



QUALIDADE DE SONO DE ESTUDANTES DE MEDICINA E RESIDENTES E O DESENVOLVIMENTO DE DISTÚRBIOS MENTAIS E COGNITIVOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Rayanne Carvalho Vasconcellos de Azevedo¹, João Marcos Costa de Siqueira¹, Ana Carolina Rodrigues de Sousa¹, Alcione de Oliveira dos Santos²

¹ Acadêmico de Medicina do Centro Universitário Aparício Carvalho FIMCA

² Docente do Centro Universitário Aparício Carvalho FIMCA

Introdução: A baixa qualidade de sono é uma realidade entre os alunos de medicina e residentes, relacionada principalmente à exaurida rotina, alta carga horária, cobrança e responsabilidade do curso. Com isso, ocorre a desregulação de seu ciclo vigília e do ritmo circadiano. Pode-se desencadear, portanto, problemas mentais ou cognitivos, atrelados a transtornos comportamentais, déficit de atenção, sonolência diurna e estresse. **Objetivo:** Relacionar a qualidade do sono à distúrbios mentais e cognitivos em estudantes de medicina e residentes. **Metodologia:** Empregou-se uma revisão bibliográfica, com os seguintes critérios de seleção: período de 2010 a 2019, com estudos em inglês, português e espanhol, sobre grupos de estudantes do curso de medicina ou residentes acerca da produtividade, cognição ou problemas mentais, com nível qualitativo do sono relacionado. Outros distúrbios, como ansiedade, depressão e Burnout também foram considerados. Como plataformas para amparo científico, valeu-se de “Scielo”, “PubMed” e “MedScape”. **Resultados:** A partir da leitura de 36 artigos, dos quais 15 foram selecionados, observou-se um alto índice de estudantes de medicina e residentes com distúrbios do sono. Não há, no entanto, grandes divergências dos índices de má qualidade de sono dos estudantes para os residentes. Associa-se também a correlação entre qualidade de sono e os problemas mentais dos estudantes, principalmente no que diz respeito ao desenvolvimento de ansiedade e depressão nos grupos pesquisados. A exaustão e dificuldade no sono também indicam plausivelmente o desenvolvimento de Burnout. Na relação entre sono e distúrbios cognitivos, ratificou-se em ampla escala o cansaço diurno, dificuldade de concentração e atenção, o que implica negativamente no aprendizado dos estudantes. **Conclusão:** Assim, os distúrbios do sono são prejudiciais para o grupo em questão, pois além de apresentarem a comprovada relação prejudicial para a saúde dos estudantes, atrapalham também a aprendizagem, colocando não só a vida destes em risco, mas também de seus futuros pacientes – seja pela dificuldade de assimilar um conteúdo de alta importância clínica, seja pela dificuldade de concentração para se realizar procedimentos. Portanto, é imprescindível o desenvolvimento de estratégias, educativas ou reestruturais, para se reverter tal quadro.

Palavras-chave: Qualidade de sono, medicina, distúrbios.

DOI: <https://doi.org/10.37157/fimca.v8i3.419>