

CRONOTIPO E QUALIDADE DO SONO DOS ACADÊMICOS DO SEXTO ANO DO CURSO DE MEDICINA

Bruna Jordana de Mello (PIBIC/CNPq/FA/IS/UEM); Sônia Trannin de Mello (Orientadora), e-mail: stmello@uem.br
Universidade Estadual de Maringá/Centro de Ciências da Saúde e Biológicas/Maringá/Pr.

Área e subárea do conhecimento: Ciências Biológicas/Morfologia

Palavras-chave: Ciclo sono-vigília; Estresse; Formação médica.

Resumo:

As demandas acadêmicas dos estudantes do curso de graduação em Medicina tendem a alterar a qualidade do sono e a dessincronizar o ciclo sono-vigília, obrigando-os a decidir entre manter a regularidade do ciclo sono-vigília ou satisfazer as necessidades de sono, para responder as obrigações acadêmicas. Nosso objetivo foi avaliar o cronotipo e qualidade de sono dos alunos do sexto ano do curso de medicina da Universidade Estadual de Maringá, no Paraná (UEM). Utilizamos o questionário, que avalia a qualidade de sono (PSQI) e o cronobiológico, que avalia o cronotipo do indivíduo. Perante os resultados obtidos, é necessário estimular os estudantes de Medicina a gerenciar saudavelmente o ciclo sono-vigília, buscando intervenções que promovam a higiene do sono, bem-estar físico e cognitivo.

Introdução

O sono é um fenômeno vital, tão necessário à manutenção da existência quanto o ato da alimentação. Dormir tem uma função biológica fundamental na consolidação da memória, normalização das funções endócrinas, termorregulação, conservação e restauração da energia, e na restauração do metabolismo energético cerebral. Devido a essas importantes funções, as perturbações do sono podem acarretar alterações significativas no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social do indivíduo, além de comprometer substancialmente a Qualidade de Vida. A privação do sono e a perturbação da sua ritmicidade afetam o ciclo sono-vigília diferenciadamente do ciclo circadiano, provocando impactos na capacidade laboral, como cansaço, fadiga, irritabilidade, estresse, falta de entusiasmo em atividades diárias, queda do desempenho, déficit cognitivo e desmotivação. Estudantes de medicina representam um grupo socialmente predisposto a alterações no ciclo sono vigília. Mudanças ambientais, sociais e compromissos curriculares, limitam a qualidade do sono, pois os estudantes acabam tendo que decidir entre manter a qualidade do sono, satisfazendo suas necessidades, ou responder aos esquemas acadêmicos e curriculares. Os

quatro primeiros anos da faculdade concentram em grande parte as áreas teóricas do curso enquanto que o Internato Médico passa a realizar o atendimento direto, com uma carga horária maior e por vezes com regime de plantões, para passar o máximo da vivência médica para os acadêmicos. Sendo assim, esta pesquisa foi desenvolvida na expectativa de conhecer o padrão do sono de internos do sexto ano do curso de Medicina da Universidade Estadual de Maringá, de turno regular bem como comparar se existe diferença estatística entre a qualidade e distribuição do sono e sonolência diurna destes estudantes. Vale ressaltar também que esse trabalho busca oferecer orientações simples que permitam entendimento das funções fisiológicas do sono e sua importância no processo de aprendizagem, bem como sugerir ações que promovam a higiene do sono e o autocuidado biopsicossocial.

Materiais e métodos

Essa pesquisa foi desenvolvida em uma amostra 35 alunos, devidamente matriculados no sexto ano do curso de Medicina da Universidade Estadual de Maringá – UEM, no Paraná, no ano de 2018. Após apresentação dos objetivos e do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), os e-mails dos alunos foram coletados juntamente ao Departamento de Medicina. Foram aplicados dois questionários: o primeiro, PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index, 1989), que avalia a qualidade de sono. E, o segundo questionário (Horne e Ostberg, 1976), que avalia o cronotipos do indivíduo. Ambos tiveram um prazo de duas semanas para devolução. Os dados coletados dos dois questionários foram inseridos em banco de dados no programa de Microsoft Excel 2010, para análise. Foram realizadas análises estatísticas, em forma de proporções, estabelecendo a frequência das variáveis.

Resultados e discussão

Em relação ao questionário que avalia o perfil cronobiológico, apenas 4 acadêmicos os devolveram devidamente respondidos. Constatamos que, diante da amostra analisada, 50% apresentaram tendência a vespertinidade, tendo esses, em dias normais, o desempenho de suas atividades e a sensação subjetiva de alerta mais acentuados à tarde e à noite. Em relação aos outros dois alunos, um mostrou-se totalmente matutino e, o outro, indiferente. Os escores variam de 16 a 86, sendo que escores maiores indicam indivíduos matutinos e os menores, os indivíduos vespertinos (SILVA et al., 1990). O questionário de Pittsburgh, composto por 19 itens, tem o propósito de avaliar e identificar a qualidade e distúrbios do sono nos últimos trinta dias. Os 19 itens são utilizados como score para, subjetivamente, avaliar a qualidade do sono, a latência, a duração, a sensação de sono suficiente, os distúrbios, uso de medicamentos e a sonolência diurna (BUYSSE et al., 1989). Os escores dos 4 questionários

analisados demonstrou que 3 deles apresentam qualidade ruim de sono, e, um apresentou distúrbio de sono. As peculiaridades das exigências da formação médica podem provocar restrição e fragmentação do sono, em conjunto com fatores individuais e sócio-organizacionais de trabalho e estudo. Os fatores estressores inerentes aos processos formativos na educação médica são potenciais desencadeadores de transtornos mentais, entre eles os transtornos mentais comuns (TMC). As consequências da instalação desses quadros transcendem as manifestações clínicas, podendo causar deterioração da qualidade de vida dos estudantes. A grande demanda dos graduandos de medicina gera forte pressão e estresse pela exigência de alto rendimento, que reduz a quantidade de sono, levando-os a ficarem acordados por mais tempo, a fim de atender às exigências acadêmicas para compreender amplos conteúdos do exercício no campo prático. Como resultado disso, ocorre alteração do ciclo do sono, visto que a insônia, apresentada pela fragmentação do sono, promove no indivíduo o cansaço e a sonolência durante o dia, comprometendo seu desempenho e proporcionando o desgaste físico e psíquico.

Conclusão

Dessa forma, entre as limitações deste estudo, cabe ressaltar que houve prejuízos diante da pequena amostra coletada. Não podemos afirmar que houve desinteresse dos alunos ou falta de tempo para realizar atividades extracurriculares, por mais simples que sejam. Entretanto, podemos inferir que, perante esses resultados, os estudantes avaliados necessitam orientações para gerenciamento saudável de seus hábitos de vida e dos desafios ocupacionais, como: planejar duração dos períodos de sono, descansar, relaxar e praticar atividades físicas no período livre de trabalho ou plantões, minimizando riscos e danos à saúde e à vida social; utilizar medidas que facilitem a adaptação ao turno para reduzir dessincronização interna e transtorno do sono relacionado ao ritmo circadiano.

Agradecimentos

Ao PIBIC/CNPq/AF-IS, à Fundação Araucária e a Universidade Estadual de Maringá.

Referências

BUYSSE J. D., REYNOLDS C. F., MONK T. H., BERMAN S. R., KUPFER D. J..The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. **Psychiatry Research**. 1989; 28:193-213.

SILVA, G. M. et al. Qualidade do sono em estudantes do regime regular e internato médico. **Rev. Med. UFPR** v.3 n.1 e:19-24, 1990.