

Nível de sonolência diurna em estudantes de medicina da zona da mata mineira

Joana Pereira Ventura Batista¹, Yuri Cordeiro Fonseca¹, André Adeir Chaves do Carmo¹.

ARTIGO ORIGINAL

RESUMO

A sonolência diurna em estudantes universitários, especialmente em cursos desafiadores como Medicina, representa uma preocupação significativa, impactando o desempenho acadêmico e a qualidade de vida. Este estudo foca na avaliação da sonolência diurna em acadêmicos de medicina da Zona da Mata Mineira, utilizando a Escala de Sonolência de Epworth (ESE). A ESE, composta por oito itens, revela-se uma ferramenta valiosa para identificar a sonolência diurna excessiva (SDE). Resultados indicam que quase metade da amostra apresenta SDE, associada a fatores demográficos como gênero e faixa etária. A detecção precoce por meio da ESE permite orientar os estudantes para intervenções adequadas, promovendo melhorias na qualidade de vida e desempenho acadêmico.

Palavras-chave: sonolência diurna; estudantes de medicina; escala de sonolência de Epworth.



Daytime sleepiness levels in medical students from the Zona da Mata region of Minas Gerais, Brazil

ABSTRACT

Daytime sleepiness in university students, particularly in demanding courses like Medicine, poses a significant concern impacting academic performance and quality of life. This study focuses on evaluating daytime sleepiness in medical students from Zona da Mata Mineira, using the Epworth Sleepiness Scale (ESS). The ESS, comprising eight items, proves to be a valuable tool in identifying excessive daytime sleepiness (EDS). Results indicate that nearly half of the sample exhibits EDS, associated with demographic factors such as gender and age. Early detection through ESS allows guiding students towards appropriate interventions, promoting improvements in quality of life and academic performance.

Keywords: disorders of excessive somnolence, medical students, Epworth Sleepiness Scale.

Instituição afiliada: 1. Graduando em Medicina pela Faculdade de Minas (FAMINAS) - Muriaé.

Dados da publicação: Artigo recebido em 21 de Janeiro e publicado em 11 de Março de 2024.

DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n3p954-965>

Autor correspondente: Yuri Cordeiro Fonseca yuricordeirofonseca2000@gmail.com

INTRODUÇÃO

A sonolência diurna emerge como uma preocupação recorrente entre estudantes universitários, exercendo potenciais impactos adversos no desempenho acadêmico e na qualidade de vida. Dentro desse contexto, a Escala de Sonolência de Epworth (ESE) revela-se como uma ferramenta valiosa para avaliar a sonolência diurna excessiva (SDE) em indivíduos, especialmente entre estudantes universitários que enfrentam desafios significativos em suas rotinas diárias (DAGNEW et al., 2020).

A ESE, composta por oito itens que exploram a probabilidade de adormecimento em diversas situações cotidianas, oferece uma abordagem abrangente para mensurar a SDE. Em um ambiente acadêmico, onde a sobrecarga de estudos, trabalhos e atividades extracurriculares é a norma, a SDE torna-se uma condição comum e impactante. A pontuação total na escala varia de 0 a 24 pontos, sendo que uma pontuação mais elevada indica maior probabilidade de SDE (MARQUES et al., 2020).

A SDE, muitas vezes associada à sonolência excessiva (SE), transcende seus efeitos para além do âmbito acadêmico, repercutindo diretamente na qualidade de vida dos estudantes (SAMEER et al., 2020). A análise dos resultados obtidos pela ESE não apenas identifica estudantes propensos à SDE e SE, mas também fornece uma base para orientá-los na busca por tratamento adequado. Este artigo se propõe a examinar a prevalência de sonolência diurna entre estudantes de Medicina da Zona da Mata Mineira, destacando os fatores contribuintes e discutindo as implicações para a saúde e bem-estar dessa população (SILVA et al.; 2020).

Num contexto mais amplo, a insuficiência de sono entre estudantes universitários é um fenômeno relevante, respaldado por estudos que evidenciam a dificuldade de manutenção de horários regulares de sono nesse grupo (GARCÍA et al., 2019). Compreender a magnitude da sonolência diurna neste cenário específico permitirá desenvolver estratégias eficazes de prevenção e tratamento, promovendo melhorias substanciais na qualidade de vida e desempenho acadêmico dos estudantes. Este artigo, ao revisar as evidências disponíveis na literatura científica, busca contribuir para um entendimento mais abrangente e embasado sobre o tema em questão.



