos movimentos periódicos dos membros; os transtornos do ritmo circadiano de sono-vigília; os transtornos respiratórios relacionados ao sono, como a apneia do sono e as

parassonias, experiências ou comportamentos anormais que ocorrem nesse período, como o terror noturno e o bruxismo (Czeisler; Winkelman; Richardson, 2015).

A sonolência excessiva diurna (SED) é definida como um sintoma complexo presente em muitos transtornos do sono, ou secundária a outras comorbidades clínicas, psiquiátricas, uso de medicamentos ou privação de sono. Apresenta-se como dificuldade variável em manter-se acordado durante o dia e lapsos de sono não intencionais. Como consequência, o indivíduo pode apresentar comportamento distraído, dificuldades de concentração ou até mesmo amnésia e comportamentos automáticos, o que pode tornar-se perigoso em situações como condução de veículos. É considerada patológica quando a duração ultrapassa os três meses (Giorelli *et al.*, 2012).

A rotina do acadêmico de ensino superior costuma compreender uma série de agentes estressores, presentes em grande quantidade e intensidade na graduação em Medicina, já que possui elevada carga horária e altos níveis de exigência, tanto no seu início, quanto no decorrer do curso (Gomes *et al.*, 2017). Somando-se aos fatores acadêmicos, os estudantes tornam-se também suscetíveis a elementos como sedentarismo, dieta inadequada, uso abusivo de álcool e drogas ilícitas e problemas psiquiátricos que contribuem para que esse grupo esteja especialmente predisposto aos distúrbios do sono e seus impactos (Corrêa *et al.*, 2017).

Com a identificação da problemática da qualidade do sono como agente de morbimortalidade, torna-se clara a necessidade de identificar os transtornos do sono clinicamente e tratá-los. Para a avaliação objetiva das queixas, pode-se solicitar exames como o teste de manutenção da vigília e actigrafia, o teste de latência múltipla do sono e a polissonografia noturna. No entanto, esses testes podem estar indisponíveis ou apresentar custo elevado, tornando-os pouco acessíveis. Assim, avaliações subjetivas disponíveis em níveis primários de atenção à saúde fundamentam a avaliação inicial das queixas de sono (Neves; Macedo; Gomes, 2017).

O Índice de Pittsburgh para Avaliação da Qualidade do Sono, desenvolvido por Buysse *et al* (1989), é uma ferramenta amplamente disponível com a finalidade de qualificar e identificar possíveis distúrbios do sono no último mês. Foi validada para uso no Brasil em 2011 por Bertolazi *et al.* (2011). Nele, são avaliados sete quesitos do sono: qualidade subjetiva, latência, duração, eficiência, presença de distúrbios, uso de medicamentos e disfunção diária. A cada item atribui-se um escore que varia de 0 a 3 pontos, somando-se a nota ao final. Caso esta ultrapasse os 5 pontos, a qualidade do sono é ruim (Passos *et al.*, 2017).

Outro instrumento de fácil acesso para investigar queixas de sono é a Escala de Sonolência de Epworth, criada por Johns em 1990, a qual visa investigar a presença de sonolência excessiva diurna, importante sintoma de outros distúrbios do sono. Autoaplicável, consiste em um questionário contendo oito situações nas quais os participantes devem pontuar, de 0 a 3, a possibilidade de cochilarem. O resultado final é dado somando-se os pontos e estratificado em 5 categorias que variam desde “baixa sonolência diurna normal” até “sonolência excessiva diurna severa” (WU *et al.*, 2012).

## 2 METODOLOGIA

Foi feito um estudo transversal, descritivo, exploratório, pesquisa de campo, de caráter quali-quantitativo, realizado no Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM), localizado na Rua Major Gote, 808, Bairro Caiçaras, Patos de Minas (MG), cujos participantes foram os estudantes matriculados no curso de graduação de Medicina dessa instituição.

