**SONOLÊNCIA DIURNA E QUALIDADE DO SONO EM ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM**

Diego Luciano Sartori¹

 Monica Krahl²

**Resumo**

Fisiologicamente o sono em período noturno e suas fases devidamente sincronizadas tem extrema importância para o funcionamento de um organismo saudável, uma vez que o mesmo sofra uma mudança de período, acumule-se, ou simplesmente não se adapte aos horários disponíveis, a saúde pode ficar debilitada tanto fisicamente como psicologicamente. Nesta pesquisa foram avaliados o grau de sonolência diurna e a qualidade do sono de 120 acadêmicos de enfermagem da Universidade de Passo Fundo através da Escala de Sonolência de Epworth (ESE) e do índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), onde percebeu-se, que a porcentagem dos acadêmicos, que tem uma árdua jornada de estudos e trabalho, sofrem de sonolência diurna e avaliam sua qualidade de sono como baixa. O que de certa forma debilita a saúde e a aprendizagem destes futuros profissionais.

**Descritores**

Sono, Estudantes de Enfermagem, Qualidade de vida.

**Introdução**

 A séculos o sono tem sido uma incógnita para os homens, desde os tempos antigos ele já vinha sido estudado, e com o passar do tempo passou a ter importância para a ciência moderna. Hipócrates associava a insônia a tristeza e ao aborrecimento, enquanto Aristóteles acreditava que o sono era necessário para manter a percepção, que se utilizada ininterruptamente se esgotaria.

Nos tempos modernos estudos comprovam que o auto grau de sonolência e a baixa qualidade de sono, interferem diretamente na saúde do indivíduo, seja fisicamente ou mentalmente, o sono tem influência direta sobre a obesidade, hipertensão, memória, desempenho físico,

diabetes, doenças cardiovasculares e desempenho no trabalho, que em nosso caso pode ser comparado ao desempenho acadêmico. A integridade tanto física como mental dos acadêmicos de enfermagem é de indispensável para seu desempenho como estudantes, tendo em vista que estes se tornaram futuros profissionais e a qualidade do serviço prestado dependera em parte dos conhecimentos adquiridos durante o período em que estes frequentam a universidade

Nos dias atuais a formação acadêmica é indispensável para o crescimento pessoal e financeiro do indivíduo, no entanto não podemos deixar que esse fato interfira diretamente na saúde desta pessoa. Sabendo que existem diversas patologias relacionadas a sonolência e a qualidade do sono, é de extrema importância a avaliação e monitorização dos acadêmicos de enfermagem em relação as mesmas, tendo em vista que estes são seres humanos e tem o direito a uma boa qualidade de vida, a qual a qualidade do sono está diretamente ligada somada a outras variáveis como uma boa alimentação, lazer, e outros.

Não se pode deixar que este problema relacionado ao sono, interfira na saúde de futuros profissionais da área da saúde, isso é injustificável, nem mesmo que o processo pelo qual estes passam para adquirirem conhecimento e se

tornarem profissionais capacitados, sofra influência negativa relacionada aos seus hábitos de vida.

Deve-se avaliar a qualidade do sono e o grau de sonolência dos acadêmicos de enfermagem, relacionando os mesmos ao cotidiano destes estudantes, podendo assim estatisticamente descobrir se existe ou não um problema que se relaciona ao sono avaliando o mesmo e suas causas.

**Métodos**

O estudo foi desenvolvido utilizando o método de pesquisa transversal quantitativo na coleta e avaliação dos dados. Participaram da pesquisa 120 acadêmicos, matriculados nos diversos níveis do curso de Enfermagem, da Universidade de Passo Fundo durante o mês de outubro de 2014.

Após firmarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, os candidatos responderam um questionário sócio demográfico, com perguntas referentes a idade, sexo, estado civil, número de filhos, dependência familiar, profissão e desempenho acadêmico geral. Em seguida responderam a Escala de Sonolência de Epworth (ESE) publicada por W. Johns, nesta escala a pontuação é indicada pelo estudante de acordo com a numeração correspondente: 0 pontos “não cochilaria nunca”, 1 ponto “pequena chance de cochilar”, 2 pontos “moderada chance de cochilar”, 3 pontos “grande chance de cochilar”. A soma da pontuação referente a resposta de 10 questões referente a situações que colocam o estudante em situações de sonolência tais como sentado lendo, ou assistindo televisão, foi analisada automaticamente pelo programa Microsoft Excel, onde a pontuação menor a 10 indicou ausência de sonolência e pontuação maior ou igual a 10 indicou problemas de sonolência.

