

ESTUDANTES DE MEDICINA: SONO x FORMAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA

Rayane Michele de Andrade Cavalcante¹; Lia Araújo Guabiraba²; Darlenne Galdino Camilo²; Judson Bandeira Filgueira da Costa³; Rafaela Michele de Andrade Cavalcante⁴

¹Farmacêutica pela Faculdade Santa Maria (FSM), Cajazeiras-PB e Acadêmica de Medicina pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), Campina Grande-PB, rayanemichele@hotmail.com;

²Acadêmicas de Medicina pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), Campina Grande – PB, liaguabiraba@hotmail.com e darlenegaldino@hotmail.com;

³Nutricionista pela Universidade Potiguar (UnP), Natal – RN e acadêmico de Medicina pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), Campina Grande – PB, judsonbandeira@hotmail.com;

⁴Orientadora Farmacêutica especialista em Assistência ao Transplante pelo Hospital Universitário Walter Cantídio da Universidade Federal do Ceará (HUWC/UFC), Fortaleza – CE, rafaelamichele@hotmail.com

Resumo: O sono é uma função fisiológica essencial do organismo. Uma boa noite de sono, em quantidade e qualidade, traz diversos benefícios ao organismo, incluindo melhor aprendizado, pois durante o sono são sintetizadas proteínas, tentando manter ou expandir as redes neuronais ligadas a essa função de memória, tornando-se fundamental na vida de estudantes. Devido à grande demanda acadêmica de horas-aulas e conteúdos ministrados em curto tempo, os alunos ficam frustrados, ansiosos e depressivos, fatores que alteram a qualidade do sono e podem gerar impactos na sua formação e qualidade de vida. Por isso, o objetivo é revisar quais os impactos do sono na qualidade de vida e formação de acadêmicos de medicina. O estudo é uma revisão integrativa da literatura do tipo bibliográfico, de caráter exploratório, natureza aplicada e qualitativa. Na busca, realizada em abril de 2018, foram identificados 09 artigos sobre o tema, dos quais restaram 03 após submissão aos critérios de exclusão. Todos os estudos relataram a importância do sono para os estudantes e mostraram que a maioria possui uma qualidade de sono ruim, principalmente devido à pressão da vida acadêmica, exigência de sempre ter alto rendimento e o uso de substâncias estimulantes, ocasionando um ciclo de alterações no sono-vigília, prejudicando a qualidade de vida e formação desses profissionais. Estudos como este tendem a gerar reflexão sobre qualidade de vida dos estudantes e profissionais de saúde e fazê-los refletir sobre o planejamento da própria vida, além de alertar para a responsabilidade institucional de se fazer presente nesta construção.

Palavras-chave: Sono, Estudante de Medicina, Formação, Qualidade de vida.

Introdução

O sono é um estágio de inatividade temporária da consciência que ocorre regularmente, onde os padrões de ondas cerebrais são tipicamente diferentes do estado de vigília. É um processo biológico natural do organismo, um estado complexo onde requer atuação cerebral de integração completa além de provocar alterações dos processos fisiológicos e comportamentais, mas de extrema necessidade orgânica para restauração bio-psico-social do ser humano (NEVES et al., 2013). É uma função fisiológica essencial ao organismo já que durante esse estado o corpo repõe as energias, libera fator de crescimento celular, consolida a memória, permitindo o cérebro fixar informações importantes eliminando as informações excessivamente desnecessárias, restaura o metabolismo energético do cérebro e de maneira geral possui função restaurativa, de conservação de energia e de proteção do corpo (MULLER, GUIMARÃES, 2007; NEVES et al., 2013).

O sono faz parte do ciclo biológico e é alternado pelo estado de vigília onde o organismo tem uma elevada atividade motora, por alta responsividade para relacionar-se com o ambiente em que vive. A alternância nesse ciclo depende de vários fatores biológicos e ambientais/externos. Os fatores biológicos incluem o sexo, idade, característica individual genética e estado emocional ou psíquico. Já os implicadores externos incluem a iluminação do ambiente, o colchão, o travesseiro, o som ou silêncio, entre outros (NEVES et al., 2013; VALLE, VALLE, REIMÃO, 2009).

Segundo Valle, Valle e Reimão (p. 287, 2009) quase um terço de nossas vidas são no estado de sono e a qualidade de vida, a saúde e a longevidade, de maneira geral, na maioria das vezes são influenciadas por boas noites de sono, já que nesse período proteínas são sintetizadas tentando manter ou expandir as redes neuronais ligadas à memória e ao aprendizado. Portanto, a quantidade e qualidade do sono que se alteram precisam ser regulares e suficientes para manter e restaurar diariamente as energias e memórias daquele indivíduo.

