

CO108

Qualidade do sono e sonolência em estudantes de enfermagem

Ana Perdigão¹, Andreia Cristina², Filipe Sousa²

¹Unidade Científico Pedagógica de Enfermagem da Criança e do Adolescente/Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Portugal

²Unidade Diferenciada Ação Social Saúde Escolar e Saúde no Trabalho (UDASSEST)/ Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Portugal

*Autor correspondente: ✉ aperdigao@esenfc.pt

Resumo

Introdução: Os problemas de sono têm uma importância crescente na sociedade atual. O sono é essencial para sustentar uma vida saudável, e um contribuinte chave para a estabilidade emocional e habilidades de aprendizagem, como memória, cognição e função executiva. A perda de sono e a sonolência associada, particularmente nos estudantes de Enfermagem são uma ameaça ao sucesso académico e à sua saúde física e mental. **Objetivo:** Caracterizar as componentes da qualidade subjetiva do sono e a sonolência diurna numa amostra de estudantes de enfermagem portugueses. **Material e Métodos:** Estudo quantitativo correlacional longitudinal. Aplicaram-se as versões portuguesas do Índice Qualidade Sono Pittsburgh (PSQI-PT) e da Escala Sonolência Epworth (ESE), e um questionário sócio demográfico e de hábitos de vida e sono em 334 (273 raparigas e 61 rapazes) estudantes do 1º ano, 1º semestre do Curso de Licenciatura em Enfermagem. Cumpridos princípios Declaração Helsínquia. **Resultados:** Uma grande parte dos estudantes (72%) encontra-se pela primeira vez a residir fora da sua residência habitual e a viver em apartamentos partilhados (55%). Metade destes estudantes bebe habitualmente bebidas estimulantes mas, uma grande parte (89%) não fuma. Muitos não praticam exercício físico (58%) e, a maior parte, deita-se durante a semana às 23h, mas mais tarde ao fim de semana. Referem usar o TM na cama 54% dos estudantes. PSQI-PT mostrou em 35% dos estudantes subjetivamente má qualidade de sono. A percepção de sonolência e disfunção diurna relacionou-se positivamente com a idade. ESE: 27,5% dos estudantes apresentam SDE de ligeira a grave. **Conclusões:** Compreender a extensão e as potenciais repercussões de curto e longo prazo da restrição do sono, bem como as práticas de sono não saudáveis e os fatores ambientais que contribuem para a perda de sono em adolescentes e jovens adultos, é fundamental para definir políticas públicas e privadas para mitigar esses efeitos e aconselhar os estudantes em contexto académico, explorando possíveis programas de prevenção (alimentação, TIC, exercício físico) que melhorem a qualidade subjetiva do sono.

Palavras-chave: Sono, qualidade do sono, sonolência, estudantes de enfermagem.

Referências bibliográficas:

- [1] Benavente, SBT, Silva, RM, Higashi, AB, Guido, LA, Costa, ALS. Influence of Stress Factors and Socio-demographic Characteristics on the Sleep Quality of Nursing Students. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 48 (3), 514-520, 2014.
- [2] João, KAR, Becker, NB, Jesus, SN, Martins, RIS. Validation of the Portuguese Version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PPSQI-PT). *Psychiatry Research* 247, 225-229, 2017.
- [3] Mendes, J, Sousa, M, Leite, MV, Belchior, N, Medeiros, T. Qualidade do Sono e Sonolência em Estudantes do Ensino Superior. *Revista Portuguesa de Investigação comportamental e Social* Vol. 5 (2):38-48, 2019.