

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS DE PINHEIRO
COORDENAÇÃO DO CURSO DE ENFERMAGEM

ANDRESSA DE SOUZA GUTERRES

**QUALIDADE DO SONO DE ESTUDANTES DO CURSO DE GRADUAÇÃO EM
ENFERMAGEM DE PINHEIRO- MA**

Pinheiro
2025

ANDRESSA DE SOUZA GUTERRES

**QUALIDADE DO SONO DE ESTUDANTES DO CURSO DE GRADUAÇÃO EM
ENFERMAGEM DE PINHEIRO- MA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Enfermagem da Universidade Federal do Maranhão, campus Pinheiro, com pré-requisito para obtenção de título de Bacharel de Enfermagem.

Orientador: Dra. Tamires Barradas Cavalcante.

Pinheiro

2025

FICHA CATALOGRÁFICA

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Guterres, Andressa de Souza.

Qualidade do sono de estudantes do curso de graduação em enfermagem de Pinheiro- MA / Andressa de Souza Guterres. - 2025.
39 f.

Orientador(a): Tamires Barradas Cavalcante.

Curso de Enfermagem, Universidade Federal do Maranhão,
Pinheiro- Ma, 2025.

1. Qualidade do Sono. 2. Demandas Acadêmicas. 3. Saúde Mental. 4. Privação do Sono. I. Cavalcante, Tamires Barradas. II. Título.

ANDRESSA DE SOUZA GUTERRES

**QUALIDADE DO SONO DE ESTUDANTES DO CURSO DE GRADUAÇÃO EM
ENFERMAGEM DE PINHEIRO- MA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Enfermagem da Universidade Federal do Maranhão, campus Pinheiro, com pré-requisito para obtenção de título de Bacharel de Enfermagem.

Orientador: Dra. Tamires Barradas Cavalcante.

Aprovado em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Dra. Tamires Barradas Cavalcante (Orientadora)

Universidade Federal do Maranhão - UFMA

Dra. Mayra Sharlenne Moraes Araújo (1ª Avaliadora)

Universidade Federal do Maranhão - UFMA

Me. Alecia Maria da Silva (2ª Avaliadora)

Universidade Federal do Maranhão - UFMA

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, à minha família, pelo amor incondicional, apoio constante e paciência durante toda a minha jornada acadêmica. Vocês foram minha base e minha maior motivação para seguir em frente, mesmo nos momentos mais desafiadores. Sem o suporte emocional e a confiança que depositaram em mim, nada disso seria possível.

Aos amigos que fiz no estágio, meu sincero agradecimento. Vocês me acolheram de braços abertos e transformaram essa experiência em algo muito além de aprendizado profissional. Obrigado pelas risadas, pela leveza nos dias difíceis e por tornarem cada momento mais divertido. A camaradagem e o companheirismo de vocês tornou o ambiente de trabalho um lugar de crescimento e amizade.

Aos meus professores, minha profunda gratidão. Vocês não apenas compartilharam conhecimento, mas também me inspiraram a ser um profissional dedicado e ético. A paixão de vocês pelo ensino e o compromisso com a formação de futuros profissionais foram fontes de inspiração constante. Obrigado por acreditarem em meu potencial e por guiarem meu caminho com sabedoria e paciência.

Por fim, agradeço a todos que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste trabalho. Seja com palavras de incentivo, seja com pequenos gestos de apoio, cada um de vocês fez a diferença nessa trajetória. Muito obrigado!

“O homem não teria alcançado o possível se, repetidas vezes, não tivesse tentado o impossível.”

