

BARBOSA, N. T.; SILVA, A. D. O. da.; TIMÓTEO, L. V. Avaliação da qualidade do sono e identificação dos principais fatores estressores dos acadêmicos de uma escola de enfermagem. In: CONGRESSO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA FAPEMIG, VII., 2017, Itajubá. **Anais...** Itajubá: EEWB, 2017.

Nanara Tomaz Barbosa<sup>1</sup>  
Andressa Daiany Oliveira da Silva<sup>2</sup>  
Larissa Vinhas Timóteo<sup>3</sup>  
Débora Vitória Alexandrina Lisboa Villela<sup>4</sup>  
FAPEMIG<sup>5</sup>

No início da fase universitária, os acadêmicos deparam-se com um ambiente novo e diferente, às vezes bem distante do seu anterior contexto de vida e de suas expectativas, exigindo um árduo processo de adaptação. Contudo, tais mudanças podem ser vivenciadas como estressantes, acompanhadas de alterações negativas no padrão e higiene do sono. Portanto, temos que os estudantes de enfermagem compõem um grupo susceptível a apresentar distúrbios psíquicos, sonolência diurna excessiva e qualidade do sono ruim. O presente estudo propõe uma vasta contribuição para o profissional de enfermagem, bem como para os âmbitos científico, acadêmico e social. A relevância científica está na necessidade de se ampliar as pesquisas no que diz respeito ao hábito e as perturbações do sono dos estudantes do ensino superior. Como relevância acadêmica e social, considera-se que a população dos estudantes de enfermagem apresenta fatores de risco importantes para desenvolver um padrão irregular do ciclo sono-vigília, com alta prevalência dos transtornos do sono e conseqüente risco para o desenvolvimento de distúrbios psíquicos e discorrer sobre a qualidade do seu repouso e sobre os fatores que lhe causam estresse implica em obter uma percepção desse sono, dos seus sentimentos e até que ponto isso pode afetar o seu funcionamento diário. Por meio de um estudo sociodemográfico obtém-se dados significativos, tanto para a instituição quanto para os próprios acadêmicos. Ambos são beneficiados ao terem o conhecimento da qualidade do sono e dos fatores estressores dos estudantes, pois juntos poderão traçar estratégias e desenvolver atividades como alternativas para solucionar o problema, a fim de melhorar a qualidade de vida, bem-estar físico e mental, além do desenvolvimento intelectual dos alunos. No âmbito profissional, a presente pesquisa contribui para a melhor formação dos futuros profissionais atuantes na área da saúde, principalmente dos enfermeiros, que devem considerar a importância do sono e do bem-estar físico e mental para si mesmo e para o paciente, de modo a garantir uma prestação de cuidado eficaz. Portanto, o estudo teve como objetivos avaliar a qualidade do sono dos acadêmicos da EEWB; identificar os principais fatores estressores dos acadêmicos da EEWB e caracterizar o perfil dos acadêmicos da Escola de Enfermagem Wenceslau Braz (EEWB). Trata-

---

<sup>1</sup> Bolsista do Programa de Bolsa de Iniciação Científica. Discente do 5º período do Curso de Enfermagem da Escola de Enfermagem Wenceslau Braz, EEWB, Itajubá, Minas Gerais, Brasil.

E-mail: [nanaratcc@gmail.com](mailto:nanaratcc@gmail.com)

<sup>2</sup> Enfermeira. Escola de Enfermagem Wenceslau Braz, EEWB, Itajubá, Minas Gerais, Brasil.

E-mail: [oliveirany17@hotmail.com](mailto:oliveirany17@hotmail.com)

<sup>3</sup> Enfermeira. Escola de Enfermagem Wenceslau Braz, EEWB, Itajubá, Minas Gerais, Brasil.

