

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO DOS ALUNOS DE MEDICINA DA UNINCOR

Ítalo MOREIRA¹, Alfredo FERNANDES¹, Humberto Ferreira IANNI²

¹*Acadêmicos do Curso de Medicina/UNINCOR*

²*Orientador e Professor do Curso de Medicina/UNINCOR e.mail: italomoreira@gmail.com*

Palavras chaves: sono; medicina; qualidade do sono.

Resumo

Pesquisas feitas pelos israelenses Dov Sagi e Avi Karni, em 1993, e confirmadas pelos norte-americanos Allan Hobson e Robert Stickgold, comprovaram que o sono profundo na primeira metade da noite é imprescindível para a fixação do aprendizado. Segundo os mesmos, o processo de aprendizagem, no que diz respeito à neurofisiologia, se dá em três fases: durante a prática, durante as primeiras horas de sono, e durante o sono do final da madrugada (aquele no qual estão incluídos os sonhos). Estudantes de Medicina costumam ter alguma familiaridade com o tema “insônia”. A pressão da sociedade, a busca pela perfeição, o ritmo de estudos associado à grade de horário integral e outros fatores nos leva a crer que a qualidade de sono e o equilíbrio do ciclo vigília-sono podem estar prejudicados. Estes estudantes tem a qualidade de sono preservada? Apesar da recorrência deste assunto no dia-a-dia do grupo supracitado, o maior desafio é a transposição do conhecimento teórico abordado para o cotidiano dos alunos e na efetiva modificação de comportamentos e hábitos. Seria possível? A pesquisa utilizará de dois questionários padronizados para medir a qualidade de sono e a graduação da insônia diurna em estudantes de todos os períodos do curso de Medicina da Universidade Vale do Rio Verde.