A população alvo foi composta por 180 estudantes. Foram convidados todos os estudantes do curso de graduação em Medicina do UNIPAM, de todos os períodos do curso, vigentes no semestre correspondente à aplicação do questionário, com idade igual ou superior a 18 anos. Todos os participantes deram aceite ao de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos da pesquisa os discentes desvinculados da faculdade (em status de trancamento, abandono, ou licença médica ou licença maternidade), com vínculo não ativo, bem como participante que desistiu de participar da pesquisa.

O instrumento de coleta utilizado foi um questionário semiestruturado, desenvolvido em plataforma digital, disponibilizado on-line, elaborado pelos autores, utilizando referências como as versões brasileiras validadas do Índice de Qualidade de sono de Pittsburgh, excluindo as questões direcionadas ao parceiro ou ao cônjuge, as quais não possuem valor estatístico, mas apenas clínico; e da escala de sonolência Epworth. Foram incluídas variáveis como perfil demográfico do público-alvo, além de perguntas direcionadas para verificar fatores relacionados ao meio acadêmico que possam impactar na qualidade do sono.

Este projeto foi aprovado (Parecer n. 6.288.626) pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Patos de Minas, CEP UNIPAM, via Plataforma Brasil, obedecendo a legislação nacional vigente, para realização da pesquisa envolvendo seres humanos, conforme a Resolução do Conselho Nacional de Saúde 466/2012.

A coleta de dados foi iniciada após a autorização do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) do Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM). Os participantes foram convidados a responder ao questionário da pesquisa, disponível na plataforma digital, cujo acesso foi disponibilizado via eletrônica (e-mail e WhatsApp). O questionário ficou disponível on-line durante o período de 12 semanas. Durante toda pesquisa, foi respeitada a privacidade, o sigilo e a liberdade de recusar-se a participar da pesquisa, conforme a Resolução do Conselho Nacional de Saúde n. 466 de 12/12/2012.

Ao acessar o questionário, o participante foi direcionado ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para maiores de 18 anos. Somente após concordar com o respectivo Termo, o participante foi direcionado para o questionário. Ao final da coleta de dados, o questionário foi processado, analisado e sistematizado, tabulado e disposto em tabelas e texto. Foram realizadas as análises estatísticas descritivas com frequência absoluta e relativa em porcentagem. As perguntas discursivas foram agrupadas de acordo com o sentido das ideias e foram apresentadas as de maior relevância no decorrer da discussão.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados foram obtidos de alunos de sete períodos, totalizando 180 estudantes, que responderam ao questionário. Foram interrogadas questões como idade, período acadêmico, sexo, possíveis diagnósticos psiquiátricos, medicações em uso, horário que se deita para dormir, tempo de sono, dificuldades enfrentadas para dormir e presença de sonolência diurna.

**Tabela 1:** Perfil dos estudantes da pesquisa

Período	Total
Primeiro	12
Terceiro	30
Quinto	72
Sétimo	33
Nono	18
Décimo	3
Décimo primeiro	12
Sexo	
Feminino	129
Masculino	51
Idade	
18 a 23 anos	111
24 a 29 anos	55
30 a 35 anos	10
Acima de 35 anos	4

Fonte: dados da pesquisa, 2024.

Entre os estudantes que participaram do estudo, 12 participantes (6,66%) relataram estar no primeiro período, 30 no terceiro período (16,66%), 72 no quinto período (40%), 33 no sétimo período (18,33%), 18 no nono período (10%), 3 participantes no décimo período (1,66%) e 12 no décimo primeiro período (6,66%) (Tabela 1). Analisando os dados do questionário, foi observado aumento importante nos escores de todos os transtornos psiquiátricos com o avançar do curso, mostrando o impacto das diversas preocupações relacionadas ao curso que são intensificadas com esse avanço, somadas à exaustão devido à pressão vivenciada pelos estudantes do curso.

