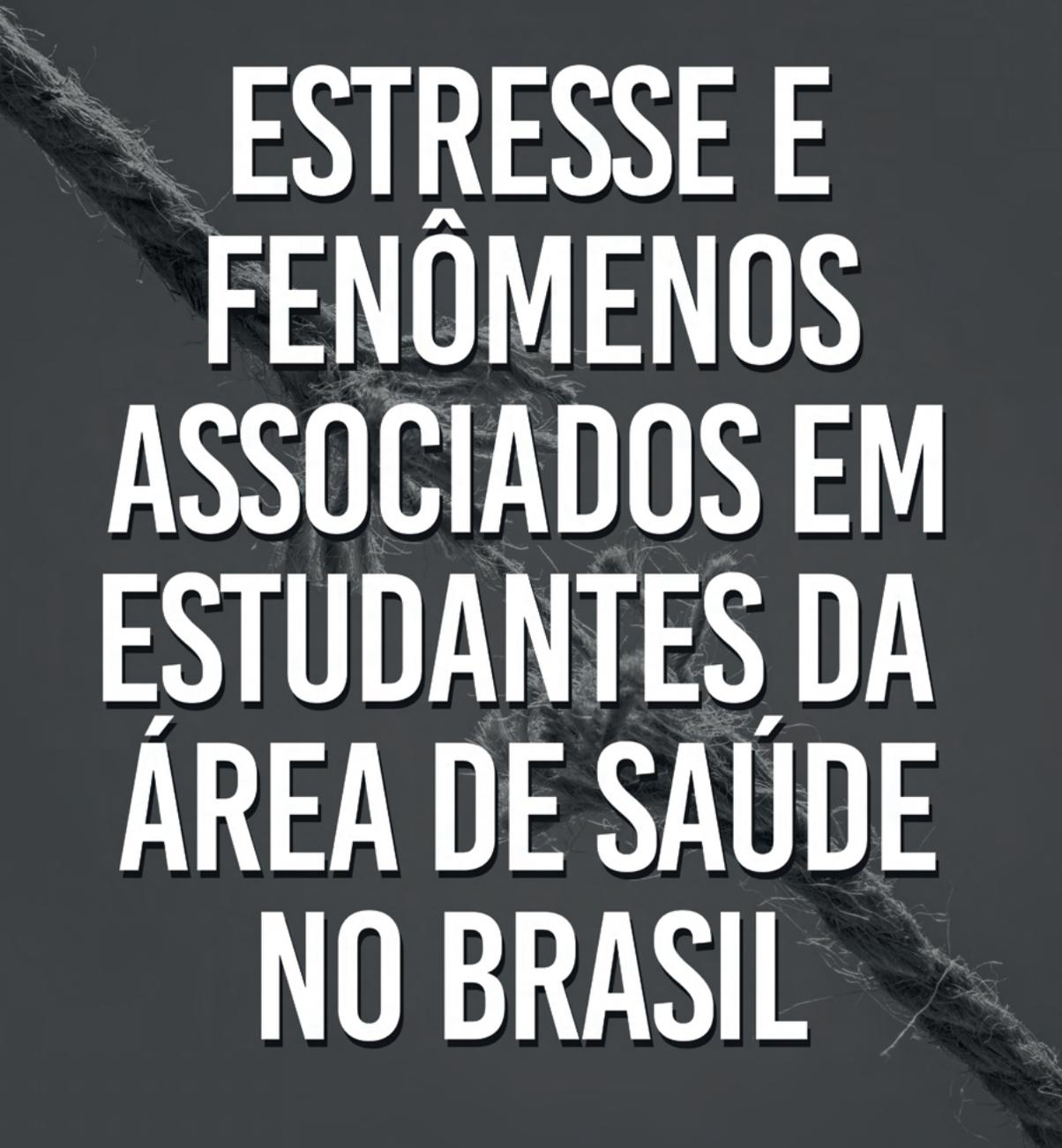


# ESTRESSE E FENÔMENOS ASSOCIADOS EM ESTUDANTES DA ÁREA DE SAÚDE NO BRASIL

Rodrigo Marques da Silva  
(Organizador)

 **Atena**  
Editora  
Ano 2021



# ESTRESSE E FENÔMENOS ASSOCIADOS EM ESTUDANTES DA ÁREA DE SAÚDE NO BRASIL

Rodrigo Marques da Silva  
(Organizador)

