

QUALIDADE DO SONO DOS ESTUDANTES DE MEDICINA

CARLOS VINICIUS SOARES DA SILVA

MARCOS EDUARDO BASÍLIO AVELINO

MURILLO DE FREITAS GLOWASKI BARROSO

SARAH GABRIELA ALBERNAZ BARBOSA DOS SANTOS

RAPHAEL RAMOS COUTINHO

Orientador: Prof. Dr. Luciano Farage

Maio de 2022

QUALIDADE DO SONO DOS ESTUDANTES DE MEDICINA

1. Introdução
2. Justificativa
3. Hipótese
4. Objetivos
5. Referencial Teórico
6. Metodologia
7. Aspectos Éticos
8. Cronograma
9. Referências Bibliográficas



INTRODUÇÃO

- Aspecto do sono;
- Rendimento das pessoas;
- Avaliar características objetivas X subjetiva da qualidade de sono dos estudantes de medicina.



JUSTIFICATIVA DA PESQUISA

Saúde dos estudantes



HIPÓTESE

A qualidade do sono dos estudantes de medicina pode estar diretamente relacionada com sua qualidade de vida ?



OBJETIVO GERAL

Analisar a qualidade do sono em estudantes de medicina e o seu impacto na qualidade de vida.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Avaliar a qualidade do sono dos estudantes de medicina
- Identificar os fatores contribuíveis para uma boa e má qualidade do sono
- Observar a prevalência de distúrbios do sono e outros transtornos relacionados a qualidade do sono em estudantes de medicina

REFERENCIAL TEÓRICO

- Sistemas nervoso, endócrino, cardiovascular e imunológico;
- Variáveis relacionadas à qualidade do sono, divididas em variáveis:

