

# ELABORAÇÃO DE UM PROJETO DE PROMOÇÃO À SAÚDE SOBRE A IDENTIFICAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO DOS ESTUDANTES DO INTERNATO DAS FACULDADES PEQUENO PRÍNCIPE

Danielle Wall  
daniellewall97@gmail.com

André Luiz Vicentin de Cerqueira  
Bruna Santos Turin  
Claudia Paola Carrasco Aguilar  
Gabriel Barbosa Klein  
Gabriella Regina Lopes de Araujo  
Nicolly Camila Spack

**Caracterização do problema:** A rotina de um acadêmico de medicina impacta na sua qualidade de vida, isto porque é preciso planejar e seguir uma rotina regrada, manter um bom desempenho acadêmico, administrar atividades complementares como, estágios voluntários em ligas acadêmicas, projetos de iniciação científica, trabalhos da faculdade, artigos a serem publicados, dentre outras obrigações e exigências necessárias para cumprir com as horas complementares. Essa rotina impacta principalmente no sono, no estresse, ansiedade e depressão, uso de substâncias ilícitas e demais causando prejuízo na saúde mental e física do estudante que pode implicar também na atenção e cuidado com o paciente (PEREIRA, 2020). E durante o internato, há uma maior carga horária, composta por aulas e estágios em hospitais, sem contabilizar o tempo de estudo e as atividades para complementar o currículo, portanto o sono acaba deixando de ser a prioridade para manter uma boa performance acadêmica, fato este que já foi observado por estudos que demonstraram que os internos dormem menos que o recomendado (SANTOS, DALL'AGNOL, LUTINSKI, 2021). O pensamento que visa sacrificar o sono por uma boa performance acadêmica, é ilusória pois, o sono é fundamental para consolidação da memória, da atenção, aprendizagem, humor, comportamento e quando o seu padrão é alterado possui repercussões negativas na saúde mental e física do indivíduo, podendo desencadear doenças psiquiátricas, doenças cardiovasculares, desenvolvimento de depressão, problemas de memória, baixo rendimento acadêmico, problemas comportamentais, estresse e sonolência diurna (SANTOS, DALL'AGNOL, LUTINSKI, 2021). A privação de sono pode ocasionar diversos malefícios, entre eles: piora na aprendizagem e consolidação da memória, fadiga, sonolência diurna, confusão mental e transtornos de humor. Além disso, alunos do curso de Medicina possuem piores parâmetros de sono quando comparados a alunos de outros cursos. Dessa forma, percebe-se que o sono é a base para a qualidade de vida do indivíduo, com ele há benefícios não somente no âmbito estudantil, mas também no social e pessoal. Tendo em vista a influência dos hábitos de sono dos estudantes sobre o bem-estar físico e mental, assim como sobre o desempenho em suas atividades, a proposta deste trabalho foi o desenvolvimento de práticas pedagógicas visando sensibilizar os estudantes sobre a importância da manutenção de atitudes adequadas frente ao sono. **Descrição da experiência:** O projeto de promoção à saúde foi elaborado pelo grupo durante a décima oitava unidade curricular, do sexto período de Medicina, acerca da identificação da qualidade do sono de internos da Faculdades Pequeno Príncipe. Para o projeto pensou-se na realização de palestras com base nos desafios vividos pelos internos quanto à qualidade do sono e ao estudo das causas de baixa qualidade do sono nesta população, visando a promoção de estratégias de saúde do sono e também técnicas que auxiliem na