Também foi aplicado o índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) adaptadas aos acadêmicos de enfermagem, onde eles responderam de forma objetiva, a frequência com a qual tiveram problemas de sono referente a diversos aspectos, tais como despertar no meio da madrugada ou ter sonhos ruins, sendo que em uma destas perguntas os acadêmicos tiveram o livre arbítrio de avaliar a sua qualidade de sono, como bom/muito bom ou ruim/muito ruim.

Os dados coletados foram armazenados organizados no programa Microsoft Excel, e avaliados pelo programa SPSS Statistics, utilizando medidas de tendência central e Pearson Chi-Square sendo considerado estatisticamente significantes os dados quando P<0,006.

**Resultados**

 A tabela 1 mostra o perfil sócio demográfico dos 120 acadêmicos de Enfermagem utilizados na amostra.

Tabela 1

Perfil Sócio demográfico dos Estudantes de Enfermagem

(n=120)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Variável | Nº | % |
| Gênero |  |  |
| Masculino | 11 | 9,2% |
| Feminino | 109 | 90,8 |
| Estado Civil |  |  |
| Solteiros | 94 | 78,3% |
| Casados | 26 | 21,7% |
| Idade |  |  |
| 17 aos 25 anos | 86 | 71% |
| Mais 25 anos | 42 | 29% |

 A tabela 2 refere-se a Qualidade do Sono dos Acadêmicos de Enfermagem avaliada por eles próprios, sendo esta, como Muito bom/Bom ou Ruim/Muito Ruim.

Tabela 2

Qualidade do Sono dos Acadêmicos de Enfermagem

(n=120)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Variavel | Nº | % |
| Muito bom/Bom | 89 | 74,2% |
| Ruim/Muito ruim | 31 | 25,8% |

 Em relação a Escala de Sonolência de Epworth (ESE) 87,1%(n=54) dos acadêmicos que classificaram sua qualidade de sono como muito bom/bom possuem ausência de sonolência, enquanto 39,7%(n=23) apontaram ter problemas com sonolência, classificaram sua qualidade de sono como ruim/muito ruim.

 Entre os acadêmicos que não regulam seu ritmo biológico através do sono, ou seja não possuem certa sincronia diária referente aos horários e hábitos de sono, 61,3%(n=19) classificam sua qualidade de sono como ruim/muito ruim, sendo que os que conseguem essa sincronia entre seus horários e mantém o ritmo biológico relacionado ao sono em dia, apenas 38,7%(n=12) deram esta mesma classificação, já dos academicos que alegam manter horários padrões para dormir, acordar, adormecer, e permanecer dormindo, 77,5%(69) dizem estar satisfeitos com sua qualidade de sono.

Em uma das perguntas feitas pelo (PSQI) referente as horas dormidas é possível observar 51,6%(n=16) dos academicos que classificaram sua qualidade de sono como ruim/muito ruim, ou dormem menos de 5 horas diárias ou não mantem um padrão especifico quanto a esses horários de sono, sendo que dos 61,8%(n=55) que alegaram estar satisfeito com a qualidade do sono todos dormem de 6 a 8 horas diárias ou mais.

 O fator idade também teve sua relevância estatística (P=0,000), os apenas 28,3%(n=33) dos acadêmicos com idade superior a 25 anos correspondem a 51,6%(n=16) dos que classificaram sua qualidade de sono como ruim/muito ruim no (PSQI).

A tabela 3 indica o número de acadêmicos que além de estudarem integralmente possuem alguma profissão.

Tabela 3

Acadêmicos de Enfermagem que possuem profissão

(n=120)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Variavel | Nº | % |
| Trabalha | 56 | 46,7% |
| Não trabalha | 64 | 53,3% |

 Do total de acadêmicos que trabalham 71,0%(n=22) classificaram sua qualidade de sono como ruim/muito ruim, enquanto 61,8%(n=55) dos que estão satisfeitos com sua qualidade de sono são academicos que não desenvolvem outras atividades referentes a profissão.

