



14º Congresso Brasileiro de AdOLEScência

1º Congresso Brasileiro de
Áreas de Atuação em Pediatria

30/10 a 02/11 de 2016

Palácio Popular de Cultura
Campo Grande . MS

Trabalhos Científicos

Título: Jovens Universitários De Medicina E Qualidade Do Sono

Autores: DARCI VIEIRA DA SILVA BONETTO (UNIVERSIDADE POSITIVO E PONTIFICIA UNIVERSIDADE CATOLICA DO PARANA); MARIA GABRIELA REBELLO (UNIVERSIDADE POSITIVO); TAMARA FLORENCE BOSCH (UNIVERSIDADE POSITIVO)

Resumo: Objetivos Comparar o resultado do levantamento da qualidade do sono entre universitários de medicina do 3º e do 6º ano. Metodologia Trata-se de um estudo transversal prospectivo. Após concordância e assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido, estudantes do 3º e 6º ano de medicina responderam a um questionário que avalia a qualidade do seu sono. Resultados 239 alunos responderam ao questionário, sendo 118 do 3º e 121 do 6º ano. 108 (91,5%) do 3º e 97 (80,2%) do 6º ano dormem menos do que necessitam. A média de horas de sono que os alunos necessitam é 7,9 para o 3º e 7,6 para o 6º ano. Já a média de horas de sono de ambos é 6 horas. 111 (94,1%) do 3º e 115 (95%) do 6º ano acham difícil manterem-se acordados/focados durante a aula e 104 (88,1%) e 107 (88,4%) respectivamente têm menos energia no dia seguinte em que tiveram horas insuficientes de sono. 20 (16,9%) do 3º e 11 (9,1%) do 6º ano consideram que o stress prejudica o sono com muita frequência, sendo a faculdade a maior causa desse stress. O sono insuficiente causa alteração de humor em 103 (87,3%) do 3º e 112 (92,6%) do 6º ano, e dificulta o desempenho acadêmico de 96 (81,4%) e 70 (57,9%), respectivamente. Conclusões A maioria dos alunos dorme menos do que necessita. A falta de sono prejudica seu desempenho acadêmico e causa alteração de humor. Uma das maiores causas de stress que prejudica o sono é a faculdade.