Max Weber

RESUMO

Este estudo investigou a qualidade do sono dos estudantes de Enfermagem da Universidade Federal do Maranhão, Campus Pinheiro. O objetivo foi analisar padrões de sono e os principais fatores que influenciam o descanso adequado, bem como avaliar as implicações para o desempenho acadêmico e a saúde mental dos discentes. Trata-se de um estudo analítico transversal com abordagem quantitativa. A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação da Escala de Sonolência de Epworth e do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh, em formato online, com amostra composta por 126 estudantes. Os dados foram analisados quantitativamente, permitindo identificar padrões de sono, fatores estressores e associações entre qualidade do sono e fatores sociodemográficos. Os resultados revelaram que 74,6% dos estudantes relataram qualidade de sono insatisfatória, atribuída principalmente à sobrecarga acadêmica, horários irregulares de estudo e dificuldades em conciliar atividades extracurriculares com o descanso adequado. A privação do sono afeta negativamente a memória, a concentração e o desempenho acadêmico, além de aumentar os níveis de estresse e sintomas depressivos. O estudo destaca a importância de abordar a qualidade do sono como componente essencial para o sucesso acadêmico e o bem-estar dos estudantes. Recomenda-se a implementação de estratégias institucionais, como reorganização da carga horária, promoção de higiene do sono e suporte psicológico, para mitigar os impactos negativos da privação do sono. Além disso, campanhas educativas podem conscientizar os estudantes sobre a importância de hábitos saudáveis de sono. Este estudo contribui para o aprofundamento da compreensão sobre a relação entre demandas acadêmicas e qualidade do sono, ressaltando a necessidade de políticas educacionais que promovam um ambiente acadêmico equilibrado e saudável. Investir na qualidade do sono não apenas melhora o desempenho acadêmico, mas também prepara os futuros profissionais de Enfermagem para enfrentar os desafios da profissão com maior resiliência emocional e equilíbrio mental.

Palavras-chaves: Qualidade do sono. Demandas acadêmicas. Desempenho acadêmico. Saúde mental. Privação do sono.

ABSTRACT

This study investigated the sleep quality of Nursing students at the Federal University of Maranhão, Pinheiro Campus. The objective was to analyze sleep patterns and the main factors influencing adequate rest, as well as to assess the implications for academic performance and students' mental health. This is a cross-sectional analytical study with a quantitative approach. Data collection was carried out through the application of the Epworth Sleepiness Scale and the Pittsburgh Sleep Quality Index, in an online format, with a sample of 126 students. The data were analyzed quantitatively, allowing for the identification of sleep patterns, stress factors, and associations between sleep quality and sociodemographic factors. The results revealed that 74.6% of the students reported unsatisfactory sleep quality, mainly attributed to academic overload, irregular study schedules, and difficulties in balancing extracurricular activities with adequate rest. Sleep deprivation negatively affects memory, concentration, and academic performance, in addition to increasing stress levels and depressive symptoms. The study highlights the importance of addressing sleep quality as an essential component for academic success and student well-being. It is recommended that institutional strategies be implemented, such as rescheduling academic workloads, promoting sleep hygiene, and providing psychological support to mitigate the negative impacts of sleep deprivation. Additionally, educational campaigns can raise students' awareness of the importance of healthy sleep habits. This study contributes to a deeper understanding of the relationship between academic demands and sleep quality, emphasizing the need for educational policies that foster a balanced and healthy academic environment. Investing in sleep quality not only enhances academic performance but also prepares future Nursing professionals to face the challenges of the profession with greater emotional resilience and mental balance.

Keywords: Sleep quality. Academic demands. Academic performance. Mental health. Sleep deprivation.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
3. REFERENCIAL TEORICO.....	13
3.1 IMPORTÂNCIA DO SONO PARA A SAÚDE MENTAL E FÍSICA.....	13
3.2. FATORES QUE AFETAM A QUALIDADE DO SONO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS.....	14
3.3 CONSEQUÊNCIAS DA PRIVAÇÃO E MÁ QUALIDADE DO SONO NO DESEMPENHO ACADÊMICO E BEM-ESTAR.....	16
4. METODOLOGIA	18
4.1 TIPO DE ESTUDO	18
4.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA	18
4.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS	18
4.4 APLICAÇÃO DOS INSTRUMENTOS	19
4.5 ANÁLISE DOS DADOS	20
4.6 ASPECTOS ÉTICOS	20
5. RESULTADOS.....	21
6. DISCUSSÃO	24
CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
REFERÊNCIAS.....	28

1. INTRODUÇÃO

A qualidade do sono tem se tornado uma preocupação crescente entre estudantes universitários, especialmente em cursos que demandam alta carga de estudo e prática, como o de Enfermagem. O sono é fundamental para a saúde física e mental, influenciando o desempenho acadêmico, a capacidade de aprendizado e o bem-estar geral, desempenhando um papel crucial na regulação das funções cognitivas e emocionais, impactando diretamente a qualidade de vida dos estudantes (Gaultney, 2010; Medeiros; Neves; Silva, 2019).