 A análise dos dados mostrou que 20,8%(n=25) dos acadêmicos que trabalham, são técnicos em enfermagem, que além de estudarem em turno integral fazem uma jornada de trabalho de mais de 40 horas, aonde trabalham 12 horas e folgam 36 horas, estes acadêmicos compõem um percentual de 48,4%(n=15%) dos que classificam sua qualidade de sono como ruim/muito ruim, e destes 73,3%(n=11) são totalmente independentes financeiramente.

 Também é possível visualizar que do total de 24,2%(n=29) dos alunos que fazem jornada de trabalho de 40 horas ou mais, 51,5%(n=16) estão entre os não satisfeitos com sua qualidade de sono, e quando a variável em questão é a independência financeira esses chegam a 86,7%(n=13) dos acadêmicos que tem como única renda seus recursos financeiros próprios.

**Discussão**

 A avaliação do questionário sócio demográfico, aponta que a maioria das amostras são do sexo feminino, sendo que a idade entre as alunas relacionada a seu estado civil comprova que as mulheres cada vez mais estão buscando uma formação de nível superior, junto com ela o mercado de trabalho e a independência financeira.

 Tendo em mente que uma boa-noite de sono é fundamental para o desempenho físico e mental do ser humano, e que estudos comparam os efeitos de uma noite mal dormida, a um estado leve de embriaguez, era de se esperar que a incidência de sonolência fosse maior entre os acadêmicos com menor qualidade de sono, pois o descanso do organismo está diretamente ligado ao seu desempenho motor e a sua capacidade de raciocínio, segundo (Cardoso, et al.2009).

Segundo (Guyton, 2000) em condições fisiológicas normais nosso organismo está habituado a sincronizar o período do sono a noite. Em períodos noturnos, com a luminosidade diminuída existe um aumento na produção da melatonina, hormônio regulador do sono, sendo assim se estabelece um ciclo vigília-sono em função da luminosidade. Privar o indivíduo deste período de descanso ou simplesmente dessincroniza-lo desencadeia, serias consequências hormonais. Assim é aceitável o fato de alunos que não sincronização seu período de sono classificarem sua qualidade de sono como ruim/muito ruim.

A ausência de proximidade dos pais pode contribuir para que o estudante adote um ritmo de vida descompassado, privando-se de horas de sono para participar de eventos sociais, ou adquira hábitos de estudos irregulares que invadem os períodos de descanso (Furlani e Ceolim, 2005). Assim estes além de horários irregulares, muitas vezes acabam por dormir muito menos do que o organismo necessita, tendo assim uma qualidade de sono insatisfatória como ocorre com os acadêmicos de enfermagem.

A pesquisa de (Souza, et al. 2013) revelou que 54,4% dos acadêmicos de psicologia apresentavam problemas de sonolência, tendo como principal fator de relevância a idade dos indivíduos (P=0,004), quanto menor a idade maior o grau de sonolência ou seja a idade é sim um fator de relevância no grau de sonolência e na qualidade de sono dos indivíduos. A diferença é que os dados de relevância (P=0,000) da pesquisa feita entre os acadêmicos de enfermagem apontam como mais sonolentos os mais velhos. Quando os estudos são associados pela necessidade financeira que o acadêmico tem de trabalhar, está influência tantos nos períodos utilizados pelo aluno para dormir como para estudar, acaba por gerar esta queda em seu desempenho no que diz relação as demais atividades e em sua qualidade de vida e qualidade de sono (Mathias; Sanchez; Andrade, 2006).

Deve haver a consciência de que estes acadêmicos, muitas vezes não possuem quaisquer recursos financeiro, e a longa e árdua jornada de trabalho é o único recurso para se manterem na universidade, tendo em vista os autos custos com mensalidade, alimentação, transporte e moradia, entre outros. Além das variadas demandas no cotidiano dos acadêmicos, pesquisas demonstram que uma parte considerável destes, 43% dos envolvidos na pesquisa afirmaram sentir sonolência excessiva, a qual estava diretamente relacionada a redução do sono noturno, e aperto nos horários devido necessidade de conciliarem trabalho e estudos (Teixeira, 2002).

Também é importante entendermos muitos desses acadêmicos apontados nos itens mais relevantes da pesquisa no que se refere a sua sonolência, fazem uma jornada de trabalho de 12 horas com folgas de 36 horas, sendo que esta jornada se associada aos horários acadêmicos, passa a ser de 36 horas de atividades por apenas 12 horas de folga, o que se torna um empasse na vida acadêmica. Além do cansaço físico caem sobre o ombro destes acadêmicos uma grande pressão psicológica o que influência diretamente em sua qualidade de vida.