OBJETIVOS

Objetivo Geral

Avaliar, por meio da Escala de Sonolência de Epworth (ESE), o nível de sonolência diurna dos acadêmicos de medicina da Zona da Mata Mineira.

Objetivos Específicos

Avaliar por meio da Escala de Sonolência de Epworth (ESE), o nível de sonolência diurna dos acadêmicos de medicina do centro universitário FAMINAS Muriaé.

Avaliar a influência do idade, sexo e grau de sonolência diurna nos estudantes de medicina no centro universitário FAMINAS Muriaé.

METODOLOGIA

Critério de inclusão

Participaram do presente estudo acadêmicos de medicina de todas as etnias e gêneros, regularmente matriculados durante o semestre 01/2022.

Critério de Exclusão

Foram excluídos os alunos menores de 18 anos, aqueles que não aceitaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), (ANEXO 1). Além da exclusão dos candidatos que não preencheram os questionários corretamente.

Procedimentos

Todos os alunos do centro universitário FAMINAS Muriaé receberam um convite, via *WhatsApp* com o link para acesso ao questionário *googleforms*. Os alunos que aceitaram participar, de forma espontânea, da pesquisa concordaram com o TCLE e preencheram de forma *online* o questionário ESE em um único acesso, pois o formulário foi aglutinado em um único acesso. Vale ressaltar que o estudo só começou a ser executado após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP; CAAE 19771719.5.0000.5105).

Logo após o participante aceitar o TCLE, ele preencheu o número da matrícula, além informarem os dados acadêmicos de forma de coesa, como: sexo (masculino e feminino), idade (de 18 a 28, de 29 a 39, e acima de 40), e o curso que está matriculado. Em seguida foi preenchido a Escala de Sonolência de Epworth (ESE) (ANEXO 2).

Por fim, foi feito uma correlação dos dados sobre a qualidade do sono, levando em conta o gênero e a idade dos participantes do estudo. Os procedimentos estatísticos foram conduzidos utilizando o software Excel. Para verificar a influência do gênero na incidência da sonolência diurna foi utilizado o teste qui-quadrado. No tratamento estatístico foi considerado como significativo um valor $p \leq 0,05$. Para o desenvolvimento dos gráficos foi utilizado o Excel.

Classificação do questionário

A ESE foi usada como forma de observar a existência de sonolência diurna excessiva nos acadêmicos. Os pesos de acordo com cada situação variam de 0 a 3. O valor 0 – nenhuma probabilidade de pegar no sono; 1 – ligeira probabilidade de pegar no sono; 2 – moderada probabilidade de pegar no sono; 3 – forte probabilidade de pegar no sono. Sendo aplicadas nas seguintes situações: sentado lendo; assistindo TV; sentado quieto, em um lugar público; andando de carro por uma hora sem parar, como passageiro; ao deitar-se à tarde para descansar, quando possível; sentado conversando com alguém; sentado quieto após o almoço sem bebida de álcool. Os valores finais podem variar de 0 a 24 pontos, sendo escores maiores que 10 sugere uma existência de SONOLÊNCIA DIURNA EXCESSIVA e os escores maiores 16 são indícios de SONOLÊNCIA GRAVE.

RESULTADOS

Este trabalho teve como objetivo avaliar o nível de sonolência diurna dos acadêmicos de medicina da Zona da Mata Mineira. Participaram do presente estudo 201 alunos em 2022. A porcentagem da amostra do sexo feminino 69,7% (n=140) e do sexo masculino 30,3% (n=61) (Figura 1). A porcentagem das faixas etárias dos pacientes da amostra foram 91,5% (n=184) dos 18-28 anos, 6% (n=12) dos 29-39 anos e 2,5% (n=5) para os maiores de 40 anos que participaram do estudo (n total=201).