A variação de sono está proporcionalmente relacionada à idade do ser humano. Nesse sentido, à medida que a idade avança, menos horas de sono são obtidas pelo corpo. Essa proporção é o resultado das diversas interações que esse indivíduo vai sofrendo com o meio: os estresses diários, as demandas elevadas de estudos ou trabalhos, atividades, dores, uso de medicações e diferentes condições clínicas. Tudo isso são fatores importantes que podem afetar a quantidade e a qualidade do sono, ocorrendo principalmente entre idosos, que são propensos a essas condições (MULLER, GUIMARÃES, 2007).

O estado normal de sono é formado pela alternância entre duas fases que se repetem em 4 a 5 ciclos por noite:

- Ausência de movimentos oculares rápidos (NREM): presente em 75% do sono e responsável pelo período de entrada nesse estado, mudanças leves nos batimentos cardíacos e respiratórios e início do relaxamento muscular (ALÓE, AZEVEDO, HASAN, 2005).
- Movimentos oculares rápidos (REM): presente em apenas 25% do sono e responsável por grandes alterações de flutuações cardiorrespiratórias, diminuição e quase ausência em controlar alterações ao CO₂ e temperatura, consolidação do aprendizado e criação de sonhos (ALÓE, AZEVEDO, HASAN, 2005).

O sono em um adulto tem estimativa de 8h por dia, existindo pessoas que se reestabelecem com apenas 6h e outras que necessitam de mais de 8h para restaurar uma qualidade corporal adequada, a variação depende de cada organismo. Apesar de o sono ser um momento de ausência de comandos para a musculatura esquelética, a atividade cerebral permanece intacta e não diminui,

deixando o indivíduo em uma condição diferenciada, na qual pode ser acordado por alguns estímulos sendo eles sensoriais ou não (LOPES et al., 2006). Qualquer distúrbio que afete o ciclo sono-vigília deve ser detectado precocemente, para um tratamento eficaz, a fim de evitar malefícios como irritabilidade, estresse, cansaço, falta de entusiasmo em atividades diárias, baixo desempenho, desmotivação e déficit cognitivo (RIBEIRO, SILVA, OLIVEIRA, 2013).

O processo de aprendizagem é gerado de maneira cognitiva e tem uma consolidação durante o sono reparador que é o momento onde o cérebro consegue fixar os assuntos mais importantes vistos, vividos e aprendido durante o dia. Por esse motivo o sono é uma etapa fundamental na vida de todos e principalmente na dos estudantes (VALLE, VALLE, REIMÃO, 2009). Devido a grande demanda de horas aulas, assuntos fornecidos e aplicados e estágios práticos, na maioria das vezes os acadêmicos de medicina, assim como em outros cursos da saúde, sofrem grande pressão no meio acadêmico e na sociedade, para ter conhecimento do grande volume de informações, sem hesitar e é cobrado constantemente a cerca disso, resultando em uma sobrecarga psíquica de medo, ansiedade e frustração diária, que em conjunto com o curto espaço de tempo para os estudos e vida social lhe obrigando a reduzir ao máximo seu horário de sono, podendo gerar impactos na sua formação e principalmente em sua funcionalidade orgânica. Por esse motivo o estudo busca revisar quais os impactos do sono na qualidade de vida e formação de acadêmicos de medicina.

Metodologia

1.1 CLASSIFICAÇÃO QUANTO A PESQUISA

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter exploratório de natureza aplicada com caráter qualitativo a fim de utilizar os resultados para gerar soluções de problemas possivelmente encontrados.

O estudo exploratório tem como objetivo ter um maior acúmulo de conhecimentos sobre o determinado assunto a fim de poder gerar hipóteses, reunir dados e fornecer soluções para possíveis problemáticas abordadas (GIL, 2010). Portanto o presente estudo tem caráter exploratório buscando uma visão geral do tema e só então poder orientar a delimitação da pesquisa em seu objetivo. Uma pesquisa de natureza aplicada busca gerar conhecimentos para uma possível aplicação prática podendo ser utilizados para solução de problemáticas específicas abordadas (PRODANOV; FREITAS, 2013). Kauark, Manhães e Medeiros (2010) afirmam que a solução dos problemas envolvem os interesses locais do problema exposto na pesquisa.

Em uma pesquisa qualitativa existe uma relação entre mundo e sujeito que não pode ser mensurada ou quantificada, tendo o pesquisador, que analisar os dados indutivamente. A pesquisa passa a se preocupar com os aspectos da realidade que não possam ser mensuráveis e, portanto a compreensão e explicação das relações sociais ficam de modo centralizado (GERHARDT E SILVEIRA, 2009).