E-mail: [vinhas.larissa@hotmail.com](mailto:vinhas.larissa@hotmail.com)

<sup>4</sup> Orientadora. Professora Mestra. Docente na Escola de Enfermagem Wenceslau Braz, Itajubá, Minas Gerais, Brasil. E-mail: [juliovilella@ig.com.br](mailto:juliovilella@ig.com.br)

<sup>5</sup> Fonte Financiadora

se de um estudo descritivo e transversal a partir da perspectiva da abordagem quantitativa, tendo como cenário de estudo a cidade Itajubá, onde se localiza a EEWB, sendo esta o local de estudo. Os participantes da pesquisa e que fizeram parte da amostra foram os discentes do curso de graduação em enfermagem, da EEWB, que se adequaram aos critérios de inclusão e exclusão. A amostra utilizada partiu do princípio de que o pesquisado é previamente definido e acessível e a técnica de amostragem selecionada foi probabilística aleatória simples. Segundo informações colhidas na secretaria da EEWB, foram matriculados 161 alunos no ano de 2015. Sendo assim, o tamanho exato da amostra foi de 100 alunos, que representa 62% do número de matriculados no ano anterior à coleta de dados. Por isso, proporcionalmente ao valor total da amostra foram selecionados, para a aplicação dos questionários, 20 alunos de cada ano de graduação. Respeitou-se os seguintes critérios de inclusão: ser aluno do 1º ao 10º período acadêmico e que tenha cursado no mínimo três meses consecutivos; estar devidamente matriculado e regularizado no ano de 2016, no curso de graduação em enfermagem da EEWB; ter idade superior ou igual a 18 anos; concordar em participar da pesquisa por livre e espontânea vontade; e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos da amostra todos aqueles que não se enquadraram nesses critérios. A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), da escala de Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE) e do formulário das variáveis sociodemográficas. Os dados obtidos foram tabulados eletronicamente através do programa Microsoft Office Excel, um programa de planilha eletrônica que permitiu a construção de tabelas e gráficos, para posterior análise e interpretação. O pré-teste foi feito com nove acadêmicos de enfermagem. Estes alunos estavam dentro dos critérios de inclusão e fizeram parte da amostra definitiva. O presente estudo seguiu os preceitos da Resolução 466/12 de 12/12/2012 do Ministério da Saúde, por meio do Conselho Nacional de Saúde e foi iniciado após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da EEWB, com parecer consubstanciado nº 1.440.545. Os resultados mostraram que a qualidade do sono dos acadêmicos da EEWB foi avaliada como ruim em 61% dos alunos, com a presença de distúrbio em 26% e 13% obtiveram um índice de boa qualidade do sono. Os principais fatores estressores dos acadêmicos da EEWB relacionaram-se à formação profissional (47%), ao gerenciamento do tempo (45%) e à comunicação profissional (52%). Já os domínios relacionados às atividades práticas, ao ambiente e às atividades teóricas tiveram intensidades de estresse, predominantemente, variando entre os níveis baixos e médios. Considera-se que a demanda acadêmica e social, gera uma carga muito grande de estresse sobre o estudante de Enfermagem, interferindo, sobretudo, no seu hábito de sono e no seu equilíbrio emocional. Os resultados obtidos notabilizam motivos de grande preocupação, tendo em vista que os problemas relacionados ao sono e a ação do estresse, além de prejudicar a aprendizagem e desenvolvimento dos estudantes durante a graduação, refletirão em falhas no contexto profissional, comprometendo não somente sua saúde e bem-estar, mas também o cuidado que será prestado ao outro. Portanto, tendo em vista esse panorama, permite-se repensar a formação em Enfermagem e mobilizar recursos a fim de minimizar os malefícios provocados pelo estresse e melhorar a qualidade do sono dos discentes. Contudo, atribui-se também a responsabilidade aos alunos que precisam ter em mente a importância de se aproveitar melhor o tempo de sono disponível e adquirir hábitos de higiene do sono, além de desenvolver estratégias saudáveis de enfrentamento das fontes estressoras, que não envolvam o uso de substâncias psicoativas e estimulantes.

Muitas foram as contribuições, mas ainda há a necessidade de se ampliar e aprimorar as pesquisas acerca da relação do estresse e do sono na vida acadêmica.

