

QUALIDADE DO SONO DOS ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM

Priscilla Oliveira da Cruz*
Thaiane Barbosa de Jesus**
Suiane Costa Ferreira***

O sono é um estado biológico, reversível, cíclico, organizado em fases que se distinguem por traçados eletroencefalográficos específicos. A remoção parcial do sono é conhecida como privação de sono e acarreta inúmeras consequências a curto prazo, como reduções na eficiência do processamento cognitivo, prejuízo de memória, alterações no humor, e a longo prazo, como alterações metabólicas, endócrinas, imunológicas, cardiovasculares. Durante o curso de graduação em enfermagem, percebe-se que os graduandos possuem especificidades que contribuem para redução das horas destinadas ao sono, desenvolvendo períodos de sono curtos e não reparadores. Surgiu assim esta pesquisa com objetivo de avaliar a qualidade do sono dos graduandos de enfermagem de uma Instituição privada de ensino superior. Ressalta-se que este estudo faz parte de um projeto maior, fruto de um programa de iniciação científica da Faculdade Maria Milza. Constitui-se em uma pesquisa descritivo-exploratória, de corte transversal com abordagem quantitativa, desenvolvida numa Instituição de ensino localizada no Recôncavo Baiano. A amostra foi composta por estudantes do 1º (período noturno) e 7º semestres (período matutino). Para coletar os dados, foram utilizadas escalas autoaplicáveis, traduzidas e validadas em português (Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh e a Escala de Sonolência de Epworth). Os dados coletados foram analisados através de estatística descritiva. Foram atendidas as exigências éticas de acordo com a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. Participaram 50 alunos (48% do período noturno e 52% do período matutino), com predominância do sexo feminino (86%) e faixa etária média de 25 anos. Com relação à análise da sonolência apresentada pelos estudantes, constatou-se que 50% deles apresentavam sonolência excessiva (42% do período noturno e 58% do matutino); dentro da classificação de sonolência, os alunos do período noturno possuem 91% de sonolência leve e 9% de sonolência moderada, já os alunos do período matutino possuem 86% de sonolência leve e 14% de moderada. Não foi encontrado nenhum aluno com sonolência severa. Com relação à qualidade, 66% dos estudantes apresentaram qualidade ruim no padrão de sono (67% estudantes do período noturno e 65% do período matutino). Percebe-se assim que a privação do sono, relacionada tanto ao processo de formação quanto a rotina de trabalho, pode explicar grande parte dos períodos de sonolência dos alunos, o que preocupa, já que há comprovação de que a privação do sono tem correlação significativa com a diminuição do desempenho acadêmico e profissional. Apontamos a necessidade de desenvolver programas preventivos que orientem os alunos sobre a importância da regularidade e das medidas de higiene do sono.

Palavras-chave: Privação do Sono. Estudantes universitários. Enfermagem.

* Discente do curso de bacharelado em Enfermagem da Faculdade Maria Milza (FAMAM); bolsistas do Programa de Iniciação Científica (PROINC).

** Discente do curso de bacharelado em Enfermagem da Faculdade Maria Milza (FAMAM); bolsistas do Programa de Iniciação Científica (PROINC).

*** Docente da FAMAM. Especialista em terapia intensiva. Mestranda em Educação e Contemporaneidade. Pesquisadora do PROINC. email:suif@ig.com.br