

Avaliação da qualidade do sono nos acadêmicos de graduação em enfermagem

Evaluation of sleep quality in undergraduate nursing students

Rafael Eidi Goto¹ , Felipe Favaro Capeleti¹ , Leandro Nobeschi¹ 

RESUMO

Introdução: O sono é um processo fisiológico natural, complementar ao de vigília, reversível e que acontece de maneira cíclica, onde diversos sistemas agem em conjunto, contribuindo para a manutenção da homeostase, termorregulação, concentração, consolidação da memória e dos processos de aprendizagem. Alterações e transtornos do sono podem acarretar significativos agravos cognitivos, afetando diretamente a qualidade de vida, além de resultar em prejuízos no desempenho dos estudos, no trabalho, nas relações familiares e sociais. Logo, a população universitária, que já tende a apresentar um padrão de sono irregular, resultante das demandas acadêmicas e profissionais, e uma maior propensão a maus hábitos, está sujeita a ter seu processo de aprendizagem e desempenho acadêmico comprometidos. Portanto, essa pesquisa pretende investigar os hábitos e a qualidade do sono de acadêmicos de graduação. **Objetivo:** Analisar a qualidade de sono de acadêmicos de graduação em enfermagem, por meio da aplicação da versão em português do Brasil do questionário *Pittsburgh Sleep Quality Index* ou Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh. **Método:** Trata-se de um estudo de campo, prospectivo e transversal, de abordagem quantitativa. A pesquisa foi realizada em uma faculdade privada, situada na zona sul do município de São Paulo. A amostra foi composta por discentes do período matutino do curso de graduação em enfermagem, de ambos os sexos, matriculados na instituição. Foram utilizados dois instrumentos de coleta de dados. O primeiro compreendeu um questionário para a caracterização do participante. O segundo instrumento foi a versão em português do Brasil do questionário *Pittsburgh Sleep Quality Index* ou Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh. Os participantes foram convidados a participarem da pesquisa e, após explicação dos objetivos do estudo, receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os pesquisadores comprometem-se a utilizar os dados exclusivamente para este estudo, respeitando os princípios éticos e legais da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional da Saúde. Os dados colhidos foram submetidos à análise estatística, e os resultados apresentados por meio de figuras e tabelas. **Resultados:** Com uma amostra total de 167 acadêmicos, o estudo demonstrou que 67,6% (113) apresenta qualidade ruim no padrão de sono. Também foi possível identificar os principais fatores que afetam a qualidade do sono dos discentes de enfermagem. Constatou-se que 22,2% (37) dos acadêmicos fizeram uso de medicação para ajudar a dormir. Além disso, 77,8% (130) revelaram dificuldade de ficar acordado enquanto dirigia, comia ou participava de uma atividade social. A maioria declarou como problemático manter o entusiasmo em suas atividades habituais. **Conclusões:** Esse grupo é composto, predominantemente, por pessoas que dormem, em média, uma menor quantidade de horas, apresentam maior sonolência diurna e fazem mais uso de drogas com finalidade hipnótica quando comparado à população adulta em geral. A elevada prevalência da qualidade do sono ruim observado neste estudo pode ser decorrente da demanda acadêmica, profissional e social imposta aos estudantes. Recomenda-se o planejamento e regularidade dos horários das atividades ao longo dos anos de graduação e a adoção de práticas para melhorar o aproveitamento do período disponível para o sono e contribuir para uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Sono, Transtornos do sono-vigília, Distúrbios do sono por sonolência excessiva, Estudantes de ciências da saúde, Estudantes de enfermagem.

ABSTRACT

Introduction: Sleep is a natural physiological process, complementary to wakefulness, reversible and cyclical, where several systems act together, contributing to the maintenance of homeostasis, thermoregulation, concentration, memory consolidation and learning processes. Sleep alterations and disorders can cause significant cognitive impairments, directly affecting quality of life, in addition to resulting in impairments in the performance of studies, at work, in family and social relationships. Therefore, the university population, which already tends to have an irregular sleep pattern resulting from academic and professional demands, as well as a greater propensity to bad habits, is subject to having its learning process and academic performance compromised. Therefore, this research intended to investigate the sleep habits and sleep quality of undergraduate students. **Objective:** To analyze the sleep quality of undergraduate Nursing students, through the application of the Brazilian Portuguese version of the *Pittsburgh Sleep Quality Index* or *Pittsburgh Sleep Quality Index* questionnaire. **Method:** This was a field, prospective and cross-sectional study, with a quantitative approach. The research was carried out in a private college, located in the south area of the city of São Paulo. The sample

¹Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, Curso de Graduação em Tecnologia em Radiologia, Curso de Graduação em Sistemas Biomédicos – São Paulo (SP), Brasil.

