

## O IMPACTO DO SONO NO DESEMPENHO ACADÊMICO DE ESTUDANTES DE MEDICINA DO CENTRO UNIVERSITÁRIO DO ESPÍRITO SANTO – UNESC

Mirelle Nascimento Santos<sup>1</sup>, Thalita Amaral Freires Supeleto<sup>1</sup>, Wagner de Brito Vêras<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Graduanda em Medicina - UNESC; <sup>2</sup> Dr. em Ciências da Saúde, Professor do curso de Medicina – UNESC / [mirellesantos690@gmail.com](mailto:mirellesantos690@gmail.com) e [wveras@unesc.br](mailto:wveras@unesc.br)

### INTRODUÇÃO

O sono é essencial para o aprimoramento das habilidades cognitivas, especialmente na retenção da memória. No entanto, há poucas informações sobre a relação e os efeitos do sono no desempenho acadêmico de estudantes de medicina.

### OBJETIVOS

O objetivo é avaliar a qualidade do sono e sua relação com o desempenho acadêmico dos estudantes de medicina do Centro Universitário do Espírito Santo - UNESC.

### METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal realizado a partir de uma amostra de 449 estudantes do 1º ao 8º período do curso de medicina de agosto de 2023 a julho de 2024. Os discentes responderam um questionário dispostos na plataforma Google Forms que continha perguntas adaptadas e normalizadas do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI), que trata da avaliação da qualidade do sono; da Escala de Sonolência de Epworth (ESE), referente à avaliação da sonolência diurna; e, para identificação do desempenho escolar o Dundee Ready Education Environment Measure (DREEM). A análise estatística foi realizada através de recursos de computação, por meio do processamento com estatísticas descritivas no sistema Microsoft® Excel, ambos em ambiente Windows.

### RESULTADOS

O questionário de PSQI demonstrou que 26,1% dos estudantes dormem entre 0h-2h, sendo os pensamentos ansiosos a principal causa. Quando dormem menos de 5 horas por noite, os estudos e a ansiedade são as razões. Em relação a qualidade do sono, 92,1% relatou ser insatisfatório.

Gráfico 1: Durante o último mês, você apresentou dificuldade para dormir?



Na escala ESE, 49,9% dos estudantes apresentam níveis normais de sonolência diurna, 43,4% dos estudantes têm sonolência diurna anormal, e 6,7 % têm níveis perigosamente altos de sonolência diurna.

No DREEM, 56% dos estudantes refere que não possuem boa capacidade de memória para tudo que precisa e 50% também não tem boa capacidade de concentração. Além disso, a maioria dos estudantes (48.3%) tem uma visão mais positiva do que negativa do ambiente educacional.

Gráfico 2 :Tenho boa capacidade de memória para tudo o que preciso?

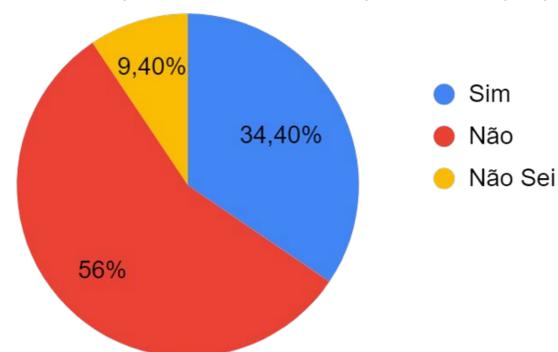
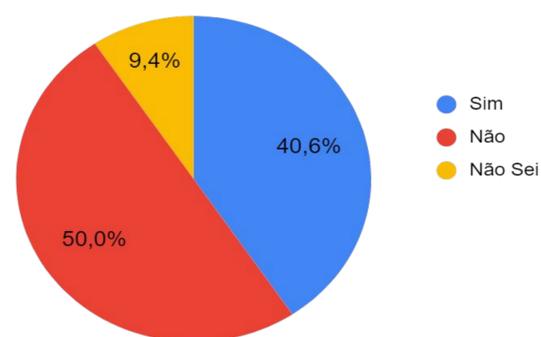


Gráfico 3 : Tenho boa capacidade de concentração?



### CONCLUSÃO

O sono interfere no desempenho acadêmico dos estudantes de medicina. Dessa forma, sugere-se programas de gerenciamento do sono e suporte psicológico que visem melhorar a qualidade do sono para um melhor rendimento do aluno .

### REFERÊNCIAS

1. KHERO, Munazza et al. **Comparison of the Status of Sleep Quality in Basic and Clinical Medical Students.** Cureus, 2019.
2. NAHUM, González-Heredia Omar et al. **Association between Anxiety and Sleepiness in Medical Students of University of Guadalajara(México).** Rev.Cienc.Salud.Bogotá, 2022.
3. NEVES, Gisele S. Moura L. ; MACEDO, Philippe; GOMES, Marleide da Mota. **Transtorno do Sono: Atualização (1/2).** Revista Brasileira de Neurologia. v. 53 , n.3, 2017.