**Conclusão**

 Ao avaliarmos o grau de sonolência e a qualidade de sono dos acadêmicos de enfermagem, comparando estas aos demais dados coletados pela pesquisa, fica fácil observarmos a difícil jornada desses alunos, sendo que este é um curso integral e que necessita de uma boa estabilidade financeira, a qual muitas vezes os acadêmicos só conquistam com o próprio trabalho.

 Entre os acadêmicos que classificaram sua qualidade de sono como boa, os problemas com sonolência diurna são menores, e estes possuem horários padrões para dormir, adormecer, permanecer dormindo e acordar, e regulam seu ritmo biológico através do sono, possuem certa sincronia diária referente aos hábitos e horários do mesmo.

 A pesquisa apontou como um dos principais problemas de sonolência, e má qualidade de sono a idade avançada por parte de alguns acadêmicos, sendo está inevitável pois a maioria destes teve uma jornada maior de estudos ao longo da vida se levarmos em conta que muitos destes, já tem a formação de técnicos em enfermagem, e o baixo número de horas dormidas também pelo fato destes terem uma jornada de 36 horas de atividades seguidas de 12 horas de folga, tendo em vista também que estes desenvolvem a profissão de técnicos em enfermagem ou outras profissões noturnas com 40 horas de carga horaria.

É inaceitável a degradação da saúde de futuros profissionais da área, durante sua formação, e é inevitável que este comprometimento do sono em relação ao desempenho dos acadêmicos, e a absorção do conhecimento por parte dos mesmos, fique prejudicada.

Se as jornadas de estudo continuarem sendo conciliadas as árduas jornadas de trabalho, é de extrema importância rever as bolsas e benefícios dos quais alunos sem renda tem direito, e repassa-las a técnicos de enfermagem para que possam tornar-se futuros enfermeiros com jornadas de trabalho diminuídas, sem serem prejudicados financeiramente, e assim mantenham uma qualidade de vida aceitável no que diz respeito a s saúde, lazer, alimentação e outros.

**Referencias**

1.Agudelo, HAM, Rodrigues, SS, Vivanco, D, Aristizabal, N, Bemo, MC, & Alpi, SV (2005). Factores culturales que privan de sueño y causan somnolencia excesiva en estudiantes universitários: un estúdio piloto. Psicología y Salud, 15(1),57-68.

2.Bittencourt LRA, Silva RS, Santos RF, Pires MLN, Mello MT. Sonolência excessiva. Rev Bras Psiquiatr. 2005;27(Supl.1):16-21.

3.Cardoso, CC, Bueno, FCC, Mata, JC, Alvez, APR, Jochims, I, Filho, IHRV, Hanna, MM. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de medicina. Universidade de Goiás. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S0100-55022009000300005 Acesso em: 31 de maio de 20014.

4.Danda, GJN, Ferreira, GR, Azenha, M, Souza, KFR, & Bastos, O (2005). Padrão do ciclo sonovigilia e sonolência excessiva diurna em estudantes de medicina. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, 54(2),102-106.

5.Furlani, R, Ceolin, MF. – Padrões de sono de estudantes ingressantes na graduação em enfermagem. Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Rev. Bras. Enferm. 2005 maio-jun;58(3):320-4.

6.Gomes, ACA. (2006). Sono, sucesso académico e bem-estar em estudantes universitários. Universidade de Aveiro. http://ria.ua.pt/handle/10773/1103 Acesso 28 de maio de 2014.

7.Guyton, AC. Tratado de fisiologia médica. 9ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.

Mathias, A, Sanchez, RP, Andrade, MMM. “Incentivar hábitos de sono adequados: um desafio para os educadores”. Núcleos de Ensino da Unesp. São Paulo,v.5,p.251-258, 2006.

8.Rotenberg, L, Portela, LF, Marcondes, WB, Moreno, C, & Nascimento, CP (2001). Gênero e trabalho noturno: sono, cotidiano e vivências de quem troca a noite pelo dia. Cadernos de Saúde Pública, 17(3),639-649.

9.Teixeira, LR. Análise dos padrões do ciclo vigília-sono de adolescentes trabalhadores e não trabalhadores, alunos escola pública município de São Paulo. Säo Paulo; s.n; 2002. 111 p. ilus, tab.