

RESUMO - EPIDEMIOLÓGICO

QUALIDADE DO SONO E USO DE E USO DE BEBIDAS ESTIMULANTES: UMA ANÁLISE COMPARATIVA EM ACADÊMICOS DE MEDICINA ENTRE PERÍODO COM E SEM PROVAS

Vitor Bonk Rizzo (vitorrizzo03@hotmail.com)

Bruno Perotta (bperotta@gmail.com)

INTRODUÇÃO: O sono é uma etapa essencial para a consolidação da memória e promoção da saúde mental. A literatura aponta que períodos de avaliação acadêmica se associam a piora do sono e maior uso de estimulantes. Mapear esses efeitos em estudantes de Medicina é essencial para orientar políticas educacionais e ações de promoção de saúde. **OBJETIVOS:** Investigar, em acadêmicos de Medicina, a variação entre períodos “sem provas” e “com provas” em: (I) horas de sono, (II) sonolência diurna (Epworth) e (III) uso de substâncias estimulantes; e explorar fatores associados (ano do curso, plantões noturnos). **METODOLOGIA:** Estudo observacional analítico com medidas pareadas (n=88). Questionário anônimo coletou dados sobre consumo de estimulantes (tipos e horários) e sono em duas condições autorreferidas: “sem provas” e “com provas”. **Desfechos:** horas de sono/noite (pontos médios por faixa), Escala de Sonolência de Epworth (EDS>10 como sonolência excessiva) e número de tipos de estimulantes consumidos. Realizados o teste Shapiro-Wilk para detectar a normalidade dos dados, o teste Wilcoxon (teste não paramétrico) para comparação dos dados sem e com provas e qui quadrado para dados qualitativos com nível de significância 5%. **RESULTADOS:** Em amostra pareada de 88 acadêmicos da FEMPAR, os

períodos de provas associaram-se a piora consistente do sono e mudanças no padrão de consumo de estimulantes. As horas de sono/noite caíram em média $-0,99h$ com $p < 0,00001$ (Wilcoxon). A sonolência diurna (Epworth) aumentou $+1,61$ ponto com $p < 0,00001$ (Wilcoxon). O número de tipos de estimulantes subiu $+0,26$ com $p = 0,00019$ (Wilcoxon). Ao comparar quantos alunos do primeiro ano da faculdade dormiam pelo menos o recomendado pela Organização Mundial da Saúde (7 horas), com outros anos, teve-se um $p = 0,01538$ para período sem provas e $p = 0,011904$ para período com provas (qui quadrado), demonstrando tendência de privação de sono para períodos avançados. O uso de estimulantes após às 15h, horário limite de uso para uma boa higiene do sono, aumentou em período com provas, com $p = 0,000001$ (qui quadrado). CONCLUSÃO: Durante provas, estudantes de Medicina dormem cerca de 1 hora a menos e referem maior sonolência, com aumento da diversidade de estimulantes e forte deslocamento do consumo para o período noturno; já a simples prevalência de “qualquer uso” muda pouco. Os achados apoiam intervenções educacionais e institucionais (ajustes de cronogramas e plantões, educação em higiene do sono, monitoramento em épocas de prova) para mitigar risco de privação de sono e fadiga em períodos críticos do curso.

Palavras-chave: sono; estudantes de medicina; qualidade do sono.