melhora de sua qualidade de forma a minimizar o desgaste e ampliar o bem-estar diário. Seriam, então, ministradas quatro palestras educativas online e síncronas, de forma a permitir a interação com o docente apresentador, aos alunos internos do quinto e sexto anos do curso de Medicina, sendo uma para cada um dos quatro períodos do internato, com data e horário definidos pela equipe responsável conforme horário disponível no Plano de Aprendizagem dos discentes. Os apresentadores seriam voluntários especialistas sobre o tema que podem discorrer e esclarecer dúvidas sobre medidas de higiene do sono, assim como as consequências do uso crônico e/ou abusivo do tratamento farmacológico, terapias que auxiliam na qualidade do sono, entre outros assuntos. De forma a conhecer os aspectos de qualidade de sono dos internos do curso de Medicina da Faculdade Pequeno Príncipe e melhor elaborar as estratégias de saúde do sono que podem ser aplicadas para esses estudantes, bem como avaliar a ação do programa, seriam realizados dois formulários, que seriam enviados de forma online aos estudantes. O primeiro, tem como objetivo avaliar a qualidade do sono do estudante, graduadas conforme a escala de Likert, podendo-se obter uma pontuação que indica numericamente a qualidade do sono. O segundo, por sua vez, seria realizado após as abordagens ministradas nas palestras e contabilizarão uma nova pontuação, além de incluir um espaço para feedback individual do estudante. Por fim, os dados seriam tratados para a análise comparativa e avaliação de melhora efetiva da qualidade do sono após a ação. **Resultados alcançados:** Sabendo que o sono adequado está relacionado ao melhor funcionamento cerebral e cognitivo e sua deficiência pode acarretar prejuízos à saúde (SEOANE et al., 2020), nota-se a importância de se obter uma análise qualitativa por meio de formulários aplicados aos estudantes do internato. Nesse sentido, idealizamos que após aplicação dos questionários, seriam computados os dados obtidos e avaliada a adesão dos estudantes, sendo a meta atingir 200 alunos de medicina do 9º ao 12º período da Instituição Faculdade Pequeno Príncipe. Outro dado a ser observado é a mudança da qualidade do sono após aula ministrada, com a classificação da pontuação e com a leitura do feedback discursivo. Por fim, os resultados esperados para essa ação são uma diminuição notável ou até mesmo a supressão das causas de baixa qualidade do sono, sendo que após o estudo dos dados, pode-se compreender as intervenções necessárias a serem tomadas para melhora da qualidade do sono neste grupo de alunos. **Recomendações:** O sono deve ser levado mais a sério, devido aos riscos tanto para a saúde como para a profissão. Além disso, as instituições de ensino podem debater mais sobre a temática juntamente dos alunos para que estes valorizem mais este hábito.

**PALAVRAS-CHAVE:** Sono, Privação do sono, Estudantes.

#### **REFERÊNCIAS:**

CARVALHO, C. T. **Avaliação da qualidade do sono de indivíduos com esclerose múltipla.** Trabalho de Conclusão de Curso – (bacharelado em Fisioterapia) – Faculdade de Ceilândia, Universidade de Brasília (UdB). Brasília, p. 63. 2017.

PEREIRA, Z. F.; FEITOSA, D. H. V.; RIBEIRO, L. S.; et al. Estresse e sono em estudantes de medicina. **Braz. J. Hea. Rev**, Curitiba, v. 3, n. 6, p.16858-16870. nov./dez. 2020. ISSN 2595-6825.

PEROTTA, B.; ARANTES-COSTA, F. M.; ENNS, S. C.; FIGUEIRO-FILHO, E. A.; PARO, H.; SANTOS, I. S.; LORENZI-FILHO, G.; MARTINS, M. A.; TEMPSKI, P. Z.

Sonolência, privação de sono, qualidade de vida, sintomas mentais e percepção do ambiente acadêmico em estudantes de medicina. **BMC Med Educ.**, v. 21, n. 1, 2021.

PIRES, A. M. F. S.; GUSMÃO, W. D. P.; CARVALHO, L. W. T.; AMARAL, M. M. L. S. Qualidade de Vida de Acadêmicos de Medicina: Há Mudanças durante a Graduação?. **Rev. Bras. Educ. med.**, v. 44, n. 4, 2020.

SANTOS, A. S. P.; DALL'AGNOL, L. D.; LUTINSKI, J. A. Perfil de sono e tempo de estudo em acadêmicos do internato de Medicina. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, e394101422367, 2021.

SEOANE, H. A.; MOSCHETTO, L.; ORLIACQ, F. ORLIACQ, J.; SERRANO, E.; CAZENAVE, M. I.; VIGO, D. E.; PEREZ-LLORET, S. Interrupção do sono em estudantes de medicina e sua relação com o desempenho acadêmico prejudicado: uma revisão sistemática e metanálise. **Sleep Medicine Reviews**, v. 53, 2020.

SOUZA, M. C. M. C.; LEITE, H. M.; SILVA, R. C. D.; PATTUSSI, M. P.; OLINTO, M. T. A. Qualidade do sono e fatores associados em universitários do Centro-Oeste do Brasil. **Rev. Bras. Neurol.**, v. 57, n. 4, p. 9-15, 2021.