 **Atena**  
Editora  
Ano 2021

### **Editora chefe**

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

### **Assistentes editoriais**

Natalia Oliveira

Flávia Roberta Barão

### **Bibliotecária**

Janaina Ramos

### **Projeto gráfico**

Natália Sandrini de Azevedo

Camila Alves de Cremo

Luiza Alves Batista

Maria Alice Pinheiro

### **Imagens da capa**

iStock

### **Edição de arte**

Luiza Alves Batista

### **Revisão**

Os autores

2021 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do Texto © 2021 Os autores

Copyright da Edição © 2021 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

### **Conselho Editorial**

#### **Ciências Humanas e Sociais Aplicadas**

Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná

Prof. Dr. Américo Junior Nunes da Silva – Universidade do Estado da Bahia

Profª Drª Andréa Cristina Marques de Araújo – Universidade Fernando Pessoa

Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais

Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília

Prof. Dr. Arnaldo Oliveira Souza Júnior – Universidade Federal do Piauí  
Prof. Dr. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense  
Prof. Dr. Crisóstomo Lima do Nascimento – Universidade Federal Fluminense  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Cristina Gaio – Universidade de Lisboa  
Prof. Dr. Daniel Richard Sant’Ana – Universidade de Brasília  
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Dilma Antunes Silva – Universidade Federal de São Paulo  
Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá  
Prof. Dr. Elson Ferreira Costa – Universidade do Estado do Pará  
Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima  
Prof. Dr. Gustavo Henrique Cepolini Ferreira – Universidade Estadual de Montes Claros  
Prof. Dr. Humberto Costa – Universidade Federal do Paraná  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice  
Prof. Dr. Jadson Correia de Oliveira – Universidade Católica do Salvador  
Prof. Dr. José Luis Montesillo-Cedillo – Universidad Autónoma del Estado de México  
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins  
Prof. Dr. Luis Ricardo Fernandes da Costa – Universidade Estadual de Montes Claros  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campinas  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Maria Luzia da Silva Santana – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul  
Prof. Dr. Miguel Rodrigues Netto – Universidade do Estado de Mato Grosso  
Prof. Dr. Pablo Ricardo de Lima Falcão – Universidade de Pernambuco  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador  
Prof. Dr. Saulo Cerqueira de Aguiar Soares – Universidade Federal do Piauí  
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Vanessa Ribeiro Simon Cavalcanti – Universidade Católica do Salvador  
Prof. Dr. William Cleber Domingues Silva – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

#### **Ciências Agrárias e Multidisciplinar**

Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano  
Prof. Dr. Arinaldo Pereira da Silva – Universidade Federal do Sul e Sudeste do Pará  
Prof. Dr. Antonio Pasqualetto – Pontifícia Universidade Católica de Goiás  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Carla Cristina Bauermann Brasil – Universidade Federal de Santa Maria  
Prof. Dr. Cleberton Correia Santos – Universidade Federal da Grande Dourados  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Diocléa Almeida Seabra Silva – Universidade Federal Rural da Amazônia  
Prof. Dr. Écio Souza Diniz – Universidade Federal de Viçosa  
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul  
Prof. Dr. Fágner Cavalcante Patrocínio dos Santos – Universidade Federal do Ceará  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Prof. Dr. Jael Soares Batista – Universidade Federal Rural do Semi-Árido  
Prof. Dr. Jayme Augusto Peres – Universidade Estadual do Centro-Oeste  
Prof. Dr. Júlio César Ribeiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Lina Raquel Santos Araújo – Universidade Estadual do Ceará  
Prof. Dr. Pedro Manuel Villa – Universidade Federal de Viçosa  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão  
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Talita de Santos Matos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Tiago da Silva Teófilo – Universidade Federal Rural do Semi-Árido  
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

### **Ciências Biológicas e da Saúde**

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília  
Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas  
Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás  
Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí  
Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão  
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri  
Profª Drª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina  
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília  
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina  
Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira  
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco  
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra  
Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras  
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria  
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia  
Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco  
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará  
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí  
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará  
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas  
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Profª Drª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará  
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma  
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá  
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados  
Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino  
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora  
Profª Drª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí  
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande  
Profª Drª Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco