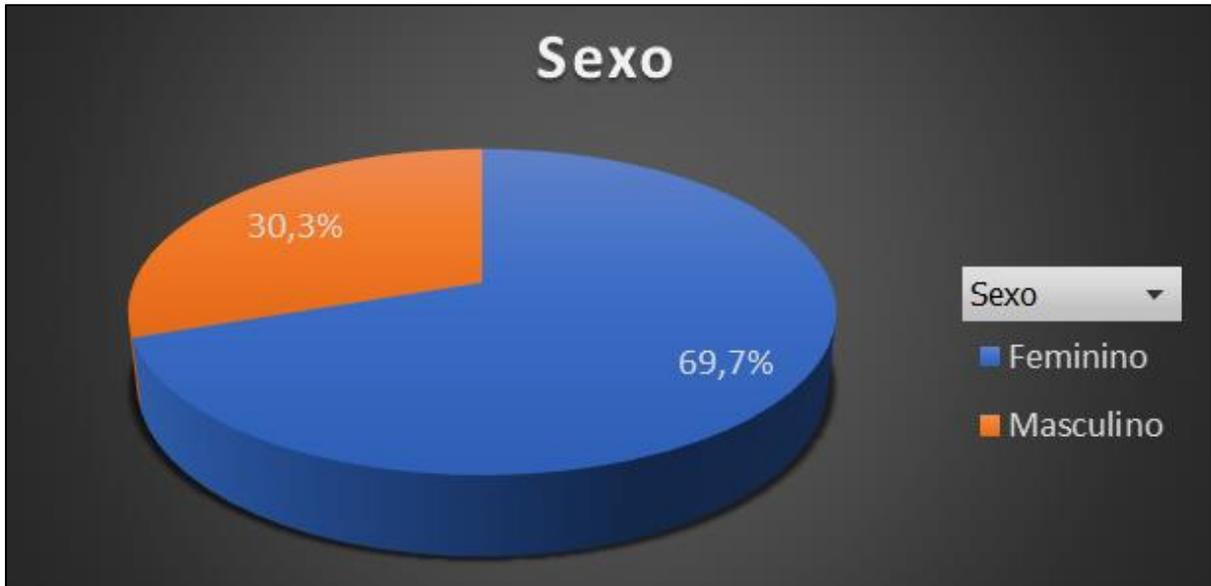


Figura 1 – Gráfico representando o percentual de estudantes do sexo masculino e feminino da amostra.

Fonte: Autoria própria (2022).

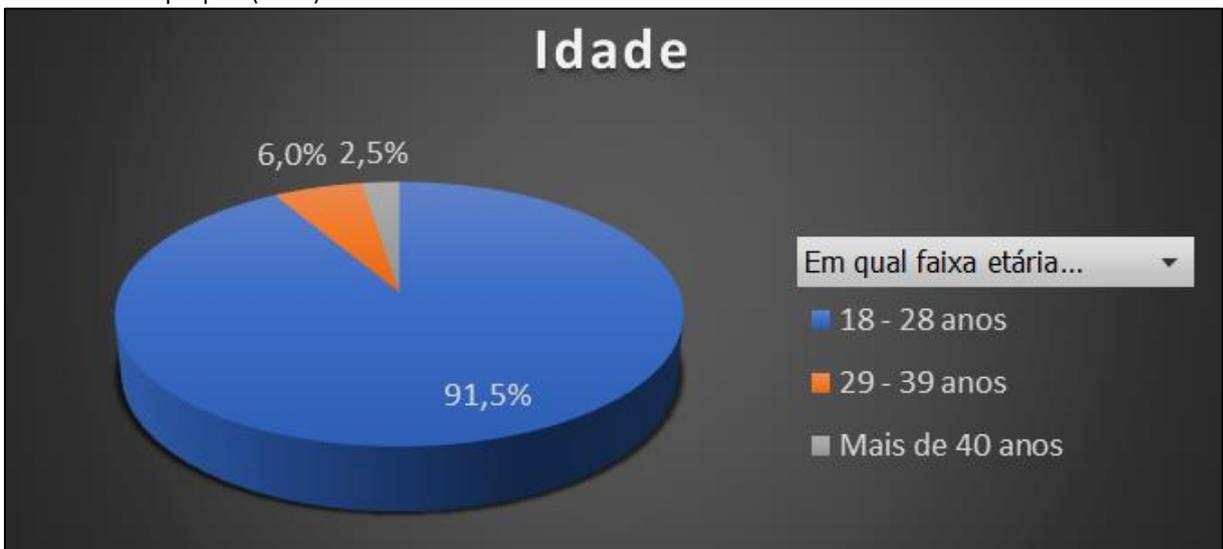


Figura 2 – Gráfico representando a porcentagem de cada faixa etária dos estudantes da amostra.

