

Trabalho apresentado no 25º CBCENF

Título: ÍNDICE DE QUALIDADE DO SONO DE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM

Relatoria: Marcos Ryan Loiola Lima
Pedro Lucas Ferreira Mota
Raiane Moura Silva

Autores: Nayara Santana Brito
Samyra Paula Lustoza Xavier
Lucas Dias Soares Machado

Modalidade: Pôster

Área: Formação, Educação e Gestão em Enfermagem

Tipo: Pesquisa

Resumo:

Introdução: O sono é essencial à saúde do indivíduo, pois é responsável por reparar o organismo e garantir sua funcionalidade de forma adequada. Dessa forma, a qualidade de sono é um fator a ser considerado na qualidade de vida da população no geral. Nesse contexto, é observado que os acadêmicos de enfermagem são propensos à má qualidade do sono e isso está associado à uma série de fatores sociais e do meio acadêmico. **Objetivo:** Analisar o índice de qualidade do sono de acadêmicos de enfermagem. **Métodos:** Estudo transversal, operacionalizado entre junho e agosto de 2023, com a participação de 142 discentes de graduação em enfermagem de uma universidade pública do centro-sul do Ceará. Os dados foram coletados por meio de um questionário composto por 1) questões sociodemográficas e acadêmicas e 2) Índice de qualidade de sono de Pittsburg. Os dados foram analisados segundo estatística descritiva e inferencial bivariada por meio do SPSS versão 25. O estudo foi aprovado por meio do parecer 5.459.126 do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Regional do Cariri. **Resultados e discussão:** Participaram do estudo 142 estudantes de graduação em enfermagem, com idade média de 20,5 anos ($\pm 2,0$) e prevalência de universitários do sexo feminino (79,6%; 113). Dentre a população analisada, a maioria apresentou qualidade ruim do sono (73,9%; 105), com ênfase paras as variáveis; trabalho e tipo de bolsa acadêmica (extensão 83,3%), que apresentaram significância estatística ($p < 0,05$). Nesse sentido, observou-se que não trabalhar está associado a má qualidade de sono (78,0%), indo de encontro a outras literaturas em que são os estudantes com vínculo empregatício que estão associados a má qualidade do sono. Cabe ressaltar que, percebe-se uma correlação mais forte entre a qualidade subjetiva do sono e a latência do sono, bem como entre o uso de medicamentos para dormir e a disfunção percebida durante o dia. Sendo assim, nota-se que os estudantes percebem mais facilmente sua má qualidade de sono quando ela está associada a um período de latência do sono mais prolongado. Além disso, o uso de medicamento para dormir tende a deixá-los com maior sonolência diurna. **Conclusão:** Diante desse cenário, fica evidente a necessidade de criar estratégias de promoção da saúde voltadas ao acadêmico de enfermagem. Para tanto, se faz necessário considerar o contexto social e acadêmico de inserção, atuando para minimizar os fatores nocivos à qualidade do sono dessa população.