

Medicina

## **AVALIAÇÃO DA RELAÇÃO ENTRE QUALIDADE DO SONO E ESTRESSE EM ESTUDANTES DE MEDICINA**

Felipe Freitas Leite do Prado Amorim - 4º módulo de Medicina, UFLA. PIVIC/UFLA. Contato: felipe.amorim2@estudante.ufla.br

Alan Eduardo Seglin Mendes - 6º módulo de Medicina, UFLA. PIVIC/UFLA. Contato: alaneduardo@estudante.ufla.br

Sabrina dos Santos Costa - 5º módulo de Nutrição, UFLA. PIVIC/UFLA. Contato: sabrina.costa1@estudante.ufla.br

Darlene Izabel Ferreira - Pós-graduanda, Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde, UFLA. Contato: darlene.ferreira@estudante.ufla.br

Eric Francelino Andrade - Docente, Departamento de Medicina, UFLA. Contato: eric.andrade@ufla.br

Débora Ribeiro Orlando - Orientadora, Departamento de Medicina, UFLA. Contato: debora.orlando@ufla.br - Orientador(a)

### **Resumo**

O sono desempenha um papel fundamental na regulação do organismo humano, promovendo sua recuperação física e mental, e seu comprometimento, seja devido a distúrbios do sono ou outros fatores, prejudica diversas funções vitais. Transtornos do sono e estresse possuem uma relação bidirecional, sendo que ambos acometem, frequentemente, estudantes universitários. Estudantes de Medicina, particularmente, devido a elevada carga horária curricular, podem ser acometidos por esse estresse oriundo da privação de sono. Desta forma, com o presente estudo, objetivou-se avaliar a relação entre qualidade de sono e níveis de estresse em estudantes de Medicina. Para tal, utilizando-se do método de coleta snowball, onde cada participante divulga o questionário a seus pares, foi administrado um formulário on-line, que foi enviado para estudantes de Medicina de todas as regiões e estados do Brasil. A divulgação foi feita pelas redes sociais (Facebook, WhatsApp e Instagram) e e-mail. O formulário coletava informações sociodemográficas, além de conter a Escala de Estresse Percebido (PSS-14) e o Índice de Pittsburg de Qualidade de Sono (PSQI) que são instrumentos validados, respectivamente, para classificação de estresse e qualidade do sono. Após classificação dos dados conforme as diretrizes dos instrumentos, foi realizada análise de Correlação de Pearson. Participaram do estudo 175 estudantes de medicina (116 mulheres e 59 homens) com idade entre 18 e 50 anos ( $24.18 \pm 3.58$  anos), distribuídos ao longo dos semestres letivos do curso. Os escores de estresse entre os participantes foram  $26.28 \pm 5.19$ , enquanto os escores globais de qualidade do sono foram  $7.28 \pm 2.48$ . Adicionalmente, observou-se correlação positiva moderada entre os escores globais do PSS-14 e os domínios "Qualidade Subjetiva do sono" ( $r = 0.410$ ) e os escores globais do PSQI ( $r = 0.454$ ). Nos demais domínios a correlação foi fraca ( $r < 0.39$ ). Conclui-se que há correlação moderada entre os níveis de estresse e os domínios relacionados à qualidade do sono em estudantes de Medicina.

Palavras-Chave: Discentes, Saúde mental, Distúrbios do sono.

Instituição de Fomento: Universidade Federal de Lavras (UFLA)

Link do pitch: <https://youtu.be/03EcJrERVgc>