



# VII Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar V Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar IV Feira de Empreendedorismo da UNIFIMES

2023

08 A 10 DE MAIO

A Pesquisa e o Desenvolvimento Regional Aliados ao Empreendedorismo



## A MÁ QUALIDADE DO SONO DOS ACADÊMICOS DE MEDICINA E SUAS REPERCUSÕES PSICOLÓGICAS

Mila Alves Souza <sup>1</sup>

Isadora Silva Oliveira Resende <sup>2</sup>

Samantha Ferreira da Costa Moreira <sup>3</sup>

O ciclo sono-vigília funciona em ritmo circadiano, oscilando em um período de 24 horas. Seu funcionamento pode ser influenciado por diversos fatores externos, como alternância do dia-noite, questões psíquicas, rotina, horário de trabalho e condições do local para dormir, ou por fatores endógenos, por intermédio do núcleo supraquiasmático, localizado no hipotálamo. As perturbações desse ciclo podem acarretar em mudanças significativas nos quesitos físico, ocupacional e social do indivíduo. Nos dias atuais os universitários estão expostos a grande estresse e sobrecarga de estudos e, quanto aos estudantes de medicina, muitos apresentam um padrão de sono irregular, o que pode propiciar ao aumento de transtornos psiquiátricos, entre eles a ansiedade. Destarte, o presente estudo tem como objetivo analisar a qualidade do sono do acadêmico de medicina e como isso pode repercutir em sua saúde mental. Por conseguinte, foi realizado um estudo descritivo, de abordagem qualitativa, a partir da base de dados Google Acadêmico, Scielo e BVS com o uso dos descritores: “transtorno do sono”, “acadêmico” e “medicina”. Ademais, também foi empregado o operador booleano “AND” e a seleção de trabalhos publicados entre os anos de 2019 e 2023 como estratégia de busca. Foram selecionados 5 estudos para a construção do resumo, sendo excluídos aqueles que não discorriam o tema da pesquisa e assim não contribuiriam para discussão. Por conseguinte, as pesquisas e literaturas evidenciam uma má qualidade de sono entre acadêmicos, com enfoque em especial para os estudantes de medicina, que são sujeitos a grande privação de sono durante a semana devido a longa rotina de estudos e plantões. Esta alteração constante do ciclo sono-vigília associada à privação de sono tem ocasionado impactos na vida laboral destes indivíduos, tais como queda na produtividade, problemas de memória, alterações de humor com maior irritabilidade e tensão, bem como uma notável prevalência de transtornos

<sup>1</sup> Discente UNIFIMES; [milaalvessouza@academico.unifimes.edu.br](mailto:milaalvessouza@academico.unifimes.edu.br).

<sup>2</sup> Discente UNIFIMES.

<sup>3</sup> Docente UNIFIMES.





PESQUISA  
UNIFIMES

**UNIFIMES**  
Centro Universitário de Minas

# VII Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar V Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar IV Feira de Empreendedorismo da UNIFIMES

**2023**

**08 A 10 DE MAIO**

*A Pesquisa e o Desenvolvimento Regional Aliados ao Empreendedorismo*



psicológicos como a ansiedade. Pode-se afirmar, portanto, que a graduação em medicina está associada ao desenvolvimento de sintomatologia de ansiedade dentre seus acadêmicos. Reforçando assim, a importância da atuação da coordenação do curso de medicina em oferecer estratégias de suporte no cotidiano acadêmico, de forma a auxiliar no enfrentamento de emoções e sentimentos negativos como a ansiedade e tensão, tentando assim minimizar os efeitos negativos que estes sentimentos associados a privação de sono têm na aprendizagem e desempenho acadêmico.

**Palavras-chave:** Sono. Ciclo sono-vigília. Medicina. Ansiedade

