

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM

Bruno da Silva Bastos¹; Suiane Costa Ferreira²

O sono é um estado comportamental reversível de desligamento da percepção e de relativa irresponsividade ao ambiente, sendo importante para manutenção da saúde física e cognitiva. A privação do sono provoca perda da qualidade de vida, disfunção autonômica, diminuição do desempenho profissional/acadêmico, aumento na incidência de transtornos psiquiátricos e diminuição da vigília, com prejuízos na segurança pessoal e conseqüente aumento do número de acidentes. Os estudantes de enfermagem recém admitidos na universidade podem estar sujeitos a alterações de seu padrão de sono em função das modificações que o ingresso no curso de graduação confere ao seu estilo de vida. A necessidade de garantir a sobrevivência, trabalhando no turno oposto ao da faculdade, pode representar um fator de influência no padrão do ciclo vigília/sono dos universitários. Por outro lado, a ausência de proximidade dos pais pode contribuir para que o estudante adote um ritmo de vida desordenado, privando-se de horas de sono para participar de eventos sociais, ou adquira hábitos de estudos irregulares que invadem os períodos de descanso. Os estudantes que estão concluindo a graduação agregam ainda a sobrecarga dos estágios curriculares e a construção do trabalho de conclusão de curso. Dessa forma, considerando que na população dos estudantes de enfermagem observa-se padrão irregular do ciclo sono-vigília e alta prevalência dos transtornos do sono, o presente trabalho se propõe a avaliar os hábitos do sono de estudantes da graduação de enfermagem do primeiro e do sétimo semestre, da Faculdade Maria Milza de Cruz das Almas, possibilitando identificar os principais fatores que afetam a qualidade do sono da amostra a ser analisada. A pesquisa se constituirá de um estudo descritivo, de corte transversal com abordagem quantitativa. A população de estudo se constituirá dos graduandos de enfermagem matriculados regularmente no 1º e 7º semestre, que voluntariamente aceitarem participar da pesquisa. A coleta de dados se realizará através da aplicação do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e da Escala de Sonolência de Epworth (ESE), questionários autoaplicáveis, já traduzidos e validados para o português. Os dados coletados serão agrupados e analisados através da estatística descritiva e apresentados posteriormente na forma de gráficos e tabelas. Este estudo configura-se ser de suma importância para analisar a interferência dos hábitos do sono na qualidade de vida dos graduandos de enfermagem e suas repercussões orgânicas e comportamentais, que os expõem a outras comorbidades.

Palavras-chave: Estudantes de enfermagem; sono; qualidade de vida.

¹Graduando de Enfermagem da Faculdade Maria Milza – FAMAM brunololio@yahoo.com.br

²Enfermeira, Docente-orientadora da Faculdade Maria Milza - FAMAM Especialista em Terapia Intensiva.