Endereço para correspondência: Leandro Nobeschi. Rua Dr. Cesário Mota Jr, 61, 12º andar – Vila Buarque, 01221-020 – São Paulo (SP) – Brasil.

E-mail: ln.nobeschi@gmail.com

Trabalho recebido: 24/11/2022. Trabalho aprovado: 18/05/2023. Trabalho publicado: 10/07/2023.

Editor Responsável: Prof. Dr. Eitan Naaman Berezin (Editor Chefe).

consisted of students of the morning period of the undergraduate nursing course, of both sexes, enrolled in the institution. Two data collection instruments were used. The first comprised a questionnaire to characterize participants. The second instrument was the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index or Pittsburgh Sleep Quality Index-BR questionnaire. The participants were invited to participate in the research and, after being informed of its objectives, received the Informed Consent Form. The researchers undertook to use the data exclusively for this study, respecting the ethical and legal principles of Resolution 466/2012 of the National Health Council. The collected data were submitted to statistical analysis and the results are presented through figures and tables. **Results:** With a total sample of 167 academics, the study showed that 67.6% (113) of them had poor quality sleep patterns. It was also possible to identify the main factors that affect the quality of sleep of nursing students. It was found that 22.2% (37) of the students used medication to help them sleep. In addition, 77.8% (130) revealed having difficulty staying awake while driving, eating or participating in a social activity. Most declared it problematic to maintain enthusiasm in their usual activities. **Conclusions:** This group is predominantly composed of people who sleep, on average, a smaller number of hours, have greater daytime sleepiness and use more drugs with hypnotic purposes when compared to the adult population in general. The high prevalence of poor sleep quality observed in this study may be due to the academic, professional and social demands imposed on students. The planning and regularity of activity schedules are recommended throughout the undergraduate years, as well as the adoption of practices to improve the use of the period available for sleep and to contribute to a better quality of life.

Keywords: Sleep, Sleep wake disorders, Disorders of excessive somnolence, Students, Health occupations, Students, Nursing.

INTRODUÇÃO

O sono é um processo fisiológico natural, complementar ao de vigília, reversível e que acontece de maneira cíclica, envolvendo mecanismos fisiológicos e comportamentais elaborados, que atuam em conjunto e abrangem diversas regiões do sistema nervoso, como tronco cerebral, hipotálamo, tálamo e estruturas neocorticais, resultando em pausa na atividade motora voluntária e sensorial⁽¹⁻⁴⁾.

É um modo de recuperação do organismo referente ao período de vigília. Durante esse processo, diversos sistemas agem em conjunto, contribuindo para a manutenção da homeostase, termorregulação, concentração, consolidação da memória e dos processos de aprendizagem⁽⁵⁻⁸⁾.

Há três processos básicos que devem ser considerados para organizar os períodos de sono e vigília: o processo circadiano, que é regulado pelo núcleo supraquiasmático do hipotálamo anterior e é responsável pela alta ou baixa propensão ao sono ao longo de um período de 24 horas; os processos homeostáticos, que são determinados pela vigília e modulam a propensão circadiana ao sono como quantidade e intensidade; e os processos ultra circadianos, que definem a alternância entre o sono NREM (*Non Rapid Eye Movement*), que se caracteriza pela ausência de movimentos oculares rápidos, e o sono REM (*Rapid Eye Movement*), caracterizado pelo movimento rápido dos olhos, dentro de um episódio de sono. Sendo assim, qualquer perturbação do ciclo sono-vigília resulta em diminuição na qualidade do sono^(9,10).

Alterações e transtornos do sono podem acarretar em significativos agravos cognitivos, ou seja, dificuldade de fixar e manter a atenção, danos para a memória, diminuição da capacidade de planejamento estratégico, prejuízo motor leve, dificuldade de controlar impulsos e raciocínio obnubilado – afetando, dessa maneira, diretamente a qualidade de vida humana e tendenciando o envelhecimento precoce e a diminuição da

expectativa de sobrevivência. Essas alterações, além de causarem aumento no risco de acidentes de trabalho e automobilísticos, também resultam em prejuízos no desempenho nos estudos, no trabalho e nas relações familiares e sociais^(11,12).

Logo, acadêmicos que não mantêm uma quantidade e qualidade de sono adequadas estão sujeitos a terem seu processo de aprendizagem e desempenho acadêmico comprometidos⁽¹³⁾.

Essa parcela da população ainda apresenta, geralmente, um padrão de sono irregular, identificado por modificações no horário de início e término e períodos de privação de sono resultantes das demandas acadêmicas e profissionais, além de uma maior propensão a maus hábitos, como sedentarismo e consumo de drogas e bebidas alcoólicas⁽¹⁴⁻¹⁶⁾.

