

Trabalho apresentado no 26º CBCENF

Título: PERFIL DOS ESTUDANTES DE ENFERMAGEM DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE COM DIAGNÓSTICO DE “INSÔNIA”

Relatoria: Beatriz Martins Carvalho
Wesliane Gabriela da Silva Souza
Wlana Macêdo de Oliveira Santos

Autores: Vera Beatriz da Silva Oliveira
Cláudia Andréa de Carvalho Costa Rodrigues
Joseilze Santos de Andrade

Modalidade: Comunicação coordenada

Área: Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem

Tipo: Pesquisa

Resumo:

Introdução: A insônia é um distúrbio multifacetado com impactos profundos na saúde geral caracterizado pela dificuldade em adormecer ou em manter o sono, mesmo quando há a oportunidade de dormir. Nessa perspectiva, a vida acadêmica traz consigo uma rotina de picos de estresse, ansiedade, que reduz a manutenção do ciclo sono-vigília, podendo acarretar diminuição do desempenho estudantil. Objetivo: Analisar o perfil dos estudantes de Enfermagem da Universidade Federal de Sergipe (UFS) com diagnóstico de Insônia. Método: Estudo transversal, com abordagem quantitativa, realizado com estudantes de enfermagem da UFS, Campus Aracaju, por meio de formulários google, sobre as condições de saúde e rotina dessa comunidade acadêmica. Após apuração do perfil analisou-se as informações coletadas associadas às características definidoras e fatores relacionados do Domínio 4 da NANDA - I (2020-2023), relativos à Classe “sono/repouso”. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da UFS, sob parecer Nº 6.192.923. Resultados/Discussão: A população estudada é majoritariamente composta por jovens, solteiros, do sexo feminino e em bom estado de saúde, sem doenças diagnosticadas (72%). Ademais, 99% não fumam, 62% não consomem álcool, 59% se consideram estressados e 82% ansiosos, com 33% já diagnosticados com ansiedade. A maioria (79%) acorda cedo, 37% têm dificuldade para dormir e 84% sentem sonolência. Apenas 25% afirmaram ter problemas para manter o sono e 34% estão satisfeitos com o período de descanso. Dos 124 participantes do estudo, 38 foram diagnosticados com insônia. As principais manifestações clínicas relatadas foram: insatisfação com o sono (29), acordar muito cedo (25), esquecimento (23), atenção prejudicada (18), ciclo sono-vigília não restaurador (15). Foram citados como obstáculos para iniciar e manter um ciclo de sono adequado: medo (17), consumo de cafeína (15), estressores (11) e ansiedade (6). Considerações finais: O estudo revelou que o estilo de vida dos estudantes resulta em altos níveis de estresse e ansiedade. Muitos desses jovens sofrem de insônia, agravada por fatores como estresse, consumo de cafeína e ansiedade, o que impacta negativamente seu desempenho acadêmico. Sugere-se a necessidade de intervenções para melhorar a qualidade do sono e o desempenho acadêmico, enfatizando a importância de estratégias de manejo de estresse e a promoção de hábitos de sono saudáveis entre futuros profissionais de saúde.