Fonte: Autoria própria (2022)

O questionário da ESE gerou os seguintes resultados quanto à presença de sonolência diurna em acadêmicos: 49,8% (n=100) da amostra apresentaram SDE e 13,9% (n=28) apresentaram SG (Figura 3).

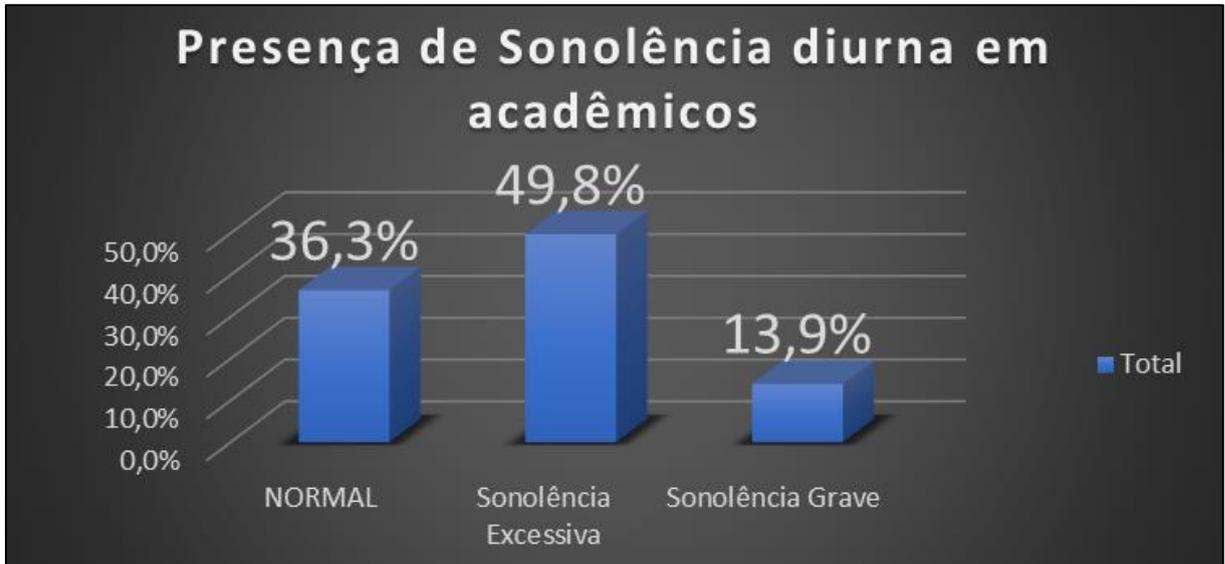


Figura 3 – Gráfico representando o grau de sonolência diurna dos estudantes da amostra.

Fonte: Autoria própria (2022).

O feminino exibiu valores de SDE de 52,9% (n=74) e SG de 17,9% (n=25), respectivamente, já o sexo masculino o SDE foi de 42,6% (n=46) e o SG de 4,9%(n=3).