Assim, uma vez que estudantes universitários são susceptíveis a transtornos de sono como consequência de costumes e excesso de compromissos acadêmicos e profissionais, considera-se importante investigar os seus hábitos de sono, a fim de apresentar contribuições para o desenvolvimento de atividades educativas e de conscientização voltadas para a valorização da qualidade de vida e, conseqüentemente, de uma vida acadêmica mais saudável.

Objetivo

Analisar a qualidade de sono de acadêmicos de graduação em enfermagem, por meio da aplicação da versão em português do Brasil do questionário *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), ou Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI-BR).

MATERIAL E MÉTODO

Tipo de estudo

Trata-se de um estudo de campo, prospectivo e transversal, de abordagem quantitativa.

Um estudo de campo é aquele realizado no local onde ocorre o evento que se deseja analisar. É prospectivo e transversal, por se observar do momento em que se inicia o estudo em diante e a coleta de dados ser realizada em um curto período de tempo. Quanto à abordagem, é quantitativo por utilizar dados estatísticos que permitem construir hipóteses que serão discutidas ao final do estudo^(17,18).

Local do estudo

A pesquisa foi realizada em uma faculdade privada, situada na zona sul do município de São Paulo. A instituição possui graduação em enfermagem e Medicina. O curso de graduação em enfermagem tem duração de quatro anos e, aproximadamente, 250 alunos matriculados no ano letivo 2018; as aulas ocorrem no período da manhã. A Faculdade é reconhecida e aprovada pelo Ministério da Educação (MEC), por meio da Portaria Ministerial nº 1855/92 de 18/12/1992 publicada no Diário Oficial da União (D.O.U) de 21/12/1992.

Amostra

A amostra do estudo foi composta por discentes dos quatro anos do curso de graduação em enfermagem que estudam no período matutino (das 7h30min às 12h30min), de ambos os sexos, matriculados na instituição supracitada. A coleta de dados foi realizada no segundo semestre de 2018.

Critérios de inclusão

Os critérios de inclusão para a amostra foram: discentes do curso de graduação em enfermagem presentes no momento da coleta de dados que leram, concordaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Riscos e benefícios

Os riscos são mínimos. Os instrumentos de coleta de dados foram explicados aos estudantes antes de sua aplicação, objetivando o entendimento e, conseqüentemente, o preenchimento adequado dos mesmos. Dessa forma, os riscos podem envolver a perda de confidencialidade dos dados coletados, possível constrangimento no momento de responder às questões e a margem de erro ocasionada pela não sinceridade dos universitários durante o preenchimento dos questionários. Os benefícios não reverterão diretamente ao participante, mas poderão auxiliar a estabelecer uma correlação entre a qualidade do sono e as atividades acadêmicas.

Instrumentos de coleta de dados

A coleta de dados foi realizada por meio da utilização de dois instrumentos.

O primeiro instrumento compreendeu questões de caracterização do participante, como sexo, idade, semestre do curso, realização de atividades extracurriculares e/ou físicas e trabalho.

O segundo instrumento foi a versão brasileira do questionário *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), ou Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI-BR), que possibilita a avaliação qualitativa e quantitativa do sono⁽¹⁹⁾.

O PSQI foi elaborado por Daniel J. Buysse no ano de 1989 e avalia a qualidade de sono dos indivíduos em relação ao último mês, um intervalo considerado intermediário entre os questionários que avaliam curtos períodos, não sendo capazes de detectar padrões de disfunções, e aqueles que avaliam grandes períodos, não indicando a gravidade de um problema no presente momento⁽¹⁹⁾.

O PSQI foi validado para a versão em português do Brasil em 2008 como parte da dissertação de mestrado de Alessandra Naimaier Bertolazi. É um questionário simples e fácil de ser respondido, capaz de investigar se o indivíduo possui uma qualidade de sono boa ou ruim, além de ser clinicamente útil na avaliação de transtornos que podem afetar a qualidade do sono⁽¹⁹⁾.

O questionário é composto por 19 questões autoadministradas e cinco questões respondidas por seus parceiros ou companheiros de quarto. Estas últimas são utilizadas somente para informação clínica. As 19 questões estão dispostas em sete domínios, com pontuações que podem ser distribuídas em uma escala de zero a três e cuja soma total pode atingir 21 pontos, onde quanto maior a pontuação, pior a qualidade do sono. Os domínios do PSQI são: qualidade subjetiva do sono (percepção individual a respeito da qualidade do sono), latência para o sono (tempo necessário para induzir o sono), duração do sono, eficiência habitual do sono (relação entre o número de horas dormidas e o número de horas de permanência no leito), transtornos do sono (presença de situações que comprometem o sono), uso de medicamentos para dormir e disfunção diurna⁽²⁰⁾.

