



CIÊNCIA E TECNOLOGIA:  
IMPLICAÇÕES NO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO

# FEPEG

F Ó R U M  
ENSINO • PESQUISA • EXTENSÃO • GESTÃO

REALIZAÇÃO:



APOIO:



ISSN: 1806-549X

## ANÁLISE DA QUALIDADE DE SONO ENTRE RESIDENTES E ACADÊMICOS DE MEDICINA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

**Autores:** MARIA HELENA LIMA NASCIMENTO, MARIA ELVIRA MAIA FERREIRA, KATYANE BENQUERER OLIVEIRA ASSIS

Alterações na qualidade do sono são comuns na área médica devido, sobretudo, aos extensos horários de trabalho, grande tempo demandado para estudo, cobrança excessiva, convivência diária com morte e doenças, tempo limitado para prática de atividades físicas e lazer que, juntamente com outros fatores, determinam a alta carga de estresse percebidas por diversos estudos nessa profissão. **Objetivo:** analisar a qualidade de sono entre residentes e acadêmicos do curso de medicina, verificando o padrão de sono dessa amostra e a diferença do padrão de sono entre os sexos. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura na qual foram realizadas buscas pela base de dados Scielo no mês de setembro de 2017. Foram selecionados artigos de estudo observacional transversal publicados entre os anos 2009 e 2017 que abordassem o sono em estudantes de medicina. **Resultados:** Cardoso, H.C et al. 2009 verificou que a duração média do sono de acadêmicos de Medicina e residentes foi de 6,13 horas e 14,9% da amostra apresentavam qualidade ruim do sono com diferentes prevalências em relação ao ano de formação médica do estudante. Além disso, distúrbios do sono foram identificados. Analisando-se a ESE, houve sonolência em 51,5% da amostra, sem diferenças estatísticas entre os alunos da graduação e residência. Mediante análise concomitante do PSQI e ESE notou-se associação entre ambas, já que 66,7% das pessoas que apresentaram qualidade ruim do sono também apresentaram sonolência diurna excessiva. Em relação aos sexos, não houve diferenças significativas de qualidade do sono, sendo uma exceção o padrão de sono de residentes e discentes do primeiro ano de graduação. Purim, K.S.M et al. 2016 ao avaliar o PSQI detectou maior média deste índice nos residentes, demonstrando pior qualidade subjetiva do sono e menor duração deste nesse grupo em relação ao de acadêmicos, mas não encontrou diferenças em relação às demais categorias do PSQI. Em relação à ESE não houve diferença significativa entre os dois grupos indicando medidas semelhantes de sonolência. **Conclusão:** Tanto estudantes como residentes da área médica apresentaram perda da qualidade de sono. Em relação aos sexos não houve diferença significativa no padrão de sono entre homens e mulheres. Destaca-se, ainda, a baixa quantidade de horas dormidas dos analisados, indicando a necessidade de ações preventivas no âmbito médico.