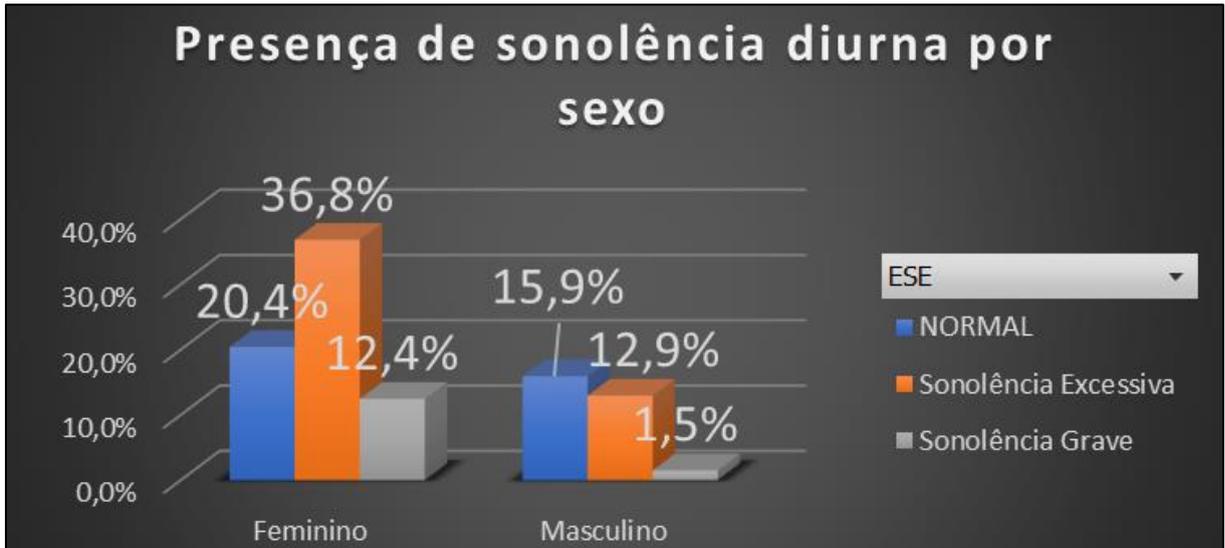


Figura 4 – Gráfico representando a porcentagem o grau de sonolência diurna de acordo com e sexo e a faixa etária dos pacientes da amostra.

Fonte: Autoria própria (2022).

Discussão

O presente estudo, centrado na avaliação do nível de sonolência diurna em acadêmicos de medicina da Zona da Mata Mineira, revelou resultados relevantes que suscitam reflexões sobre a relação entre sonolência, desempenho acadêmico e qualidade de vida nessa população específica.

Prevalência de Sonolência Diurna

Os resultados obtidos a partir da aplicação da Escala de Sonolência de Epworth (ESE) indicam que quase metade dos participantes apresentam sonolência diurna excessiva (SDE), evidenciando a significativa magnitude desse fenômeno na amostra estudada. Esses achados corroboram com a literatura que aponta a sonolência diurna como um desafio comum entre estudantes universitários, especialmente em cursos demandantes como Medicina.

Associação com Fatores Demográficos

A análise dos dados também revelou associações entre a prevalência de sonolência diurna e variáveis demográficas, como gênero e faixa etária. Notavelmente, a incidência de SDE foi mais expressiva entre os participantes do sexo feminino, o que pode indicar padrões diferenciados de sono entre os gêneros. Além disso, a predominância da SDE nas faixas etárias mais jovens sugere que fatores relacionados à idade podem influenciar significativamente os padrões de sono dos acadêmicos.

Implicações para a Qualidade de Vida e Desempenho Acadêmico

A presença significativa de sonolência diurna na amostra levanta questões pertinentes sobre os impactos na qualidade de vida e desempenho acadêmico desses estudantes. Estudiosos como DAGNEW et al. (2020) já destacaram a relação entre a falta de sono e dificuldades na manutenção de horários regulares de sono, sendo crucial considerar esses elementos na busca por estratégias de intervenção.

Importância da Identificação Precoce e Intervenção

A utilização da ESE como instrumento de triagem revela-se crucial na identificação

precoce de acadêmicos suscetíveis à SDE e, conseqüentemente, à sonolência grave. A detecção desses padrões permite orientar os estudantes na busca por tratamento adequado, podendo resultar em melhorias substanciais na qualidade do sono e, por conseguinte, na qualidade de vida e desempenho acadêmico.

Limitações e Considerações Futuras

Apesar dos resultados esclarecedores, é imperativo considerar as limitações deste estudo, como a utilização de questionários autorrelatados e a exclusão de participantes menores de 18 anos. Futuras investigações podem incorporar métodos objetivos de medição do sono e ampliar a faixa etária da amostra para uma compreensão mais abrangente.

Contribuição para a Literatura Científica

Este estudo, ao abordar a prevalência de sonolência diurna em estudantes de medicina da Zona da Mata Mineira, contribui substancialmente para a literatura científica, fornecendo insights relevantes para profissionais de saúde, educadores e gestores acadêmicos. A compreensão aprofundada desses padrões de sono permite o desenvolvimento de estratégias preventivas e intervencionistas, promovendo a saúde e o bem-estar dessa população estudantil específica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo sobre o nível de sonolência diurna em estudantes de medicina da Zona da Mata Mineira, utilizando a Escala de Sonolência de Epworth (ESE), proporcionou insights valiosos sobre a prevalência, fatores associados e implicações desse fenômeno nessa população específica.