Operacionalização da coleta

A coleta de dados foi realizada mediante aprovação do projeto pela Comissão Científica da instituição sede do estudo e pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Hospital Israelita Albert Einstein (HIAE), de acordo com as recomendações da Resolução nº 466, de 12/12/2012, do Conselho Nacional de Saúde – CAAE 98050418.6.000.0071. Ressalta-se que também foi solicitada previamente a autorização para a realização do estudo à diretora responsável pelo curso de graduação em enfermagem.

Para a aplicação do instrumento à amostra, os discentes foram convidados a participar da pesquisa e, aqueles que aceitaram, após explicação dos objetivos do trabalho e esclarecimento de possíveis dúvidas, receberam o TCLE e, então, os questionários. Os instrumentos de coleta de dados foram recolhidos após terem sido respondidos, no prazo de dois dias a contar da entrega.

Os pesquisadores se comprometem a manter sigilo das informações obtidas e utilizarem os dados somente para o presente estudo.

Análise dos dados

Os dados foram submetidos à análise estatística pertinente e os resultados foram apresentados por meio de figuras e tabelas em números absolutos e porcentagem.

Para verificar a normalidade dos dados foi utilizado o teste de Shapiro-Wilk. Posteriormente, a diferença entre os grupos foi analisada através do teste de Mann-Whitney ($p \leq 0,005$). Os testes estatísticos foram realizados no GraphPad Prism (versão 7 para MacOS).

RESULTADOS

Participaram do estudo 170 discentes do período matutino do curso de graduação em enfermagem. Três questionários não foram considerados por não terem sido corretamente preenchidos, totalizando, assim, uma amostra de 167 discentes.

A Tabela 1 apresenta o perfil sociodemográfico dos acadêmicos da instituição que concordaram em colaborar com o estudo. Houve predominância do sexo feminino (94,0%, 157), da faixa etária de 18 a 24 anos (73,6%, 123) e do 2º semestre como período da graduação (26,9%, 45).

Tabela 1 – Perfil sociodemográfico dos discentes do curso de graduação em enfermagem.

	n	(%)
Sexo		
Feminino	157	94,0
Masculino	10	6,0
Faixa etária		
De 18 a 24 anos	123	73,6
De 25 a 30 anos	21	12,6
De 31 anos ou mais	23	13,8
Período da graduação		
1º semestre	26	15,6
2º semestre	45	26,9
4º semestre	26	15,6
6º semestre	32	19,2
8º semestre	38	22,7

Dentre os participantes, a maioria desempenha alguma função fora do período de aula, sendo essas: atividades extracurriculares (44,9%, 75), atividades remuneradas (19,2%, 32) ou ambas as opções (2,4%, 4), como é mostrado na Figura 1. Apenas 33,5% (56) da amostra não realiza nenhuma função além do período de aula.

As Figuras 2 e 3 representam a distribuição das atividades extracurriculares e remuneradas, respectivamente.

A Figura 4 mostra que 63,5% (106) da amostra não realiza atividade física de maneira regular, enquanto somente 36,5% (61) confirmaram a prática.

Por meio do questionário PSQI-BR verificou-se que os estudantes, em média, demoravam 22,23 minutos para pegar no sono e acordavam às 05h21min. A duração média do sono na amostra foi de, aproximadamente, 05h57min e 80,8% (135) dos entrevistados apresentaram eficiência habitual do sono maior ou igual a 85%.

Observou-se que 46,1% (77) dos discentes classificaram a qualidade do seu sono durante o último mês como “boa” e que 32,3% (54) a classificaram como “ruim”. Apenas 14,4%

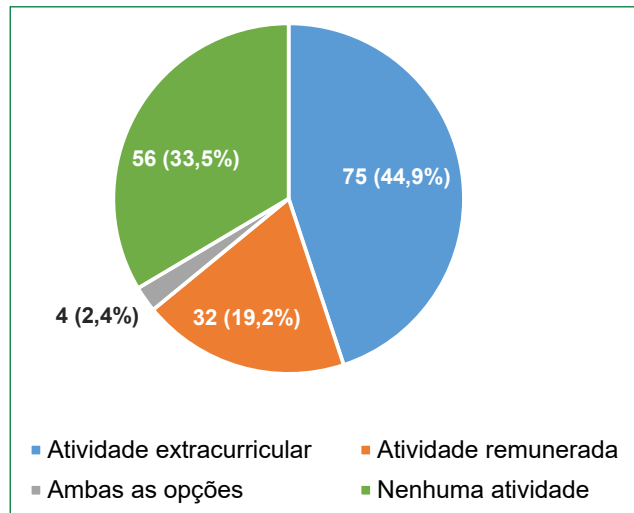


Figura 1 – Ocupação fora do período de aula.