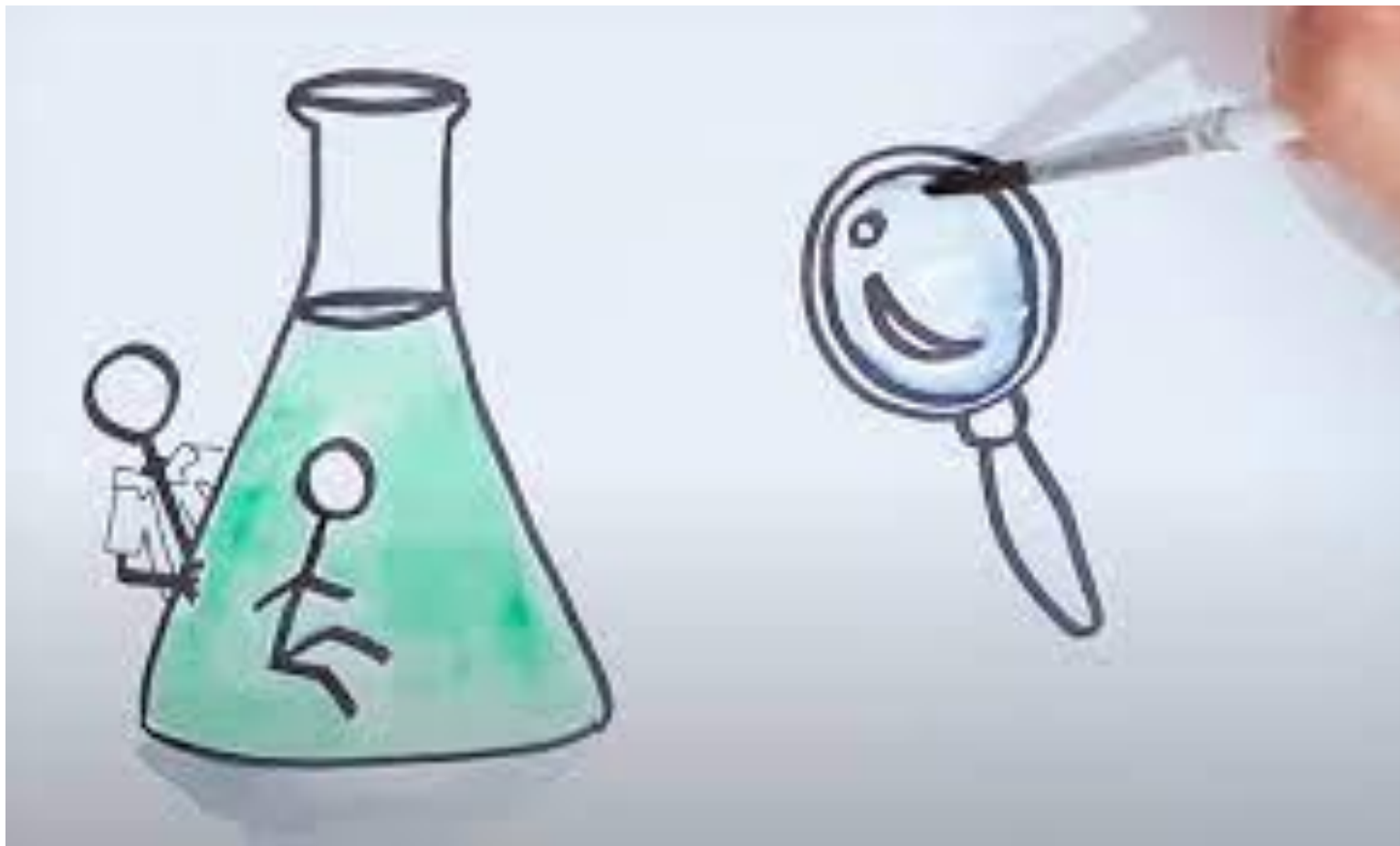
Biológicas X Funcionais X Extensivas



METODOLOGIA

- Estudo observacional, corte transversal e de caráter descritivo.
- Utilizaremos 03 instrumentos de autoavaliação para coleta de dados:
 1. Escala de Sonolência de Epworth (ESE);
 2. Índice de qualidade do sono de Pittsburgh (PSQI);
 3. Questionário VERAS-Q.

ASPECTOS ÉTICOS



CRONOGRAMA

	2021	2022						2023
Atividade	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Junho	
<i>Delimitação do problema</i>	X							
<i>Revisão bibliográfica</i>	X							
<i>Finalização do projeto de pesquisa</i>						X		
<i>Apresentação para banca</i>						X		
<i>Submissão ao comitê de ética</i>							X	
<i>Coleta de dados</i>								X
<i>Análise de dados</i>								X
<i>Apresentação dos resultados</i>								X
<i>Publicação do artigo</i>								X

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- GUYTON & HALL. **Fundamentos de fisiologia médica**, 13º edição. Rio de Janeiro: Elsevier, 2017. *p. 763 – 772.*
- SILVERTHORN, Dee Unglaub. **Fisiologia Humana: uma abordagem integrada**, 7º edição. Porto Alegre: Artmed, 2017. *p. 296 – 304.*
- GALVÃO, A. et al. **Ansiedade, stress e depressão relacionados com perturbações do sono-vigília e consumo de álcool.** Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, v.39, n. Spe 5, p. 812, 2017.
- FREITAS, C. C. M. et al. **Relação entre uso do telefone celular antes de dormir, qualidade do sono e sonolência diurna.** Revista de Medicina, v. 96, n. 1, p. 14-20, 2017.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CORRÊA, Camila de Castro et al. **Sleep quality in medical students: a comparison across the various phases of the medical course.** *Jornal Brasileiro de Pneumologia*. 2017, v. 43, n. 04 , pp. 285-289.
- ALMOJALI, Abdullah I. et al. **The prevalence and Association of stress with sleep quality among medical students.** *J Epidemiol Glob Health*. 2017; 7(3): 169–174.
- MORAES, Caio A.T. et al. **Qualidade de Sono em Estudantes de Medicina do método de Aprendizado Baseado em Problemas.** *Medicina (Ribeirao Preto Online)*, [S.L.], v. 46, n. 4, p. 389-397, 30 dez. 2013.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- MÜLLER, M. R.; GUIMARÃES, S. S. **Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida.** Estudos de psicologia, v. 24, n. 4, p 519-528, 2007.
- FONSECA, Lucas. et al. **A importância do sono nas diversas fases da vida: Uma revisão de literatura.** Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria. 2020 Set/Dez;24(3):268-282
- SEGUNDO, Luiz. et al. **Aspectos relacionados à qualidade do sono em estudantes de medicina/Features related to the quality of sleep in medical students.** Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria. 2017 Set/Dez;21(3):213-223

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- VAZ, André. et al. **Fatores associados aos níveis de fadiga e sonolência excessiva diurna em estudantes do internato em um curso de medicina.** Revista Brasileira de Educação Médica. 2020 44(01): e011
- PEROTTA, Bruno. **Avaliação da sonolência do estudante de medicina no brasil e sua influência na qualidade de vida do ambiente de ensino.** *São Paulo. 2018.*
- PEREIRA, Felipe. et al. **Estresse e sono em estudantes de medicina.** Brazilian Journal of Health Review. Curitiba. 2020 nov/dez;16858-16870

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- KUBOTA, Aline. **Aspectos da insônia no adulto e a relação com o desempenho ocupacional.** Brasília 2013
- SILVA, R. R. P.; SARMENTO, T. de A. B.; FEITOSA, A. do N. A.; BRITO, L. M. de. **Qualidade do sono e sonolência excessiva entre estudantes de medicina.** Revista de Medicina, [S. l.], v 99, n. 4, p. 350-356, 2020. DOI: 10.11606/issn.1679-9836.v99i4p350-356
- PURIM, Kátia. et al. **Privação do sono e sonolência excessiva em médicos residentes e estudantes de medicina.** Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões. 2016; 43(6): 438-444

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ROSA, Isabela. et al. **Análise da qualidade de sono em estudantes de medicina de uma instituição de ensino superior de Anápolis, Goiás. 2019.**
- FERREIRA, Carlos. et al. **Qualidade do sono em estudantes de medicina de uma universidade do Sul do Brasil.** Revista Conexão Ciência Online 2017. Vol. 12, N°1. p. 78-8
- SILVA, C. S.; ROMÃO, F. R. **Avaliação da qualidade do sono dos acadêmicos de medicina e método de aprendizagem baseada em problemas.** Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria. 2017 Set/Dez;21(3):185-196