

Qualidade de vida e sono nos estudantes de medicina de uma faculdade particular de Anápolis-GO

Amanda Carolina Galvão de Oliveira¹; Victor Augusto Cândido Domingos¹; Pedro Passos dos Santos¹; Tatiane Narumi Rodrigues Hangui¹; Victor Lisita Bove¹; Anna Victória Gonçalves Martins¹; Marcela de Andrade Silvestre²

1. Discente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA.
2. Docente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA.

RESUMO: A integração do complexo sistema do sono garante uma maior qualidade do mesmo, a qual influencia diretamente no equilíbrio natural do corpo. Quando se trata de estudantes, em geral estes avaliam o ato de dormir como perda de oportunidade para a realização de suas atividades, buscando, então, atos para contrapor a sonolência, tendo como consequência a sonolência diurna excessiva, o que afeta a saúde do indivíduo. Ademais, essa privação de sono reduz a atenção, a capacidade de concentração, a piora de doenças crônicas, a diminuição das capacidades mentais, além das relatadas alterações a níveis psíquicos, com uma maior incidência de depressão, ansiedade, irritabilidade, tensão, instabilidade emocional, uso de álcool, drogas, ideação ou tentativa de suicídio. Diante disso, destacam-se estudantes de Medicina, os quais são submetidos a cargas horárias extensas, com o ciclo sono-vigília muitas vezes desregulado e com alta prevalência de transtornos do sono. Sendo assim, é possível relacionar um declínio na qualidade de vida desses estudantes. Tem-se, portanto, como objetivo, descrever a relação intrínseca entre o sono e a qualidade de vida dos estudantes de medicina de uma faculdade particular de Anápolis – GO. O trabalho consiste em um estudo descritivo exploratório, de abordagem quantitativa, que será realizado com os acadêmicos regularmente matriculados no curso de medicina do 1º ao 8º período, por meio do uso de dois questionários: o PSQI (Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh), que vem demonstrando eficácia e eficiência no fornecimento de informações qualitativas e quantitativas a respeito da qualidade de sono, e o WHOQOL-ABREVIADO, que produz perfis de qualidade de vida nos aspectos físicos, sociais, interpessoais e do meio ambiente. Desta maneira, estima-se que os resultados obtidos por meio desta pesquisa possam verificar a associação do sono inadequado com uma piora na qualidade de vida dessa população amostral.

Palavras-chave: Qualidade de Vida. Sono. Saúde do Estudante. Estudante s de Medicina.