A pesquisa realizada é de caráter qualitativo, pois reconhece problemáticas não numéricas visando então, reunir e organizar os fatos para a possível solução dos problemas encontrados.

1.2 COLETA DE DADOS

Sendo uma revisão bibliográfica integrativa a pesquisa foi realizada no mês de Abril de 2018 nas bases de dados online: *Scientific Electronic Library Online* (Scielo), PubMed, *ScienceDirect* e Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Utilizou-se na busca das publicações, a associação dos descritores: “Sono”, “Qualidade” e “Formação Médica”.

Tabela 1 - Buscas nas bases de dados, com as respectivas quantidades de publicações por descritores, Brasil, Abril de 2018.

Bases de dados	"Sono" "Qualidade" "Formação Médica"
ScienceDirect	01
BVS	06
Scielo	02
PubMed	00

Os critérios de inclusão foram artigos em Português e disponíveis gratuitamente nas referidas bases de dados, sem predeterminar datas, tendo em vista a escassez de publicações que abordam a temática. Foram excluídos do processo: revisões da literatura, teses e trabalho de conclusão de curso, bem como, artigos repetidos nas bases de dados e os que não abordavam a temática proposta.

Os artigos encontrados foram lidos na íntegra para verificação de estar de acordo com a proposta do estudo e foram organizados a fim de gerar um resultado e discussão relevantes ao assunto abordado.

Resultados e Discussão

No presente estudo, foram utilizados um total de três artigos para a discussão, após passarem por uma apreciação na íntegra, seguindo o delineamento explícito na figura 1.

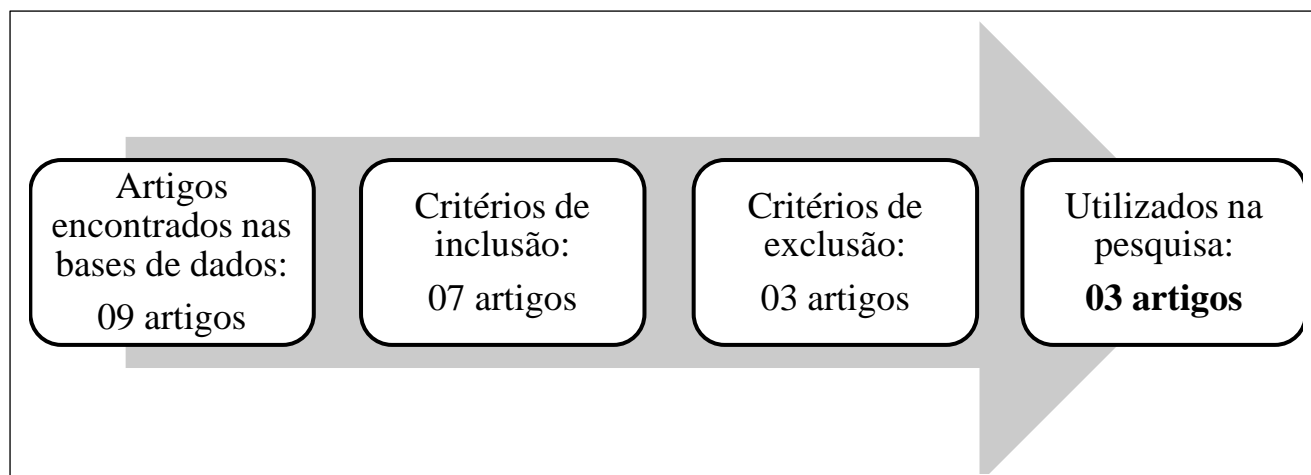


Figura 1. Fluxograma do percurso metodológico da busca dos artigos nas bases de dados, Brasil, Abril de 2018.

Os três artigos utilizados para este estudo foram da base de dados BVS. Todos produzidos no Brasil, em português, onde destes, dois são da Revista Brasileira de Educação Médica e o outro da Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica. Quanto à distribuição das produções de acordo com o ano de publicação e metodologia aplicada estão descritos na Tabela 2.

Todos os estudos analisados afirmaram a grande importância que o sono tem na qualidade de vida do ser humano e a grande influência que exerce sobre a formação de estudantes de medicina bem como dos residentes e profissionais dessa área.

Tabela 2. Tipo de metodologia aplicada nos estudos obtidos para a presente revisão sistemática. Abril, 2018.