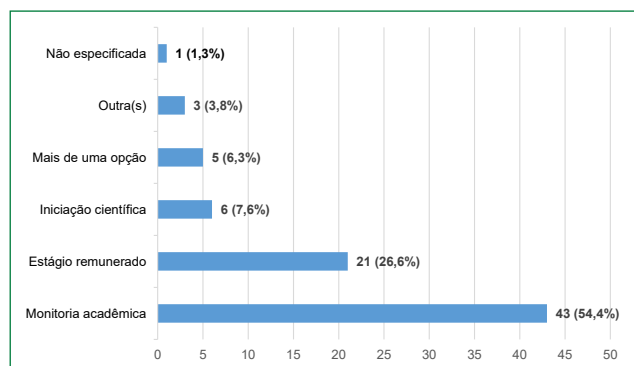


Figura 2 – Distribuição das atividades extracurriculares.

(24) a classificaram como “muito boa”, e 7,2% (12) como “muito ruim”.

O PSQI-BR é composto por sete componentes, e a análise desses itens demonstrou que 67,6% (113) dos acadêmicos apresentam qualidade ruim no padrão de sono, 19,2% (32) apresentam alguma espécie de distúrbio do sono e que, apenas, 13,2% (22) possuem uma boa qualidade no padrão de sono – com diferentes prevalências dentre o período da graduação do discente, como é mostrado na Tabela 2.

Entre os distúrbios do sono identificados pelo questionário, destaca-se que, no período do último mês, 67,6% (113)

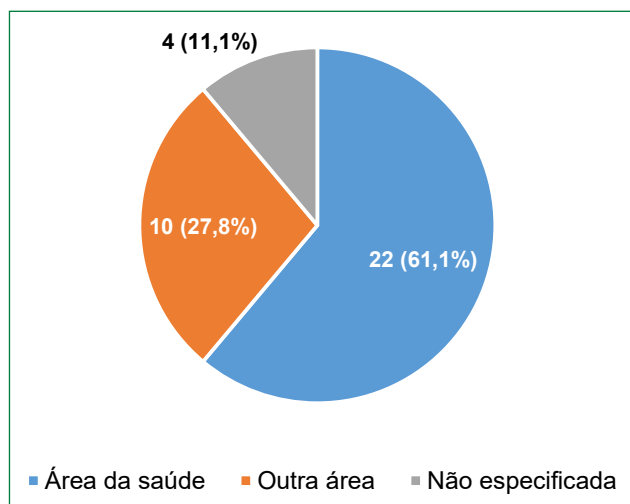


Figura 3 - Distribuição das atividades remuneradas.

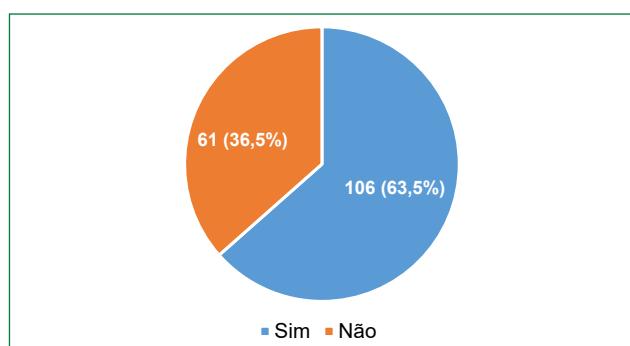


Figura 4 - Prática de atividade física regular.

dos estudantes apresentaram situações em que não conseguiram adormecer em até 30 minutos; 82,0% (137) acordaram no meio da noite ou de manhã muito cedo; 52,1% (87) precisaram levantar para ir ao banheiro; 62,3% (130) sentiram muito frio/calor; e 77,2% (129) tiveram sonhos ruins. Vinte e nove estudantes citaram outras razões que geraram dificuldade para dormir além daquelas propostas pelo questionário, que são mostradas na Tabela 3.

Constatou-se que 22,2% (37) dos acadêmicos fizeram uso de medicação para ajudar a dormir. Além disso, 77,8% (130) revelou apresentar dificuldade de ficar acordado enquanto dirigia, comia ou participava de uma atividade social, e a maioria declarou como problemático manter o entusiasmo em suas atividades habituais, sendo que 29,9% (50) da amostra classificou essa questão como um problema leve, 38,3% (64) como um problema razoável e 21% (35) como um grande problema. Portanto, somente 10,8% (18) indicou não apresentar dificuldades.

