

## Trabalho apresentado no 16º CBCENF

**Título:** AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO EM ACADEMICOS DE ENFERMAGEM  
**Relatoria:** RAFAEL DE ABREU LIMA  
MARIANE DE AZEVEDO SODRÉ  
**Autores:** ATILLA MARY ALMEIDA ELIAS  
CLÁUDIA CRISTINA DA MATA OLIVEIRA  
AUREAN D'EÇA JÚNIOR  
**Modalidade:** Pôster  
**Área:** Cidadania, alienação e controle social  
**Tipo:** Pesquisa  
**Resumo:**

Os acadêmicos de enfermagem fazem parte de um grupo susceptível a transtornos do sono devido à carga horária do curso, tarefas acadêmicas e extra acadêmicas, que os expõe a fortes cargas de estresse e ansiedade. A pesquisa objetivou conhecer a qualidade do sono dos estudantes de enfermagem de uma instituição de ensino superior. Trata-se de um estudo transversal, descritivo, desenvolvida em 168 acadêmicos de enfermagem no período de agosto a outubro de 2012. Utilizou-se questionário estruturado com dados sociodemográficos, estilo de vida e antropometria. A qualidade do sono foi avaliada pelo questionário Qualidade do Sono de Pittsburg (PSQI). Verificou-se que a maioria dos acadêmicos eram mulheres (95,5%), na faixa etária de 18 a 25 anos (63,1%), pertencentes a classe social A/B (79,7%), não obesas (75,6%), onde os acadêmicos do turno matutino tinham melhor qualidade de sono (6,02h) comparado aos acadêmicos do turno vespertino (5,38h), segundo tempo de sono e dentre as razões que dificultam a boa qualidade do sono identificou-se o trabalho noturno (24%) e a ansiedade (15,2%). Conclui-se que os acadêmicos apresentam uma qualidade de sono ruim, associado a fatores estressantes como dores, trabalho noturno e outros motivos.