Quanto ao sexo dos participantes, 129 (71,66%) foram do sexo feminino e 51 (28,33%) do sexo masculino (Tabela 1). Desse modo, o relato dos problemas no sono em pesquisas foi superior no sexo feminino. Desde 2009, há um número maior de mulheres nos novos registros médicos (Amorim *et al.*, 2018.) A população feminina tende a ter maior prevalência de doenças, de queixas de saúde, de autoavaliação do estado de saúde ruim e de piores condições emocionais diagnosticadas e autorrelatadas. Essas diferenças podem ser devido à maior percepção dos problemas de saúde, à maior procura do serviço de saúde e às experiências com cuidados de familiares por parte da população feminina em comparação à masculina. Por outro lado, os homens se sujeitam a piores comportamentos de saúde e são vítimas de maior mortalidade precoce. É plausível que

uma cultura que aceita e favorece uma imagem de maior fragilidade das mulheres exija dos homens atitudes e comportamentos mais contidos em relação às queixas de dores, incômodos, angústias e saúde, o que pode levá-los a subestimar os problemas do sono (Lima *et al.*, 2022).

No tocante à idade, 111 participantes (61,66%) relataram ter idade entre 18 e 23 anos, 55 participantes (30,55%) entre 24 e 29 anos, 10 (5,55%) entre 30 e 35 e 4 (2,22 %) acima de 35 anos de idade (Tabela 1). Desse modo, os estudantes participantes do questionário têm em sua maioria idade entre 18 e 23 anos, o que aponta para a predominância de distúrbios relacionados ao sono e de transtornos psiquiátricos entre a população mais jovem.

No questionário, interrogou-se sobre uso de medicação para auxiliar no sono. Das 180 respostas, 153 participantes (85%) relataram não fazer uso de nenhuma medicação auxiliadora do sono e 27 participantes (15%) referiram fazer uso de alguma medicação. O abuso do uso de medicamentos psicotrópicos sofre uma crescente no Brasil, sendo encontrado também entre os estudantes universitários. Antidepressivos e ansiolíticos estão presentes de forma frequente no cotidiano dos acadêmicos que buscam induzir e manter o sono para aumentar o rendimento em atividades cotidianas e nos estudos (OMS, 2004).

O questionário também buscou identificar problemas prévios ao início da faculdade que afetassem o sono. Dezesesseis participantes não responderam a essa pergunta e 164 participantes que responderam mostraram que 78,88% dos participantes referiram que não havia problemas relacionados e 12,22% referiram que já possuíam algum tipo de problema relacionado ao sono. Entre as queixas, as mais expressivas foram insônia, dificuldades de iniciar o sono e dificuldade de manter o sono. Os participantes associaram essas queixas ao uso excessivo de tela antes de deitar-se, ansiedade ou depressão e a problemas de saúde como anemia. Foi expressivo o componente psíquico como principal componente entre as queixas.

**Tabela 2:** Diagnósticos psiquiátricos dos estudantes da pesquisa

	Atendimento especializado	Total
Não		114
TAG		23
Depressão		5
Depressão e TAG		12
TDAH		3
TDAH e TAG		4
TOC e TAG		1
Transtorno Bipolar		2
TAG e SDPM		1
TAG e Transtorno Alimentar		2
Não respondeu		13
Total Geral		180

Fonte: dados da pesquisa, 2024.

Foi avaliada a presença de diagnósticos psiquiátricos (Tabela 2); 167 participantes responderam e 13 participantes não responderam. Entre as 167 respostas, 63,33% relataram não possuir nenhum diagnóstico, 12,77% relataram possuir diagnóstico de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) apenas, 2,77% diagnóstico de Depressão apenas, 6,66% possuem associação de TAG e Depressão, 1,66% Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), 2,22% possuem TDAH e TAG, 0,55% destes possuem Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) e TAG, 1,11% Transtorno Bipolar, 0,55% Transtorno Disfórico Pré-menstrual e TAG e 1,11% TAG e Transtorno Alimentar. Foi possível identificar a alta prevalência de diagnósticos psiquiátricos entre os estudantes de Medicina, com destaque para o Transtorno de Ansiedade Generalizada, em torno de 23,88% dos estudantes entrevistados, quando somados aqueles que possuem TAG isoladamente com aqueles que possuem TAG associada a outro diagnóstico.