Os resultados indicam que a sonolência diurna excessiva (SDE) é uma realidade significativa entre os acadêmicos, afetando quase metade da amostra estudada. Essa constatação destaca a importância de compreender e abordar os desafios relacionados ao sono nesse contexto acadêmico, onde a carga intensiva de estudos e atividades extracurriculares pode contribuir para padrões de sono irregulares.

A associação da SDE com variáveis demográficas, como o sexo e a faixa etária, ressalta



a necessidade de abordagens personalizadas na promoção da saúde do sono. A identificação precoce desses padrões de sonolência por meio da ESE revelou-se uma ferramenta valiosa, permitindo a orientação eficaz dos estudantes para intervenções específicas.

As implicações para a qualidade de vida e desempenho acadêmico são evidentes, reforçando a necessidade de políticas institucionais que promovam a conscientização sobre a importância do sono adequado e incentivem práticas saudáveis de sono entre os estudantes de medicina. A inter-relação entre a sonolência diurna e a dificuldade em manter horários regulares de sono destaca a complexidade do problema e aponta para a necessidade de intervenções multifacetadas.

Apesar dos resultados esclarecedores, reconhecemos as limitações do estudo, como a natureza autorrelatada dos questionários e as restrições na faixa etária dos participantes. Futuras pesquisas podem aprimorar a metodologia, incorporando métodos objetivos de avaliação do sono e ampliando a diversidade da amostra.

Em síntese, este projeto não apenas contribui para o entendimento da sonolência diurna em estudantes de medicina, mas também destaca a importância de abordagens preventivas e intervencionistas para promover a saúde do sono. Esperamos que os achados aqui apresentados estimulem discussões e inspirem ações práticas em prol do bem-estar e desempenho acadêmico desses estudantes, reforçando a relevância do sono na jornada educacional e profissional.



REFERÊNCIAS

BIBLIOTECA Virtual em Saúde MINISTÉRIO DA SAÚDE. In: Distúrbios do sono. [S. l.], 12 nov. 2012. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/disturbios-do-sono/>. Acesso em: 4 mar. 2024.

DAGNEW , Baye et al. Excessive daytime sleepiness and its predictors among medical and health science students of University of Gondar, Northwest Ethiopia: institution-based cross-sectional study. **Health Qual Life Outcomes.**, [S. l.], v. 1, n. 14, p. n.p, 5 set. 2020. DOI <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01553-3>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7487924/>. Acesso em: 4 mar. 2024.

GARCÍA, Jorge et al. Factors Associated with Excessive Daytime Sleepiness in Medical Students of a Higher Education Institution of Bucaramanga. **Rev Colomb Psiquiatr (Engl Ed)** , [S. l.], v. 1, n. 18, p. n.p, 20 mar. 2019. DOI <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2017.12.002>. Disponível em: [https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0034-7450\(18\)30020-9](https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0034-7450(18)30020-9). Acesso em: 4 mar. 2024.

MARQUES, Daniel et al. Profiles of Subjective Daytime Sleepiness through Cluster Analysis. **Psychiatr Q.**, [S. l.], v. 1, n. 91, p. 147-163, 18 mar. 2020. DOI <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09690-9>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11126-019-09690-9>. Acesso em: 4 mar. 2024.

SAMEER, Hafiz et al. Association of Excessive Daytime Sleepiness With Psychological Distress in Medical Students. **Prim Care Companion CNS Disord**, [S. l.], v. 1, n. 19, p. n.p, 20 fev. 2020. DOI <https://doi.org/10.4088/pcc.19m02531>. Disponível em: <https://www.psychiatrist.com/pcc/daytime-sleepiness-and-psychological-distress-in-medical-students/>. Acesso em: 4 mar. 2024.

SILVA, Renato et al. Prevalence and factors associated with excessive and severe daytime sleepiness among healthcare university students in the Brazilian Midwest. **J Sleep Res.**, [S. l.], v. 3, n. 31, p. n.p, 16 jun. 2020. DOI <https://doi.org/10.1111/jsr.13524>. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jsr.13524>. Acesso em: 4 mar. 2024.