### **Ciências Exatas e da Terra e Engenharias**

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto  
Profª Drª Ana Grasielle Dionísio Corrêa – Universidade Presbiteriana Mackenzie  
Prof. Dr. Carlos Eduardo Sanches de Andrade – Universidade Federal de Goiás  
Profª Drª Carmen Lúcia Voigt – Universidade Norte do Paraná  
Prof. Dr. Cleiseano Emanuel da Silva Paniagua – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás  
Prof. Dr. Douglas Gonçalves da Silva – Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia  
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
Profª Drª Érica de Melo Azevedo – Instituto Federal do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará  
Profª Dra. Jéssica Verger Nardeli – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho  
Prof. Dr. Juliano Carlo Rufino de Freitas – Universidade Federal de Campina Grande  
Profª Drª Luciana do Nascimento Mendes – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. Marcelo Marques – Universidade Estadual de Maringá  
Prof. Dr. Marco Aurélio Kistemann Junior – Universidade Federal de Juiz de Fora  
Profª Drª Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba  
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte  
Profª Drª Priscila Tessmer Scaglioni – Universidade Federal de Pelotas  
Prof. Dr. Sidney Gonçalo de Lima – Universidade Federal do Piauí  
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

#### **Linguística, Letras e Artes**

Profª Drª Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins  
Profª Drª Angeli Rose do Nascimento – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro  
Profª Drª Carolina Fernandes da Silva Mandaji – Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
Profª Drª Denise Rocha – Universidade Federal do Ceará  
Profª Drª Edna Alencar da Silva Rivera – Instituto Federal de São Paulo  
Profª Drª Fernanda Tonelli – Instituto Federal de São Paulo,  
Prof. Dr. Fabiano Tadeu Grazioli – Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões  
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná  
Profª Drª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná  
Profª Drª Miranilde Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará  
Profª Drª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste  
Profª Drª Sheila Marta Carregosa Rocha – Universidade do Estado da Bahia

# Estresse e fenômenos associados em estudantes da área de saúde no Brasil

**Diagramação:** Natália Sandrini de Azevedo  
**Correção:** Mariane Aparecida Freitas  
**Indexação:** Gabriel Motomu Teshima  
**Revisão:** Os autores  
**Organizador:** Rodrigo Marques da Silva

## Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

E82 Estresse e fenômenos associados em estudantes da área de saúde no Brasil / Organizador Rodrigo Marques da Silva. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2021.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5983-418-1

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.181212508>

1. Estresse. 2. Saúde. I. Silva, Rodrigo Marques da (Organizador). II. Título.

CDD 616.98

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

**Atena Editora**

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)

[contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br)

## DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

## DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, desta forma não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

## APRESENTAÇÃO

Esta obra foi desenvolvida junto a um grupo de alunos de Iniciação Científica de diferentes fases de formação dos cursos de saúde da Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires, sendo, portanto, uma obra coletiva construída no Grupo de Pesquisa Trabalho, gestão e empreendedorismo em saúde, linha de pesquisa Stress, Coping e Saúde.

Além disso, pesquisadores colaboradores de outras instituições com domínio no tema foram convidados a fim de contribuir com a construção desse e-book, dando um olhar amplo, objetivo e atualizado sobre os conteúdos abordados.

Portanto, destaca-se que a obra está organizada em 5 capítulos construídos de forma cuidadosa e detalhada, com dados atualizados sobre o assunto e com uso de uma linguagem clara e objetiva.

Desejamos uma ótima leitura a todos!

## SUMÁRIO

### **CAPÍTULO 1..... 1**

#### **O IMPACTO DO ESTRESSE NOS DIFERENTES FENÔMENOS DA SAÚDE**

Gabriella Karolyna Gonçalves  
Ramon dos Santos Maia  
Rodrigo Marques da Silva  
Lincoln Agudo Oliveira Benito  
Cristilene Akiko Kimura  
Ligia Canongia de Abreu Cardoso Duarte

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.1812125081>

### **CAPÍTULO 2..... 11**

#### **BURNOUT ENTRE OS ESTUDANTES DE ENFERMAGEM- ANÁLISES DE ESTUDOS BRASILEIROS**

Daielle Cristina Rodrigues Sousa Silva  
Julia Dourado Ferreira  
Jayne Lins de Souza  
Rodrigo Marques da Silva  
Lincoln Agudo Oliveira Benito  
Alberto César da Silva Lopes