Grether *et al.*, 2019 descrevem que os estudantes de Medicina se mostraram com maior prevalência de transtornos mentais comuns (TMC), e eles indicam como fontes de tensão a carga horária extensa, a competitividade; a cobrança pessoal; a pressão social, familiar, de professores e dos profissionais da área. A intensa demanda e competição durante o processo de educação médica colabora para produzir estresse nos estudantes. Há uma alteração de autoimagem, pois o aluno, antes reconhecido como capaz e bem-sucedido, depara-se com falhas e resiste em aceitá-las. Além disso, há uma crescente responsabilidade em virtude do papel que o médico desempenha, propiciando, dessa forma, diversos transtornos psiquiátricos.

Para Bailey (2022), o mundo pós-moderno tem recebido o rótulo “idade da ansiedade” por conta do relacionamento ocasionado entre o estado mental e o ritmo de vida incutido pelas sociedades industriais, as quais são responsáveis pelas diferentes cobranças e pressões nos indivíduos, além de imprimirem um comportamento competitivo e materialista.

Com base num levantamento feito em 2016 sobre depressão, publicado pela Organização Mundial da Saúde, compreende-se que 264 milhões de pessoas no mundo sofrem com o transtorno de ansiedade, em diversos tipos e graus. Aponta-se que o Brasil tem mais de 9% da população com algum tipo de transtorno de ansiedade, ou seja, quase três vezes mais que a média mundial. São mais de 18 milhões de pessoas nessa situação (OMS, 2016).

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é uma condição neurológica que produz medo desproporcional, uma preocupação excessiva e uma sensação corriqueira de se estar sobrecarregado. Nesses pacientes, a preocupação é caracterizada como persistente, excessiva e irreal com relação a atividades diárias, podendo ser multifocal, envolvendo futuro, família, finanças e saúde. É de difícil controle e pode estar associado a muitos sintomas físicos e psicológicos não específicos (Lopes *et al.*, 2021).

**Tabela 3:** Componentes estressores na rotina acadêmica dos estudantes da pesquisa

Componentes estressantes	Total
Rotina nova	84
Mudança de casa / cidade	46
Custo financeiro da faculdade	86

Método PBL	103
Tutorias	129
Morfofuncional	55
Habilidades médicas	55
INESC	19
Ambulatórios	47
Ligas acadêmicas	25
Grande volume de estudo	141
Preocupação em estar preparado para a profissão	130
Formação de currículo para a residência	122
Trabalho de conclusão de curso	23
Internato	37
Preocupação com processo seletivo da residência	63
Preocupação com a escolha da residência	56

Fonte: dados da pesquisa, 2024.

Quando foi perguntado sobre os fatores estressantes da rotina acadêmica que impactam na qualidade do sono dos estudantes (Tabela 3), 47.5% falaram que a rotina nova traz preocupação; 26%, mudança de casa de cidade; 48.6%, custo financeiro com a faculdade; 58.2%, método PBL; 72.9%, as tutorias; 31.1%, morfofuncional; 31.1%, habilidades médicas; 10.7%, INESC; 26.6%, ambulatórios; 14.1%, ligas acadêmicas; 79.7 %, grande volume de estudos. Além disso, outras preocupações que interferem na qualidade de sono dos participantes, a maioria respondeu a preocupação em estar preparado para a profissão (73.4%). Também foram relatadas preocupações como trabalho de conclusão de curso por 13 %; internato por 20.9 %; preparação para o processo seletivo da residência por 35.6 %; preocupação com a escolha com a residência 31.6 %. Tudo isso mostra que diversos fatores são impactantes na qualidade de vida dos estudantes. Dessa maneira, destaca-se que as maiores preocupações dos estudantes são com o grande volume de estudos, preocupação com estar preparado para a profissão e a formação de um currículo para a residência.

