

**Anais XVI Mostra de Saúde**

## ***A influência do sono na qualidade de vida e no desempenho acadêmico de estudantes de medicina de Goiás***

*Gabriel Somma de Araújo<sup>1</sup>, Felipe Carrijo Montella<sup>1</sup>, Isabella Carneiro Oliveira Gonçalves Vaz<sup>1</sup>, Isabella Reis Ristov<sup>1</sup>, Vanessa Lara Guimarães<sup>1</sup>, Hígor Chagas Cardoso<sup>2</sup>.*

- 1. Discente do curso de medicina do Centro Universitário de Anápolis - UniEVANGÉLICA.*
- 2. Docente do curso de medicina do Centro Universitário de Anápolis - UniEVANGÉLICA.*

**RESUMO:** Os aspectos que influenciam a qualidade de vida têm sido considerados cada vez mais importantes para a saúde e, por isso, vêm sendo mais estudados e pesquisados, colocando a Medicina do Sono em posição de destaque no ambiente acadêmico. Dessa maneira, conclui-se que, de forma direta, a quantidade e a qualidade do sono influenciam no bom rendimento acadêmico, posto que, para aprender, o estudante necessita de boa memória, energia adequada às demandas acadêmicas diárias e boa capacidade cognitiva para lidar com as exigências curriculares. Assim, tem-se como objetivo deste estudo analisar a influência do sono na qualidade de vida e, principalmente, no desempenho acadêmico dos estudantes de medicina, buscando compreender os impactos desses hábitos em suas formações médicas. Trata-se de um estudo transversal, analítico e descritivo que será feito com a população da instituição de ensino superior do Centro Universitário de Anápolis - UniEVANGÉLICA com os acadêmicos de medicina matriculados. Serão utilizados os questionários Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI) e a Escala de Sonolência de Epworth (ESE), que são padronizados e validados internacionalmente e para uso no Brasil. A partir da aplicação das escalas, espera-se levantar que os estudantes de medicina possuem fatores intrínsecos ao curso que causam queda da qualidade do seu sono e, conseqüentemente, da sua vida. Portanto, visa-se comprovar que a qualidade de vida influencia no sono assim como o sono influencia na qualidade de vida e que esses fatores estão relacionados diretamente com o estilo de vida dos estudantes de medicina.

**Palavras-chave:**

Privação do sono.  
Medicina do sono.  
Higiene do sono. Qualidade de vida.  
Saúde do estudante.