

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO EM ACADÊMICOS DA ÁREA DE SAÚDE

Fabíola Aurich¹; Maria Clara Xavier Cangussu²; Mariana Barbosa de Meneses³; Domenica Duarte Gomes da Silva⁴; Bárbara Caetano Ferreira⁵; Sônia Alves Gouvêa⁶; Poliana Lima Meireles Dalpiaz⁷

fabiola.aurich@edu.ufes.br

Introdução: O sono é uma condição natural, essencial ao bem-estar e controlado por processos neurobiológicos. Apesar da importância biológica do sono, a pressão por produtividade na área acadêmica acarreta prejuízos, tanto na qualidade quanto na quantidade do sono. Dentre essa população, os estudantes da área da saúde sofrem pressões adicionais devido a horários irregulares, elevada carga acadêmica, estresse e mudanças na vida pessoal, o que pode impactar negativamente sua qualidade de sono. **Objetivo:** Avaliar a qualidade e hábitos do sono de acadêmicos da área de saúde da Universidade Federal do Espírito Santo. **Metodologia:** Participaram do estudo 156 alunos regularmente matriculados na UFES, nos cursos de enfermagem, farmácia, fisioterapia, fonoaudiologia, medicina, nutrição, odontologia e terapia ocupacional. A coleta foi realizada no período de aulas, no primeiro semestre de 2025. Após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), os voluntários responderam aos seguintes questionários autoaplicáveis: 1- Questionário de variáveis sociodemográficas e estilo de vida; 2- Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI). Os dados coletados foram convertidos em planilhas do programa Microsoft Excel, armazenados e analisados no programa GraphPad Prism (versão 8.0.2). Foram utilizadas estatísticas descritivas para explorar os padrões presentes nos dados. **Resultados e Discussão:** 60,9% dos estudantes apresentaram qualidade do sono ruim. Os componentes que mais afetaram a qualidade do sono foram a latência do sono, disfunção diurna e qualidade subjetiva do sono. 20,5% dos estudantes relataram utilizar medicamentos para dormir. Não foram observadas diferenças estatisticamente significantes na qualidade do sono entre os cursos, sexo e renda familiar. **Conclusão:** Os resultados evidenciam a necessidade urgente de programas de higiene do sono e suporte psicológico no âmbito universitário.

Palavras-chave: Sono; Distúrbios do sono; Estudantes de ciências da saúde.

Área Temática: Temas livres em Medicina