A Tabela 4 demonstra a análise estatística (teste de Mann-Whitney, $p \leq 0,005$) realizada entre os alunos que fazem ou não atividades extracurriculares. Não há diferença estatisticamente significativa entre os grupos. Contudo, na Figura 5 é apontado que o grupo que não realiza atividades extracurriculares apresenta uma melhor qualidade de sono comparado ao grupo de alunos que realiza atividades extracurriculares.

Discussão

A amostra analisada apresentou uma média de, aproximadamente, cinco horas e 57 minutos dormidas por noite, estando inferior ao esperado para a população adulta em geral, que seria de sete a oito horas⁽²¹⁾.

Dos discentes que participaram do estudo, 86,8% apresentou qualidade ruim de sono ou presença de distúrbio do sono. Estudos semelhantes com estudantes de Ciências da Saúde e de Medicina encontraram prevalência de 61,8% e 14,9%, nessa ordem^(20,22).

Observou-se que 54,5% dos estudantes demoram até 15 minutos para pegar no sono, resultado semelhante ao apresentado em estudo realizado com estudantes de Medicina,

Tabela 2 - Qualidade do sono estratificada por período da graduação.

	Boa		Ruim		Presença de distúrbio do sono		Total	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)
1º semestre	3	11,5	20	77,0	3	11,5	26	100,0
2º semestre	7	15,6	33	73,3	5	11,1	45	100,0
4º semestre	3	11,5	22	84,6	1	3,9	26	100,0
6º semestre	5	15,6	18	56,3	9	28,1	32	100,0
8º semestre	4	10,5	20	52,6	14	36,9	38	100,0
Total	22	13,2	113	67,6	32	19,2	167	100,0

no qual foi observado um tempo médio de 15,31 minutos para dormir. A análise da eficiência do sono mostrou que 80,8% possuem eficiência maior ou igual a 85%, similar

Tabela 3 – Outras razões que geraram dificuldade para dormir no último mês.

Outras razões	n
Agitação	1
Ansiedade	6
Barulhos	1
Doença	1
Espasmos musculares/câimbras	1
Estresse	1
Estudo	6
Filhos	2
Gravidez	1
Insônia	2
Preocupações	4
Síndrome do Pânico	3
Total	29

Tabela 4 – Teste de Mann-Whitney ($p \leq 0,005$). Comparação entre o grupo de alunos que não realizam atividades extracurriculares (SEM ATV) com os alunos que realizam atividades extracurriculares (COM ATV).

	PSQI SEM ATV	PSQI COM ATV
Mediana	1	1
min	0	0
máx.	2	2
p	$p \leq 0,2156$	

PSQI: Pittsburgh Sleep Quality Index. ATV: atividades extracurriculares.

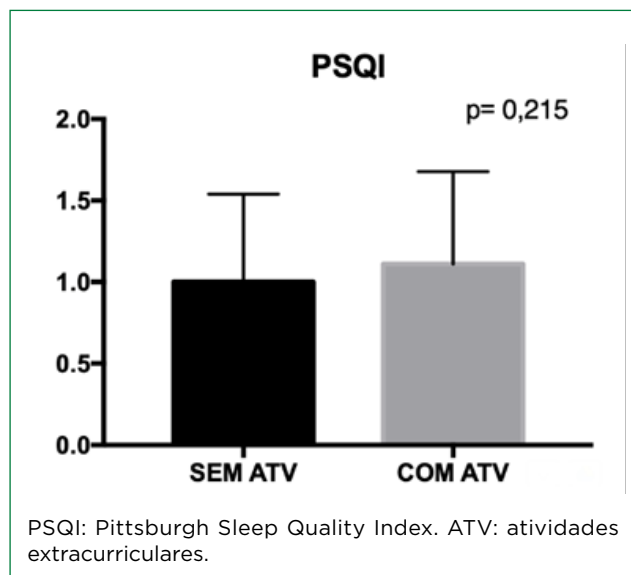


Figura 5 – Representação do teste de Mann-Whitney. Grupo de alunos que não realizam atividades extracurriculares (SEM ATV) e grupo de alunos que realizam atividades extracurriculares (COM ATV).

a dos estudantes de Medicina, onde 87% apresentaram essa eficiência⁽²²⁾.

A privação de sono pode explicar grande parte dos períodos de sonolência e dos distúrbios do sono apresentados pelos estudantes avaliados. A sonolência diurna/dificuldade de ficar acordado enquanto dirigia, comia ou participava de uma atividade social foi considerada um problema por 77,8% (130) da amostra estudada, uma prevalência superior à apresentada pela população em geral (10% a 25%), porém mais próxima aos valores apresentados por estudantes de Medicina (51,5%). Estudos demonstraram que a privação do sono tem correlação significativa com a diminuição no rendimento acadêmico e profissional e está associado ao maior risco de desenvolvimento de hipertensão arterial sistêmica (HAS)^(19,23-26).

