

TRABALHO ORIGINAL - INOVAÇÃO EM SAÚDE

QUALIDADE DO SONO E SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES DA ÁREA DE SAÚDE DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA

Sara Regina Gomes Da Costa (sara.regina@ufpe.br)

Camila Peixoto De Albuquerque Calado (Camila.calado@ufpe.br)

Marcela Zimmerle Tomaz (marcela.zimmerle@ufpe.br)

Thadzia Maria De Brito Ramos (thadzia@gmail.com)

Ruth Cavalcanti Guilherme (ruth.guilherme@ufpe.br)

Introdução: A formação em saúde no Brasil ocorre sob intensa carga horária, elevada exigência técnica e exposição a cenários clínicos complexos. A qualidade do sono constitui fator essencial para consolidação da memória, regulação emocional e tomada de decisão, competências fundamentais à prática profissional tanto no Sistema Único de Saúde (SUS) como em outros segmentos da área da saúde. Ademais, alterações persistentes no sono estão associadas ao sofrimento psíquico e ao comprometimento funcional, podendo impactar a formação técnica e relacional dos alunos e futuros trabalhadores da saúde.

Objetivo: Analisar a qualidade do sono entre estudantes da área da saúde e discutir suas implicações para a formação profissional.

Metodologia: Estudo transversal, descritivo, de abordagem quantitativa, que faz parte da pesquisa “As relações existentes entre a saúde mental e as vivências acadêmicas dos estudantes da área da saúde na UFPE”, realizada por

estudantes do Grupo de Aprendizagem Tutorial 3 (GAT 3), do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET): EQUIDADE (2024-2026) da UFPE. A pesquisa foi realizada com 395 estudantes de cursos da área da saúde de uma universidade pública, de abril a julho de 2025. Utilizou-se questionário estruturado contendo dados sociodemográficos, questões sobre vivências acadêmicas, qualidade do sono e o Self Report Questionnaire (SRQ-20) para rastreamento de transtornos mentais comuns. Os dados foram analisados por estatística descritiva, com frequências absolutas e relativas, sendo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da UFPE, sob o nº CAAE 86563225.5.0000.5208.

Resultados: Observou-se elevada prevalência de alterações na qualidade do sono, com 73,4% dos estudantes relatando dormir mal e apenas 24,3% referindo manter no mínimo sete horas diárias de sono. Além disso, 60,0% relataram sensação constante de cansaço e 74,6% afirmaram cansar-se com facilidade. No âmbito da saúde mental, 87,1% apresentaram sintomas de ansiedade, 61,5% tristeza frequente e 54,4% perda de interesse nas atividades. Aproximadamente 71,0% relataram dificuldades para realizar atividades cotidianas e 66,6% apresentaram dificuldades na tomada de decisões. A carga horária acadêmica foi apontada como fator de impacto significativo no bem-estar por 61,0% dos participantes, e 66,1% declararam não conseguir equilibrar responsabilidades acadêmicas com lazer e descanso.

Conclusão: A alta prevalência de má qualidade do sono entre estudantes da área da saúde evidencia um fator crítico na formação de futuros profissionais de saúde. A privação e a fragmentação do sono, associadas ao sofrimento psíquico, podem comprometer funções cognitivas essenciais às práticas acadêmicas, afetando a construção de competências técnicas e relacionais. Dessa forma, torna-se fundamental que instituições formadoras implementem estratégias de reorganização curricular, promoção da saúde mental e incentivo ao autocuidado durante a graduação. Portanto, investir na qualidade do sono e no bem-estar discente representa medida estruturante para fortalecer a formação profissional e qualificar a assistência prestada, tanto no âmbito do SUS quanto em outros segmentos profissionais.

Palavras-chave: qualidade do sono; saúde mental; estudantes de ciências da saúde; educação superior; sistema único de saúde.