

TRABALHO ORIGINAL - INOVAÇÃO EM SAÚDE

A MÁ QUALIDADE DO SONO COMO FATOR DE RISCO INVISÍVEL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DE SAÚDE: UMA VISÃO DA TERAPIA OCUPACIONAL

Wesley Ramos Coimbra (wesleyramospessoal@gmail.com)

Stefany Mendes Da Silva (stefanymendes.to@gmail.com)

Sérgio Soares Da Silva (cognito.memoria@gmail.com)

Introdução: Uma boa qualidade do sono é essencial para a consolidação da memória, recuperação energética e manutenção da atenção, sendo determinante para o desempenho acadêmico e para a saúde global de estudantes universitários. O ingresso no ensino superior implica mudanças na organização da rotina, incluindo adaptação a novos horários e conciliação com trabalho remunerado. Esses fatores, associados ao uso excessivo de tecnologias, consumo de álcool e elevada pressão acadêmica, comum nesse público, comprometem o ciclo sono-vigília e geram má qualidade do sono. No olhar da Terapia Ocupacional, o sono é uma ocupação fundamental, estruturante para o equilíbrio ocupacional e indispensável para o engajamento satisfatório nas atividades cotidianas. Alterações nessa ocupação repercutem negativamente na saúde física, psicológica e no desempenho ocupacional. **Objetivo:** Apresentar os resultados de um estudo sobre a qualidade do sono de estudantes universitários da área da saúde e identificar os prejuízos associados à má qualidade do sono em sua saúde e desempenho ocupacional. **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal, realizado em uma instituição de ensino superior, entre 2023 e 2024. Foram incluídos estudantes de cursos

da área da saúde, com idades entre 17 e 36 anos. A coleta de dados foi realizada por meio de formulário online contendo questionário sociodemográfico, Medida Canadense de Desempenho Ocupacional (COPM) e Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI). Os dados foram analisados descritivamente e por testes não paramétricos (Qui-quadrado, Mann-Whitney, Kruskal-Wallis), com nível de significância de 5%. Resultados: A amostra foi composta por 261 estudantes, com predominância do sexo feminino (81,2%). A faixa etária mais frequente foi entre 20 e 25 anos (39,5%), e 54,8% dos participantes declararam-se desempregados. Observou-se prevalência de má qualidade do sono em 89,7% da amostra. No que se refere ao desempenho ocupacional, os estudantes relataram insatisfação principalmente na área de Estudos (44,4%), seguida por Lazer (33,7%) e Autocuidado (29,1%). Discussão: A prevalência de má qualidade do sono entre os estudantes evidencia a vulnerabilidade dessa população. Observou-se que a maioria dos participantes classificados como maus dormidores é composta por mulheres, agravando-se entre aquelas que conciliam estudos e trabalho. A sobrecarga pela demanda de tempo e dedicação implica na divisão da atenção entre responsabilidades acadêmicas, trabalho, momentos de lazer e os vários papéis ocupacionais associados ao gênero, reduzindo a prioridade atribuída ao seu descanso. Consequentemente, o tempo destinado ao sono torna-se escasso e de menor qualidade, comprometendo o equilíbrio ocupacional. Sob a perspectiva da Terapia Ocupacional, a privação do sono interfere na participação e na satisfação em ocupações significativas, tendo relação direta com a saúde mental e emocional. Na literatura, os comprometimentos associam-se ao desenvolvimento de sintomas de depressão, ansiedade e piora no desempenho acadêmico e/ou profissional. Considerações finais: Conclui-se que má qualidade do sono em estudantes da área da saúde está associada a prejuízos na saúde geral e no desempenho ocupacional, especialmente nas áreas de estudos, lazer e autocuidado. Fazem-se necessárias mais pesquisas que aprofundem a análise dos fatores envolvidos e destaca-se a necessidade de estratégias institucionais e intervenções voltadas à promoção do sono saudável.

Palavras-chave: privação do sono; estudantes; terapia ocupacional; qualidade de vida.