Medicação com finalidade de regulação do sono, durante o mês anterior ao estudo, foi utilizada por 22,2% dos acadêmicos. Essa taxa é superior às apresentadas por estudos semelhantes na população geral do Brasil (6,9%) e dos Estados Unidos (7,1%), em que os autores concluíram que se tratava de uso excessivo de drogas hipnóticas sedativas^(27,28).

Não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre os alunos que realizam atividades extracurriculares comparados aos alunos que não realizam atividades extracurriculares ($p \leq 0,2156$), contudo, o grupo que não realiza atividades extracurriculares apresenta uma qualidade de sono melhor em relação aos que realizam atividades extracurriculares.

CONCLUSÕES

Ao avaliar os hábitos do sono dos acadêmicos de enfermagem em diferentes fases do curso, conclui-se que esse grupo dorme, em média, menor quantidade de horas, apresenta maior sonolência diurna e faz mais uso de drogas com finalidade hipnótica quando comparado com a população adulta em geral. A elevada prevalência da qualidade do sono ruim observado neste estudo pode ser decorrente da demanda acadêmica, profissional e social imposta aos estudantes, sendo que aqueles que apresentaram pior qualidade de sono também manifestaram sonolência diurna.

Este estudo ainda possibilitou, a partir da aplicação do questionário PSQI-BR, a identificação dos principais fatores que afetam a qualidade do sono dos discentes de enfermagem (“não conseguir adormecer em até 30 minutos”, “acordar no meio da noite ou de manhã muito cedo”, “precisar levantar para ir ao banheiro”, “sentir muito frio ou calor” e a “presença de sonhos ruins”), além de motivos citados pela própria amostra: “agitação, ansiedade, barulhos, doença, espasmos musculares/câimbras, estresse, estudo, filhos, gravidez, insônia, preocupações e Síndrome do Pânico”.

Dessa forma, recomenda-se o planejamento e regularidade dos horários das atividades acadêmicas e extracurriculares ao longo dos anos de graduação. Ao mesmo tempo, os estudantes devem aproveitar o tempo de sono disponível e adquirir hábitos de higiene do sono, e, conjuntamente, incentivar o desenvolvimento de programas/ações dentro das instituições

que promovam e orientem quanto a importância da regularidade e das medidas de higiene do sono. A adoção dessas práticas pode contribuir para um melhor aproveitamento do período disponível para o sono e para o melhor desempenho acadêmico e profissional, assim como para uma melhor qualidade de vida.

Financiamento: nenhum.

Conflitos de interesse: os autores declaram não haver conflito de interesse.

Contribuição dos autores: REG: Conceituação, Análise Formal. FFC: Escrita - Primeira Redação, Escrita - Revisão e Edição. LN: Conceituação, Análise Formal, Escrita - Revisão e Edição.