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.1812125082>

### **CAPÍTULO 3..... 21**

#### **QUALIDADE DE SONO EM ESTUDANTES DA ÁREA DE SAÚDE**

Bárbara Sena Borgmann Rodrigues da Silva  
Marilene de Sousa  
Rute Silva Rodrigues  
Rodrigo Marques da Silva  
Lincoln Agudo Oliveira Benito  
Francisco Everton de Sousa Barros Júnior  
Cristilene Akiko Kimura

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.1812125083>

### **CAPÍTULO 4..... 27**

#### **RESILIÊNCIA NA FORMAÇÃO ACADÊMICA DO ENSINO SUPERIOR EM SAÚDE**

Yuri da Silva Brito  
Paulina Rodrigues da Conceição  
Helena Gomes Eleto de Oliveira  
Fernando Rocha Paulino  
Rodrigo Marques da Silva  
Leila Batista Ribeiro  
Kerlen Castilho Saab

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.1812125084>

**CAPÍTULO 5.....38**

**QUALIDADE DE VIDA EM ACADÊMICOS DA ÁREA DA SAÚDE NO BRASIL**

Maria Cristina Teles Araújo  
Miriam de Moura Cabral  
Rafaella Barreto Borges de Castro  
Rodrigo Marques da Silva  
Lincoln Agudo Oliveira Benito

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.1812125085>

**SOBRE O ORGANIZADOR..... 52**

## QUALIDADE DE SONO EM ESTUDANTES DA ÁREA DE SAÚDE

*Data de aceite: 09/08/2021*

### **Bárbara Sena Borgmann Rodrigues da Silva**

Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires  
Sena Aires. Valparaíso de Goiás-GO.  
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7548311089016887>

### **Marilene de Sousa**

Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires  
Sena Aires. Valparaíso de Goiás-GO.

### **Rute Silva Rodrigues**

Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires  
Sena Aires. Valparaíso de Goiás-GO.

### **Rodrigo Marques da Silva**

Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires  
Sena Aires. Valparaíso de Goiás-GO.  
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6469518473430107>

### **Lincoln Agudo Oliveira Benito**

Centro Universitário de Brasília. Brasília-DF.  
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7780343507481308>

### **Francisco Everton de Sousa Barros Júnior**

Secretaria Municipal de Educação. Luziânia-GO.  
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5304310977682320>

### **Cristilene Akiko Kimura**

Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires,  
Departamento de Enfermagem. Valparaíso de  
Goiás- Goiás.  
<http://lattes.cnpq.br/5217600832977919>

período insuficiente de sono pode vir a causar no cotidiano e no decorrer da vida de universitários. Método: O presente trabalho concerne em uma revisão narrativa da literatura acadêmica de diversos autores aqui citados. Essa revisão literária foi elaborada através de análise e interpretação de livros, artigos de periódicos na língua portuguesa, sendo encontrados em endereços eletrônicos como a SciELO, Acta Paulista de Enfermagem, a revista da Escola de Enfermagem da USP e a Revista Brasileira de Educação Médica. Foi utilizado como critério a análise de artigos e periódicos tendo como levantamento os últimos 20 anos, de modo a reunir de forma eficiente e atual as informações aqui apresentadas. Resultados: Constatou-se mediante análise de resultados obtidos que ao se tratar de estudantes de saúde, podemos dizer que grande maioria deles possuem uma má qualidade subjetiva de sono. Conclusão: há uma parcela relativamente extensa de estudantes que não possuem uma efetiva qualidade de sono, estando, pois, em um limiar prejudicial tanto física, quanto emocional e mentalmente. Assim, é imprescindível que haja o incentivo à saúde e à adoção de hábitos de vida saudáveis nas faculdades e universidades, visando a conscientização acerca da importância de uma boa qualidade de sono.