**Palavras-chave:** Sono. Estresse. Saúde Mental.

## REFERÊNCIAS

BENAVENTE, S. B. T. et al. Influência de fatores de estresse e características sociodemográficas na qualidade do sono de estudantes de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem USP**, São Paulo, v. 48, n. 3, p. 614-620, 2014. Disponível em: <[http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v48n3/pt\\_0080-6234-reeusp-48-03-514.pdf](http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v48n3/pt_0080-6234-reeusp-48-03-514.pdf)>. Acesso em: 21 dez. 2016.

BROCA, P. V.; FERREIRA, M. de A. Equipe de enfermagem e comunicação: contribuições para o cuidado de enfermagem. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, DF, v. 65, n. 1, p. 97-103, fev. 2012. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672012000100014](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672012000100014)> Acesso em: 20 jan. 2017.

CARVALHO, T. da C. S. et al. Qualidade do sono e sonolência diurna entre estudantes universitários de diferentes áreas. **Revista Neurociências**, São Paulo, v. 21, n. 3, p. 383-386, 2013. Disponível em: <<http://www.revistaneurociencias.com.br/edicoes/2013/RN2103/original/854original.pdf>>. Acesso em: 13 dez. 2016.

FERREIRA, L. R. C.; MARTINO, M. M. F. de. Padrão de sono e sonolência do trabalhador estudante de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem USP**, São Paulo, v. 46, n. 5, p. 1178-1183, out. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v46n5/20.pdf>>. Acesso em: 20 dez. 2016.

GOUVEIA, M. T. de O. et al. Avaliação do Estresse e sintomas apresentados pelos enfermeiros de unidades de terapia intensiva pediátricas. **Revista de Enfermagem da Universidade Federal de Pernambuco**, Recife, v. 9, n. 10, p. 360-367, jan. 2015. Disponível em: <<http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/.../11327>>. Acesso em 30 dez. 2015.

MARIN, C. E. et al. Dependência de internet, qualidade do sono e sonolência em estudantes de Medicina de Universidade do Sul do Brasil. **Revista da Associação Médica do Rio Grande do Sul**, Porto Alegre, v. 60, n. 3, p. 191-197, jul./set. 2016. Disponível em: <[http://www.amrigs.org.br/revista/60-03/06\\_1632\\_Revista%20AMRIGS.PDF](http://www.amrigs.org.br/revista/60-03/06_1632_Revista%20AMRIGS.PDF)>. Acesso em: 15 jan. 2017.

MARTINI, M. et al. Fatores associados à qualidade do sono em estudantes de Fisioterapia. **Revista Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 19, n. 3, p. 261-267, set. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/fp/v19n3/a12v19n3.pdf>>. Acesso em: 16 dez. 2016.

OBRECHT, A. et al. Análise da qualidade do sono em estudantes de graduação de diferentes turnos. **Revista Neurociências**, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 205-210, 2015. Disponível em: <<http://www.revistaneurociencias.com.br/edicoes/2015/2302/original/998original.pdf>>. Acesso em: 15 dez. 2015.

RIBEIRO, C. R. F.; SILVA, Y. M. G. P. da; OLIVEIRA, S. M. C. de. O impacto da qualidade do sono na formação médica. **Revista Sociedade Brasileira de Clínica Médica**, Rio Branco, v. 12, n. 1, p. 8-14, jan./mar. 2014. Disponível em: <<http://files.bvs.br/upload/S/1679-1010/2014/v12n1/a4027.pdf>>. Acesso em: 19 dez 2015.

SOARES, M. H.; OLIVEIRA, S. F. A relação entre álcool, tabaco e estresse em estudantes de enfermagem. **Revista Eletrônica Saúde Mental, Álcool e Drogas**, São Paulo, v. 9, n. 2, p. 88-94, mai./ago. 2013. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/smad/article/view/79661/83667>>. Acesso em: 17 nov. 2016.