REFERÊNCIAS

- Souza JC, Guimarães LA. Insônia e qualidade de vida. Campo Grande: UCDB; 1999.
- Carskadon MA, Dement WC. Normal human sleep: an overview. In: Kryger MH, Roth T, Dement WC. Principles and practice of sleep medicine. 4ª. ed. Philadelphia: WB Saunders; 2005. p. 13-23.
- Pace-Schott EF, Hobson JA. The neurobiology of sleep: genetics, cellular physiology and subcortical networks. *Nat Rev Neurosci*. 2002;3(8):591-605. <https://doi.org/10.1038/nrn895>
- Rocha PC. Qualidade subjetiva do sono e queixa de insônia em pacientes com acidente vascular cerebral. Dissertação (Mestrado). Natal: Universidade Federal do Rio Grande do Norte; 2008.
- Rios AL, Peixoto MF, Senra VL. Transtornos do sono, qualidade de vida e tratamento psicológico. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso). Governador Valadares: Universidade Vale do Rio Doce. Faculdade de Ciências Humanas e Sociais; 2008.
- Quinhones MS, Gomes MM. Sono no envelhecimento normal e patológico: aspectos clínicos e fisiopatológicos. *Rev Bras Neurol*. 2011;47(1):31-42.
- Budhiraja R, Sharief I, Quan SF. Sleep disordered breathing and hypertension. *J Clin Sleep Med*. 2005;1(4):401-4. PMID: 17564410
- Mesquita G, Reimão R. Quality of sleep among university students: effects of nighttime computer and television use. *Arq Neuropsiquiatr*. 2010;68(5):720-5. <https://doi.org/10.1590/s0004-282x2010000500009>
- Eberhart R, Hu X, Foresman BH. Dangers of sleepiness and inattention while driving. *J Am Osteopath Assoc*. 2000;100(Suppl 8):S9-14. PMID: 11002614
- Trindade Filho EM, Carvalho LN, Gomes EO. Estudo da qualidade do sono na população adulta em Maceió. *Neurobiologia*. 2010;73(1):93-7.
- Loureiro CC, Drummond M, Winck JC, Almeida J. Reação paradoxal da pressão arterial ao tratamento com pressão positiva na via aérea em doentes com apneia do sono. *Rev Port Pneumol*. 2011;17(2):53-8. [https://doi.org/10.1016/S0873-2159\(11\)70014-9](https://doi.org/10.1016/S0873-2159(11)70014-9)
- Boléo-Tomé JP, Salgado S, Oliveira AS, Pinto P, Bugalho A, Feliciano A, et al. Prevalência de doença cardiovascular numa população de doentes com síndrome de apneia obstrutiva do sono. *Rev Port Clin Geral*. 2008; 24(3):355-61. <https://doi.org/10.32385/rpmgf.v24i3.10504>
- Medeiros AL, Lima PF, Almondes KM, Dias Júnior SA, Rolim SA, Araújo JF. Hábitos de sono e desempenho em estudantes de medicina. *Rev Saúde*. 2002;16(1):49-54.
- Gomes AC. Sono, sucesso acadêmico e bem-estar em estudantes universitários. Tese (Doutorado). Aveiro: Universidade de Aveiro; 2005.
- Schneider ML, Vasconcellos DC, Dantas G, Levandovski R, Caumo W, Allebrandt KV, et al. Morningness-eveningness, use of stimulants, and minor psychiatric disorders among undergraduate students. *Int J Psychol*. 2011;46(1):18-23. <https://doi.org/10.1080/00207594.2010.513414>
- Araújo MF, Lima AC, Alencar AM, Araújo TM, Fragoaso LV, Damasceno MM. Avaliação da qualidade do sono de estudantes universitários de Fortaleza-CE. *Texto & Contexto Enferm*. 2013;22(2):352-60. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072013000200011>
- Fachin O. Pesquisa social, documental e de laboratório. In: Fachin O. Fundamentos de metodologia. 5ª. ed. São Paulo: Saraiva; 2006. p.139-49.
- Marconi MA, Lakatos EM. Metodologia qualitativa e quantitativa. In: Marconi MA, Lakatos EM. Metodologia científica. 6ª. ed. São Paulo: Atlas; 2011. p.269-90.
- Bertolazi AN. Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação do sono: escala de sonolência de Epworth e índice de qualidade de sono

- de Pittsburgh. Dissertação (Mestrado). Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Medicina; 2008.
20. Pascotto AC, Santos BR. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de ciências da saúde. *J Health Sci Inst.* 2013;31(3):306-10.
 21. Poyares D, Tufik S. I Consenso brasileiro de insônia. *Hypnos.* 2003;4(Suppl 2):S5-39.
 22. Cardoso HC, Bueno FC, Mata JC, Alves AP, Jochims I, Vaz Filho IH, et al. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de Medicina. *Rev Bras Educ Med.* 2009; 33(3):349-55. <https://doi.org/10.1590/S0100-55022009000300005>
 23. Giorelli AS, Santos PP, Carnaval T, Mota Gomes M. Sonolência excessiva diurna: aspectos clínicos, diagnósticos e terapêuticos. *Rev Bras Neurol.* 2012;48(3):19-26.
 24. Danda GJ, Ferreira GR, Azenha M, Souza KF, Bastos O. Padrão do ciclo sono-vigília e sonolência excessiva diurna em estudantes de medicina. *J Bras Psiquiatr.* 2005;54(2):102-6.
 25. Gottlieb DJ, Redline S, Nieto J, Baldwin CM, Newman AB, Resnick HE, et al. Association of usual sleep duration with hypertension: the Sleep Heart Health Study. *Sleep.* 2006;29(8):1009-14. <https://doi.org/10.1093/sleep/29.8.1009>
 26. Javaheri S, Storfer-Isser A, Rosen CL, Redline S. Sleep quality and elevated blood pressure in adolescents. *Circulation.* 2008;118(10):1034-40. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.108.766410>
 27. Souza JC, Magna LA, Reimão R. Insomnia and hypnotic use in Campo Grande general population, Brazil. *Arq Neuropsiquiatr.* 2002;60(3-B):702-7. PMID: 12364933
 28. Nishino S, Mignot E. Drug treatment of patients with insomnia and excessive daytime sleepiness: pharmacological considerations. *Clin Pharmacokinet.* 1999;37(4):305-30. <https://doi.org/10.2165/00003088-199937040-00003>