**PALAVRAS-CHAVE:** Qualidade de sono, Universitários, Saúde.

**RESUMO:** Objetivo: Esta pesquisa tem por objetivo analisar e avaliar acerca da qualidade de sono de estudantes da área de saúde, de maneira a identificar o aspecto e as influências que um

**ABSTRACT:** Objective: This research aims to analyze and evaluate the sleep quality of health students, in order to identify the aspect and

influences that an insufficient period of sleep can cause in the daily life and during the life of university students. Method: This paper concerns in a narrative review of the academic literature of several authors mentioned here. This literary review was elaborated through analysis and interpretation of books, articles of journals in Portuguese, and found in electronic addresses such as SciELO, Acta Paulista de Enfermagem, the journal of the School of Nursing of USP and the Brazilian Journal of Medical Education. The analysis of articles and journals was used as a survey for the last 20 years, in order to efficiently and currently gather the information presented here. Results: It was found through analysis of results obtained that when it comes to health students, we can say that the vast majority of them have a subjective poor quality of sleep. Conclusion: there is a relatively large portion of students who do not have an effective quality of sleep, being therefore at a harmful threshold both physically, emotionally and mentally. Thus, it is essential that there is an incentive to health and the adoption of healthy lifestyle habits in colleges and universities, aiming at raising awareness about the importance of a good quality of sleep.

**KEYWORDS:** *Sleep quality, University Students, Health.*

## INTRODUÇÃO

Constata-se no âmbito atual que a má qualidade de sono afeta diretamente a qualidade de vida humana (ARAÚJO et al., 2011). Um tempo insuficiente de sono pode provocar sonolência no decorrer do dia, fadiga e distúrbios do humor, podendo desencadear ou agravar problemas cardiovasculares e intestinais, sendo estes responsáveis pelo declínio na produtividade e fatores de risco para ocorrência de erros e acidentes de trabalho; para o estudante pode provocar um grave declínio no aprendizado (FERREIRA et al., 2012).

Os universitários da área de saúde, por exemplo, normalmente apresentam um padrão de sono irregular, caracterizado por modificação no horário de início e término, que ocorre mais tarde aos fins de semana em comparação aos horários da semana. Além disso, durante a semana, o sono possui menor duração em relação aos fins de semana, pois os alunos passam por privações de sono durante os dias de aula ou trabalho (GOMES 2005).

Usualmente, percebe-se que isso também compromete a atenção, a memória, a capacidade de resolução de problemas e o desempenho acadêmico desses adultos e jovens (HENRIQUES 2008).

Diante do ponto de vista dos autores consultados, o sono deve ser uma preocupação importante dos universitários, para os quais o desempenho acadêmico é uma prioridade (OLIVEIRA 2010).

Ter um bom período de sono é fundamental à saúde, visto que uma má qualidade do sono é um componente importante de vulnerabilidade da saúde, já que isso decorre do fato da arquitetura e fisiologia do sono ser um processo ativo, complexo e necessário para o estabelecimento da saúde física e cognitiva (ARAÚJO et al., 2011). Portanto, os

universitários representam o capital nacional e o investimento para o futuro de uma nação, sendo assim, é fundamental que sejam pessoas saudáveis para o desenvolvimento de um país (OLIVEIRA 2010).

## MÉTODO

O presente trabalho concerne em uma revisão narrativa da literatura acadêmica de diversos autores aqui citados. Essa revisão literária foi elaborada através de análise e interpretação de livros, artigos de periódicos na língua portuguesa, sendo encontrados em endereços eletrônicos como a SciELO, Acta Paulista de Enfermagem, a revista da Escola de Enfermagem da USP e a Revista Brasileira de Educação Médica. Foi utilizado como critério a análise de artigos e periódicos tendo como levantamento os últimos 20 anos, de modo a reunir de forma eficiente e atual as informações aqui apresentadas.

### Qualidade de Sono

Sendo indispensável para a manutenção da saúde, o sono é o fator chave para o desempenho com êxito de diversas atividades curriculares e fisiológicas enfrentadas diariamente por universitários, como relata Caldas (2009).

Dispor de saúde está diretamente ligado a ter uma boa qualidade de sono, já que o sono desempenha uma função biológica fundamental na consolidação da memória, normalização das funções endócrinas, termorregulação, conservação e restauração da energia, e na restauração do metabolismo energético cerebral (CARDOSO et al., 2009).

Inúmeras vezes cabe ao estudante escolher entre satisfazer suas necessidades de sono, ou responder aos esquemas e às obrigações acadêmicas e extracurriculares. Sabe-se que grande maioria acaba optando pela privação dessa necessidade fisiológica para entregar em prazo as atividades curriculares (CARDOSO et al., 2009).