Principalmente nos dois últimos anos, os estudantes de Medicina têm a preocupação em estar preparados para o exame de residência médica, que está cada vez mais concorrido, sendo um desafio na formação acadêmica. Eles têm grandes dificuldades para administrar o tempo durante toda trajetória do curso, devido à grande quantidade de informações, de obrigações, além do excesso de cobrança, da expectativa de ser um bom médico, o que gera ansiedade e impacto na vida desses (Dini *et al.*, 2020).

A vida acadêmica é referida como uma vivência de pressões, cobranças, sendo um estresse psicológico. O estresse psicológico é o estado de tensão percebido pelo indivíduo a eventos do cotidiano considerados estressores, sendo um desafio no exercício de suas atividades. Várias situações acadêmicas são consideradas impactantes na vida do estudante de Medicina, como o excesso de carga horária, as atividades práticas em serviço de saúde, a intensa exigência de dedicação, a grande quantidade de conteúdo para aprender em pouco tempo (Rios *et al.*, 2023).

A qualidade de vida tem sido definida como a percepção da pessoa em relação a suas expectativas, objetivos e preocupações. É um conceito abrangente, afetado pela

saúde física, psicológica, relações pessoais. Sendo assim, diversos fatores podem comprometer a qualidade de vida dos médicos. Existem fatores como falta de tempo e pressão para aprender, os quais impactam na qualidade de vida dos estudantes (Alves *et al.*, 2010).

Em relação à hora usual de dormir dos estudantes, às horas de sono durante a noite e à quantidade de tempo que eles demoram para adormecerem, observou-se que nenhum participante se deita antes das 20 horas; 6,7% estudantes se deitam entre 20 e 22 horas; 68,3% se deitam das 22 horas à meia-noite; 23,3% entre meia-noite e 2 horas; 1,7% se deita após as 2 horas. Em relação a horas de sono, 9 participantes dormem 4 horas por noite ou menos; 77 de 5 horas a 6 horas; 71 por 6 horas a 7 horas; 11 por 7 a 8 horas; 12 participantes dormem 8 horas ou mais por noite. O sono é uma função biológica fundamental para a consolidação da memória, da termorregulação, na conservação e restauração de energia, assim se as horas de sono não forem suficientes, podem gerar alterações no funcionamento emocional, físico, cognitivo, comprometendo a qualidade de vida. As horas de sono variam com a idade de forma decrescente; nos primeiros dias de vida, o lactente dorme de 13 a 15 horas por dia, o pré-escolar dorme de 12 e 13 horas. A necessidade diária de sono da criança escolar varia de 10 e 12h, do adolescente de 8 a 10 horas. Já os adultos necessitam de 5 a 8 horas de sono, sendo que a maioria não se sente completamente descansada com menos de 7 horas por dia (Fernandes, 2006). Nesse sentido, 95 estudantes, o que corresponde a aproximadamente 63% dos participantes, dormem menos de 7 horas de sono por dia, não dormindo a quantidade de tempo que é indicado. O sono interfere no humor, na consolidação da memória, na atenção e no raciocínio.

O sono é fundamental para a qualidade de vida, para a manutenção da saúde e para o bom desempenho acadêmico. Para que as funções do sono sejam eficientes, é preciso garantir uma qualidade e quantidade de sono durante os anos de vida. A quantidade de horas de sono recomendada para indivíduos de 18 a 25 anos é de sete a nove horas. Prejuízo nas horas de sono geram influência negativa no funcionamento dos sistemas cardíaco e nervoso, no sistema imunológico e prejuízo no metabolismo energético (Araújo *et al.*, 2021).