Ribeiro, Silva, Oliveira, 2014.	Bampi et al., 2013.	Zonta, Robles, Grosseman, 2006.
Estudo transversal, quantitativo e descritivo, com aplicação de questionários para 184 estudantes de Medicina da Universidade Federal do Acre (UFAC).	Estudo observacional de corte transversal, com realização de entrevistas com a aplicação de dois instrumentos de pesquisa aplicados para 84 estudantes da Faculdade de Medicina da Universidade de Brasília (UnB).	Estudo qualitativo, tipo estudo de caso, por meio de entrevista semiestruturada, com amostra aleatória por sorteio e composta por 25 estudantes que estavam cursando a quarta fase do curso de medicina na Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

A maioria dos estudantes avaliados nas pesquisas dos estudos afirmou ter uma qualidade ruim de sono. Em um dos artigos relataram que os alunos do sétimo período do curso possuem a pior qualidade de sono dentre os entrevistados, além de possuírem um maior número de alunos com distúrbios do sono, quando avaliado entre os alunos dos próprios períodos foi obtido que os três primeiros períodos sofrem mais com a qualidade do sono apesar de não terem muita representatividade quando se falam dos distúrbios. As alterações do sono ficam marcadas no dia-a-dia dos acadêmicos que sofrem com a dificuldade de concentração e falta de energia para fazer as atividades habituais como apontaram os alunos da UnB. Nesse mesmo estudo foi verificado que o

estresse, ansiedade e depressão que atingem alguns estudantes de medicina trazem uma péssima relação com o sono tanto em qualidade como em quantidade de tempo usufruído para esse quesito. Foi verificado que não só os alunos de medicina sofrem com esse mal, mas outros da área de saúde, e de exatas dessa Universidade.

Ambos os estudos relatam que a grande quantidade de assuntos novos, a mudança de vida com o novo ambiente da Universidade, exigência de alto rendimento, a pressão da vida acadêmica, muitas vezes sendo alunos que moram longe da família, a falta de tempo para os estudos e para atividades sociais implicam na forma com que o aluno estabelece sua organização e os fazem abdicar do essencial período adequado de sono diário. Alterações físicas, psíquicas e acadêmicas são resultados visíveis da consequência da abdicação de boas noites de sono e uma nítida influência negativa na qualidade de vida e formação desses acadêmicos.

Na pesquisa realizada na UFAC os estudantes afirmaram ter sonos prolongados durante o final de semana o que foi tido como sono de reposição da privação durante a semana de atividades acadêmicas. Verificou-se que assim como nos outros estudos, esses acadêmicos sofrem com a queda da produtividade, déficit cognitivo, desmotivação advindos de noites mal dormidas e alteração da qualidade de vida desses alunos, a fim de suprir com a demanda educacional que lhes é imposta. A qualidade de vida fica debilitada principalmente no que diz respeito à queda da imunidade, deixando os estudantes vulneráveis as variadas doenças, ainda mais por terem contato com ambientes susceptíveis a esse fim.

Zonta, Robles, Grosseman (2006) traz em seu estudo o depoimento de alunos apontando estratégias para contornar o estresse de ingressar nesse meio acadêmico, informando que o alto controle, planejamento e boas noites de sono podem auxiliar a manter uma boa qualidade de vida e melhorar a organização e desempenho nas atividades e na memória.

Ribeiro, Silva, Oliveira (2014) aponta um fato importante na vida acadêmica desses estudantes, o uso de substâncias estimulantes para conseguirem contornar as privações do sono e melhorar a memória e concentração. A taxa de alunos que usam essas substâncias é mais elevada do que o da população brasileira. Dentre as que são utilizadas e suas possíveis consequências em uso prolongado e repetitivo estão: o café, que pode ocasionar insônia, drogas, como os benzodiazepínicos, que podem atingir e comprometer a memória, gerar a insônia no efeito rebote, tolerância e dependência a esse ativo, e a Ritalina®, de maneira clandestina, uma droga perigosa que pode gerar dependência e diversas interferências nas funções orgânicas.

Todos os autores concordam que os impactos das noites mal dormidas podem alterar o ritmo dos estudantes que cada vez mais se prejudicam com a grande demanda de suas atividades diárias e acadêmicas além de não conseguirem um desempenho adequado nos casos clínicos e podendo estar susceptível a erros médicos em seus estágios por consequência da falta de atenção e concentração ocasionadas por déficit em suas noites de sono.

Conclusão

O sistema de alerta, a concentração, memória, restauração das energias e o estado funcional diário são pontos modificados durante alterações da qualidade do sono. O sono é um processo biológico natural e tem grande importância na vida do ser humano, em um adulto tem estimativa de 8h por dia, podendo variar para mais ou menos dependendo de cada organismo.