Neste cenário, nota-se a importância substancial da qualidade de sono, podendo ser ressaltado por Ribeiro (2014) que fundamenta ela dizendo que o sono é um fenômeno vital para a saúde, ou seja, ele é tão necessário à manutenção da existência quanto à alimentação.

### Fatores associados a uma boa qualidade de sono

De modo que se entenda os princípios que norteiam uma boa qualidade de sono, faz necessário primeiramente entender os fatores que levam para tal. O sono, como dito por Cardoso (2007), é dividido em duas fases: movimento rápido dos olhos (REM) e movimento não rápido dos olhos (NREM). A fase NREM é composta por quatro estágios, que, somados à fase REM, formam um ciclo que dura cerca de 90 a 110 minutos cada um no adulto. Dessa forma, os ciclos de sono são repetidos quatro a cinco vezes por noite.

Dentre os fatores que influenciam diretamente na qualidade de sono há os relacionados ao ritmo circadiano, que se manifesta por desalinhamento entre o período do sono e o ambiente físico e social de 24 horas. A síndrome da fase atrasada do sono se caracteriza pelo dormir e acordar tardios, na maioria das noites, geralmente com atraso de mais de 2 horas além dos horários convencionais ou socialmente aceitáveis. Já a síndrome da fase avançada do sono ocorre quando os horários de dormir e acordar são precoces, na maioria das noites, geralmente com avanço de várias horas em relação aos horários convencionais ou socialmente aceitáveis (ALMONDES 2003).

Diante disso, Cardoso (2009), discorre que, em condições naturais, os seres humanos precisam de certa regularidade no seu padrão do ciclo sono-vigília, porém existem dois grupos de fatores que agem de forma antagônica no processo de sincronização do ciclo para os estudantes, o ciclo claro-escuro juntamente com os fatores endógenos, que tendem a sincronizar o ciclo sono-vigília em um ritmo regular e com período de 24 horas; e, em oposição, às demandas acadêmicas e hospitalares, que tendem a reduzir o sono e a sincronizar o ciclo sono-vigília com um padrão diferente do ciclo claro-escuro, tornando-o um fator determinante na questão relativa à qualidade de sono.

### **Danos causados pela má qualidade de sono**

Na sociedade moderna, os distúrbios do sono, especialmente a insônia e a sonolência diurna excessiva, são queixas comuns na população em geral, tornando evidente o fato de que assim como uma boa qualidade de sono pode trazer inúmeros benefícios, uma má qualidade vem acompanhada de diversos danos para o organismo como dito por Medeiros (2012). Dentre essas sequelas causadas pela privação do descanso, sobressaltam-se os transtornos do sono.

Os transtornos do sono trazem consigo diversas repercussões para os seres humanos, ao provocarem perda da qualidade de vida, disfunção autonômica, diminuição do desempenho profissional ou acadêmica, aumento na incidência de transtornos psiquiátricos e diminuição da vigilância, com prejuízos na segurança pessoal e consequente aumento do número de acidentes. As pessoas que dormem mal tendem a ter mais morbidades, menor expectativa de vida e envelhecimento precoce (GOMES 2012).

Devido a essas importantes funções, as perturbações do sono podem acarretar alterações significativas no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social do indivíduo, além de comprometer substancialmente sua qualidade de vida (RIBEIRO 2014).

### **Meios para obter uma boa qualidade de sono**

No cenário em que se encontram os estudantes da área da saúde, torna-se árduo manter uma boa qualidade de sono, ainda mais na rotina daqueles que além da vida acadêmica possuem trabalhos, cursos e a família para conciliar com a vida de universitário. No entanto, há meios para se obter tal qualidade, como dito por Medeiros (2012), dormir

apenas o necessário, acordar diariamente no mesmo horário, praticar atividades físicas, evitar bebidas estimulantes e drogas tanto lícitas quanto ilícitas, podem contribuir para a regulação do sono.

Deste modo, tais atividades atuando em conjunto contribuem diretamente para o ciclo sono-vigília que atua como um fator vital para um bom descanso, já que ele é responsável pela regulação do sono, como explica Cardoso (2009).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após análise e revisão dos resultados aqui apresentados, conclui-se que há uma parcela relativamente extensa de estudantes que não possuem uma efetiva qualidade de sono, estando, pois, em um limiar prejudicial tanto física, quanto emocional e mental.