Assim, analisando quantas vezes os participantes não conseguiram adormecer em até 30 min; 26 alunos responderam nenhuma no último mês; 49 alunos menos de 1 vez por semana; 58 alunos 1 ou 2 vezes por semana; 47 alunos 3 ou vezes por semana. Percebe-se uma quantidade significativa de estudantes que apresenta dificuldade para adormecer. A insônia é definida como a dificuldade para iniciar ou manter o sono, comprometendo as atividades diárias. Ela acarreta dificuldades para lidar com situações estressantes, tomada de decisões, solução de problemas, relacionamento com colegas, falhas na memória, capacidades essas essenciais na prática médica (Muller *et al.*, 2007)

Analisando-se a qualidade do sono dos estudantes de Medicina, 43 participantes falaram que a qualidade de sono é muito boa; 52 responderam que é boa; 58 que é ruim; 27 que é muito ruim. Os estudantes, em especial os estudantes de graduação em Medicina, sofrem prejuízo na qualidade de sono. A carga horária e a quantidade de responsabilidades geram impactos na qualidade de sono. A graduação de Medicina é caracterizada pelo excesso de atividades acadêmicas, carga horária de

aulas intensa, plantões, períodos de estudos que demandam grande período de dedicação, gerando privação de sono (Corrêa *et al.*, 2017).

A qualidade de sono é um padrão multidimensional de sono-vigília adaptado às demandas individuais, sociais, ambientais que geram bem-estar físico e mental. É uma necessidade básica do corpo; quando prejudicada, pode acarretar problemas metabólicos inflamatórios, gerando grande prejuízo na saúde do indivíduo (Barros *et al.*, 2019).

**Tabela 4:** Sonolência diurna dos estudantes da pesquisa

Horário	Total
Nenhuma no último mês	43
Ao menos de 1 vez / semana	52
1 ou 2 vezes/ semana	58
3 ou mais vezes / semana	27
Total Geral	180

Fonte: dados da pesquisa, 2024.

Em relação à análise da sonolência diurna dos estudantes, sobre a dificuldade de ficar acordado enquanto dirigia, comia, participava de uma atividade social, como uma reunião de amigos, durante os estudos, 23,9% não apresentaram dificuldades em se manter acordado; 28,9% apresentaram na frequência de menos de 1 vez por semana; 32,2% de 1 a 2 vezes por semana; 15% mais que 3 vezes na semana. De acordo com a probabilidade dos estudantes adormeceram durante o dia, sentado lendo um livro, 30 responderam que nenhuma; 58 responderam que ligeira probabilidade; 55 moderada; 37 forte probabilidade.

A alta demanda acadêmica faz com que os alunos tenham que dormir mais tarde para conseguirem realizar as tarefas. Como os compromissos geralmente se iniciam pela manhã, isso faz com que os estudantes tenham que acordar cedo, provocando privação de sono e conseqüentemente aumento da sonolência diurna (Araújo *et al.*, 2021).

A sonolência é uma função biológica, sendo definida como uma alta probabilidade de dormir. Uma das principais causas de sonolência é a privação de sono (sono insuficiente). Devido às exigências da atualidade, à grande quantidade de estudos e aos compromissos, as pessoas estão dormindo menos e assim tendo uma maior sonolência. Diversas são as alterações geradas pelos distúrbios do sono, como dificuldade de fixar e manter a atenção, prejuízo de memória, prejuízo na coordenação motora fina, prejuízo na capacidade de planejamento estratégico, dificuldade de controlar impulsos. O funcionamento mental é integrado; quando tem prejuízo em alguma função, há prejuízo em outras funções. Ademais, a sonolência gera efeito no estado de alerta, causando dificuldades de atenção (Bittencourt *et al.*, 2005). A sonolência diurna gera prejuízo na vida acadêmica do estudante, atrapalhando na concentração e aprendizado.