Para uma boa aprendizagem o momento do sono é importante por ser o período em que o cérebro faz a fixação das informações úteis e conhecimentos válidos, organizando a memória e esse é um dos motivos pelo qual os estudantes devem incluir em seu planejamento diário um sono reparador em quantidade e qualidade.

A vida acadêmica de medicina e também a profissional, como relatado em um dos estudos avaliados, é cheia de informações, imposições e exigências de um alto desempenho e rendimento em suas atividades acadêmicas e profissionais. Por esse motivo, muitos estudantes sofrem de ansiedade, estresse, depressão e todos esses pontos interferem fortemente em um sono reparador, acarretando ainda mais consequências desse ciclo de sentimentos e sensações. A utilização de drogas e substâncias estimulantes são as saídas encontradas por muitos acadêmicos, prejudicando ainda mais a qualidade do seu sono gerando uma “bola de neve” de problemáticas que danificam a sua qualidade de vida e formação acadêmica.

A formação em medicina propõe que esses estudantes cuidem do povo e o cuidar significaria contribuir para a melhoria da vida, para tal fato é necessário cuidar de si mesmo e para isso a qualidade de vida dos acadêmicos de medicina deve ser um ponto em foco na formação desses futuros profissionais. O planejamento do curso deve levar em conta as cargas horárias e número de conhecimentos adequados aos estudantes, a fim de manter alunos concentrados, atentos, com energia e memória suficiente para um profissional capacitado aos seus deveres para com o povo e nesse sentido, estudos como este tende a gerar reflexão sobre qualidade de vida dos estudantes e profissionais de saúde e fazê-los refletir sobre o planejamento de sua própria vida além de alertar para a responsabilidade institucional de se fazer presente nesta construção.

Referências Bibliográficas

BAMPI, L. N. S. et al. Qualidade de vida de estudantes de medicina da Universidade de Brasília. Revista Brasileira de Educação Médica, Rio de Janeiro, v.37, n.2, p.217-225, Apr./June 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022013000200009>. Acesso em: 02 abr. 2018.

GERHARDT, T.E.; SILVEIRA, D.T. (Org.). Métodos de pesquisa. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

GIL, A.C. Como elaborar projetos de pesquisa. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

KAUARK, F.S.; MANHÃES, F.C.; MEDEIROS, C.H. Metodologia da pesquisa: um guia prático. Itabuna: Via Litterarum, 2010.

LOPES, W.S. et al. Sono um fenômeno fisiológico. Revista Univap, São Paulo, v. 13, n. 24, p.389-391, out. 2006. Disponível em: <<http://biblioteca.univap.br/dados/INIC/cd/inic/IC4 anais/IC4-15OK.pdf>>. Acesso em: 03 abr.

MÜLLER, M. R.; GUIMARÃES, S.S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. Estudos de Psicologia, São Paulo, v. 24, n. 04, p.519-528, dez. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v24n4/v24n4a11.pdf>>. Acesso em: 04 abr. 2018.

NEVES, G. S. M. L. et al. Transtornos do sono:: visão geral. Revista Brasileira de Neurologia, Rio de Janeiro, v. 49, n. 02, p.57-71, abr. maio. jun. 2013. Disponível em: <<http://files.bvs.br/upload/S/0101-8469/2013/v49n2/a3749.pdf>>. Acesso em: 03 abr. 2018.

PRODANOV, C.C.; FREITAS, E.C. Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

RIBEIRO, C. R. F.; SILVA, Y. M. G. P.; OLIVEIRA, S. M. C. O impacto da qualidade do sono na formação médica. Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica, São Paulo, v. 12, n. 01, p.08-14, mar. 2014. Disponível em: <<http://files.bvs.br/upload/S/1679-1010/2014/v12n1/a4027.pdf>>. Acesso em: 02 abr. 2018.

VALLE, L. E. L. R. ; VALLE, E. L. R. e REIMAO, R. Sono e aprendizagem. Revista de Psicopedagogia. São Paulo, v.26, n.80, p. 286-290, 2009. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/scielo>>. Acesso em: 04 abr. 2018.

ZONTA, R.; ROBLES, A. C. C.; GROSSEMAN, S. Estratégias de enfrentamento do estresse desenvolvidas por estudantes de Medicina da Universidade Federal de Santa Catarina. Revista Brasileira de Educação Médica, Rio de Janeiro, v.30, n.3, p.147-153, set/dez 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022006000300005&lang=pt>. Acesso em: 02 abr. 2018.