Se faz necessário a operacionalização de atividades e disseminação de recursos voltados para a promoção de saúde que visem a conscientização dessa volumosa parcela de jovens e adultos quanto aos benefícios de um período de sono adequado e satisfatório.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Márcio Flávio Moura de; LIMA, Adman Câmara Soares; ALENCAR, Ana Maria Parente Garcia; ARAÚJO, Thiago Moura de; FRAGOASO, Luciana Vlândia Carvalhêdo; DAMASCENO, Marta Maria Coelho. Avaliação da qualidade de sono de estudantes universitários de Fortaleza-CE. v22n2a11. Ceará, Brasil 2011. [acesso em: 29/05/2021].

FERREIRA, Luciane Ruiz Carmona; MARTINO, Milva Maria Figueiredo De. Padrão de sono e sonolência do trabalhador estudante de enfermagem. Rev. esc. enferm. USP 46 (5). Out 2012. [acesso em: 29/05/2021]. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reusp/a/3hzTDs4D89zGwb7S6nxDC6f/?lang=pt>

GOMES ACA. Sono, sucesso acadêmico e bem estar em estudantes universitários [Tese]. Aveiro (PT): Universidade de Aveiro. Programa de Pós-Graduação em Ciências da Educação. 2005. [acesso em: 29/05/2021]. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/tce/v22n2/v22n2a11.pdf>

HENRIQUES, SPFC. Caracterização do sono dos estudantes universitários do Instituto Superior Técnico [dissertação]. Lisboa (PT): Universidade de Lisboa. Programa de Pós-Graduação em Medicina do Sono. 2008. [acesso em: 29/05/2021]. Disponível em: [https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/1039/1/17000\\_SonoEstudantesIST\\_PaulaCunhal.pdf](https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/1039/1/17000_SonoEstudantesIST_PaulaCunhal.pdf)

OLIVEIRA, ALC. Correlatos da qualidade de vida de estudantes universitários [dissertação]. Lisboa (PT): Universidade Fernando Pessoa. Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica e da Saúde. 2010. [acesso em: 29/05/2021]. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/GDxmDW7Gdp9GfQbdC6rFsJB/?lang=pt>

MEDEIROS ALD, LIMA PF, ALMONDES KM, Dias Junior AS, Rolim SAM, ARAÚJO JF. Hábitos de sono e desempenho em estudantes de medicina. Revista Saúde do centro de ciências da saúde (UFRN) 2002;16(1)49-54. [acesso em: 30/05/2021]. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=000091&pid=S0100-5502200900030000500007&lng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000091&pid=S0100-5502200900030000500007&lng=pt)

CALDAS SG, RIBEIRO AA, SANTOS-PINTO L, MARTINS LP, MATOSO RM. Efetividade dos aparelhos intrabucais de avanço mandibular no tratamento do ronco e da síndrome da apneia e hipopneia obstrutiva do sono (SAHOS): revisão sistemática. Rev Dental Press de Ortopon Ortop Facial. 2009;4(14):74-82. [acesso em: 06/05/2021]. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/dpress/a/8V4qfqXLs qW68W3kX5BWksh/?lang=pt>

ALMONDES KM, ARAÚJO JF. Padrão do ciclo sono-vigília e sua relação com a ansiedade em estudantes universitários. Estud Psicol. 2003;8(1)37-43. [acesso em: 07/06/2021]. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/CdHSFWD4DZ7VMcGqzSZLMRF/?lang=pt>

CASTILHO, C. P.; LIMAS, L. M. D. de; MONTEIRO, M. L.; SILVA, P. H. M. N. da; BUENO, H. A privação de sono nos alunos da área de saúde em atendimento nas Unidades Básicas de Saúde e suas consequências. Revista De Medicina, 94(2), 113-119. [acesso em: 07/06/2021]. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v94i2p113-119>

# ESTRESSE E FENÔMENOS ASSOCIADOS EM ESTUDANTES DA ÁREA DE SAÚDE NO BRASIL

 [www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)

 [contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br)

 [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)

 [www.facebook.com/atenaeditora.com.br](https://www.facebook.com/atenaeditora.com.br)

  
Ano 2021

# ESTRESSE E FENÔMENOS ASSOCIADOS EM ESTUDANTES DA ÁREA DE SAÚDE NO BRASIL

 [www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)

 [contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br)

 [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)

 [www.facebook.com/atenaeditora.com.br](https://www.facebook.com/atenaeditora.com.br)

  
Ano 2021