## 4 CONCLUSÃO

Participaram do estudo 180 estudantes do curso de Medicina do Centro Universitário de Patos de Minas (MG). Foi verificado que a maioria dos participantes do questionário eram mulheres. Também a maioria deles encontra-se entre 18 a 23 anos. Em relação ao período da faculdade que cursava, a maior quantidade de participantes foi do quinto período, porém teve a participação de todos os períodos. Sobre o uso de medicação para auxiliar no sono, 15% dos participantes fazem uso e associaram esse problema ao componente psíquico, como ansiedade e depressão. Observou-se que há diversos fatores que atrapalham a qualidade do sono dos estudantes, sendo uma das principais preocupações o grande volume de estudos, a formação do currículo para as provas de residência, provas de residência e a preocupação em estar preparado para a profissão.

Problemas com o sono estão presentes como como insônia, dificuldades para iniciar e manter o sono. Ademais, está evidente a presença de diagnósticos psiquiátricos, como Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), depressão, transtornos de Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), Transtorno bipolar. A elevada pressão, a grande quantidade de tarefas demandadas, preocupações durante a graduação de Medicina corroboram o aparecimento de ansiedade, gerando grande impacto na vida dos estudantes.

A sonolência diurna está presente na vida dos estudantes pesquisados e promove dificuldades de permanecer acordados para ler um livro, dirigir, comer, participar de uma atividade social, como uma reunião de amigos, e durante os estudos, gerando impacto em âmbito pessoal e educacional.

Os distúrbios do sono são comuns nos estudantes de Medicina. Constatou-se que a qualidade de sono dos estudantes de Medicina é ruim, independentemente das fases e períodos do curso em que se encontram. Essa realidade gera perdas na qualidade de vida dos estudantes, trazendo prejuízo na vida pessoal e profissional. Nesse sentido, são necessárias medidas de promoção de saúde com os estudantes, evidenciando a importância de uma qualidade de sono adequada, mostrando a necessidade de modificação dos comportamentos, como se deitar mais cedo, dormir de 6 a 8h de sono por dia, para que assim não apresente a sonolência diurna e promova a melhora da qualidade de vida e um desempenho escolar menos árduo durante a graduação.

## REFERÊNCIAS

ALVES, João Guilherme Bezerra *et al.* Qualidade de vida em estudantes de Medicina no início e final do curso: avaliação pelo Whoqol-bref. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 34, p. 91-96, 2010.

AMORIM, Bruna Bittencourt *et al.* Saúde mental do estudante de medicina: psicopatologia, estresse, sono e qualidade de vida. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 7, n. 2, p. 245-254, 2018.

ARAÚJO, Mayonara Fabíola Silva *et al.* Qualidade do sono e sonolência diurna em estudantes universitários: prevalência e associação com determinantes sociais. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, 2021.

BARBOSA-MEDEIROS, Mirna Rossi; CALDEIRA, Antonio Prates. Saúde mental de acadêmicos de medicina: estudo longitudinal. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, p. e187, 2021.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo *et al.* Qualidade do sono, saúde e bem-estar em estudo de base populacional. **Revista de Saúde Pública**, v. 53, p. 82, 2019.

BAILEY C. **Como acalmar sua mente: presença, produtividade e paz em tempos ansiosos**. São Paulo: Saraiva Educação S.A., 2022.

BERTOLAZI, Alessandra Naimaier *et al.* **Sleep Medicine**, v. 12, p. 70-75, 2011.

BITTENCOURT, Lia Rita Azeredo *et al.* Sonolência excessiva. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 27, p. 16-21, 2005.

BUYSSE, D. J. *et al.* Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI): um novo instrumento para pesquisa e prática psiquiátrica. **Pesquisa em Psiquiatria**, v. 28, n. 2, p. 193-213, 1989.

CHAPUT, Jean-Philippe; DUTIL, Caroline; SAMPASA-KANYINGA, Hugues. Sleeping hours: what is the ideal number and how does age impact this? **Nature and Science of Sleep**, v. 10, p. 421-430, 2018.

CORRÊA, Camila de Castro *et al.* Qualidade de sono em estudantes de medicina: comparação das diferentes fases do curso. **J Bras Pneumol**, v. 34, n. 4, 2017.

COVASSIN, Naima. SINGH, Prachi. Sleep duration and cardiovascular disease risk: epidemiologic and experimental evidence. **Sleep Med. Clin**, v. 11, n. 1, p. 81-89, 2016.

CZEISLER, Charles A.; WINKELMAN, John W.; RICHARDSON, Gary S. Distúrbios do sono. *In*: HAUSER, Stephen L.; JOSEPHSON, S. Andrew. **Neurologia Clínica de Harrison**, 3. ed. Porto Alegre: AMGH, 2015. p. 123-133.

DINI, Patrícia Skolaude; BATISTA, Nildo Alves. Graduação e prática médica: expectativas e concepções de estudantes de Medicina do 1 ao 6 ano. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 28, p. 198-203, 2020.

FERNANDES, Regina Maria França. O sono normal. **Medicina (Ribeirão Preto)**, v. 39, n. 2, p. 157-168, 2006.

GIORELLI, Andre S. *et al.* Sonolência excessiva diurna: aspectos clínicos, diagnósticos e terapêuticos. **Rev Bras Neurol**, v. 48, n 3, p 17-24, 2012.

GOMES, Luiz Vieira Segundo *et al.* Aspectos relacionados à qualidade do sono em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria**, v 21, n 3, p 213-223, 2017.

GRETHER, Eduardo Otávio *et al.* Prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes de medicina da Universidade Regional de Blumenau (SC). **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 43, n. 1, p. 276-285, 2019.

HALL, John Edward. Estados da atividade cerebral: sono, ondas cerebrais, epilepsia, psicoses e demência. *In*: HALL, John Edward. **Tratado de Fisiologia Médica**, 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2017. p.726-727.

KANDEL, Eric *et al.* Sono e sonhos. *In*: KANDEL, Eric *et al.* (org). **Princípios de Neurociências**. 5. ed. Porto Alegre: AMGH, 2014, p. 1023-1024.

LIMA, Margareth Guimarães *et al.* Associação do autorrelato de problemas no sono com morbidades e multimorbidades segundo sexo: Pesquisa Nacional de Saúde 2019. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 31, n. 1, p. e2021386, 2022.

LOPES, A. B. *et al.* Transtornos de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, Belo Horizonte, v. 35, 2021.

MACIEL, Francine Villela *et al.* Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, p. 1187-1198, 2023.

MANSANO-SCHLOSSER, T. C. *et al.* Fatores associados à qualidade do sono de equipamentos à infraestrutura. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, 2012.

MULLER, Mônica Rocha; GUIMARÃES, Suely Sales. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 24, p. 519-528, 2007.

NEVES, Gisele S. Moura L.; MACEDO, Philippe; GOMES, Marleide da Mota. Transtornos do sono: atualização. *Rev. bras. Neurol*, v. 53, n. 3, p. 19-30, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Neurociência do consumo e dependência de substâncias psicoativas**. 2004.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Saúde mental: nova concepção, nova esperança**. Genebra: Organização Mundial da Saúde. 2016.

PASSOS, Muana H. P. *et al.* Reliability and validity of the Brazilian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents. **Jornal de Pediatria**, v. 93, n. 2, p. 200-206, 2017.

ST-ONGE, Marie-Pierre; MIKIC, Anja; PIETROLUNGO, Cara E. Effects of diety on sleep quality. **Advances in Nutrition**, v. 7, n. 5, p 938-949, 2016.

RIOS, Izabel Cristina; SANTOS, Renata Silva; VITAL JUNIOR, Pedro Felix. Percepções de estudantes de Medicina sobre o estresse acadêmico e a mentoria no seu enfrentamento: um estudo qualitativo. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, v. 27, p. e230199, 2023.

WU, Shunquan *et al.* Excessive daytime sleepiness assessed by the Epworth Sleepiness Scale and its association with health related quality of life: a population-based study in China. **BMC Public Health**, v. 12, n. 849, 2012.