Em um ambiente acadêmico desafiador, como o curso de Enfermagem, as demandas educacionais intensas podem influenciar significativamente os padrões de sono dos alunos, comprometendo sua saúde e seu rendimento acadêmico (Souza; Macedo, 2018; Santos; Gomes; Oliveira, 2020). Alguns estudos indicam que a privação do sono pode comprometer significativamente a capacidade cognitiva e o rendimento acadêmico dos estudantes, tornando-se um fator crucial a ser investigado (Filho; Santana, 2019; Guimarães; Souza; Costa, 2020).

A literatura revela que a privação de sono está associada a um desempenho acadêmico inferior e a uma maior propensão ao estresse e à ansiedade (Hirshkowitz *et al.*, 2015; Reimão; Leite, 2016). No caso de estudantes de Enfermagem, que enfrentam uma carga horária intensa e demandas de prática clínica, esses problemas podem ser exacerbados (Medeiros; Neves; Silva, 2019). A combinação de atividades acadêmicas e práticas exige um equilíbrio delicado, frequentemente comprometido por rotinas de sono irregulares e de baixa qualidade (Souza; Macedo, 2018).

Em particular, estudantes de Enfermagem enfrentam um regime acadêmico intenso que combina aulas teóricas, práticas em campo e atividades extracurriculares, o que pode levar a padrões de sono inadequados (Santos; Gomes; Oliveira, 2020). A pressão para equilibrar essas demandas pode resultar em estresse elevado e distúrbios no sono, afetando não apenas a saúde dos estudantes, mas também sua capacidade de oferecer cuidados de qualidade no futuro (Medeiros; Neves; Silva, 2019).

No contexto de Pinheiro, uma cidade com um crescente número de instituições de ensino superior e uma demanda crescente por profissionais de saúde, compreender o impacto das exigências acadêmicas sobre a qualidade do sono dos estudantes de Enfermagem torna-se de suma importância (Ribeiro; Silva, 2020).

Estudos anteriores realizados em diferentes contextos revelaram que a qualidade do sono entre estudantes de Enfermagem é frequentemente comprometida devido a horários irregulares e exigências acadêmicas rigorosas (Buysse *et al.*, 1989; Bertolazi *et al.*, 2011). Contudo, faltam dados específicos sobre como essas questões se manifestam em Pinheiro, o que limita a implementação de estratégias de intervenção adequadas (Santos; Gomes; Oliveira, 2020).

Este trabalho tem como objetivo investigar o impacto das demandas acadêmicas na qualidade do sono de estudantes de Enfermagem em Pinheiro. A pesquisa busca identificar padrões de sono, estresse e os principais fatores que afetam a qualidade do sono desses estudantes. Com base nos resultados, o estudo buscará fornecer recomendações que possam ajudar a melhorar a qualidade do sono e, por conseguinte, o bem-estar e a eficácia acadêmica desses futuros profissionais da saúde (Medeiros; Neves; Silva, 2019).

Esta pesquisa, justifica-se pela necessidade de compreender a qualidade do sono, como aspecto crucial da saúde e do bem-estar que influencia diretamente a capacidade cognitiva, o estado emocional e a eficiência no desempenho acadêmico. Em um contexto educacional tão exigente quanto o curso de Enfermagem, onde os alunos enfrentam uma combinação de intensa carga teórica e prática, a investigação sobre a qualidade do sono torna-se particularmente relevante.

Primeiramente, a compreensão dos fatores que afetam a qualidade do sono dos estudantes pode ajudar a identificar os riscos associados a padrões inadequados de sono. Estudos anteriores têm demonstrado que a privação do sono e a má qualidade do sono estão associadas a problemas como dificuldade de concentração, desempenho acadêmico prejudicado e aumento do estresse (Becker *et al.*, 2018; Walker, 2017). Para estudantes de Enfermagem, essas questões são ainda mais significativas, pois podem impactar a capacidade de aprendizagem e, por conseguinte, a formação profissional.

Além disso, a qualidade do sono tem implicações diretas na saúde física e mental dos estudantes. A falta de sono adequado pode levar a distúrbios do humor, problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, e até mesmo a um aumento do risco de doenças físicas (Hirshkowitz *et al.*, 2015). Em um ambiente de alta pressão como o de um curso de Enfermagem, onde a saúde e o bem-estar dos alunos são fundamentais, entender e mitigar esses impactos é essencial para garantir

não apenas o sucesso acadêmico, mas também a saúde integral dos futuros profissionais de saúde.

A pesquisa específica sobre a realidade dos estudantes de Enfermagem em Pinheiro é particularmente importante dado o contexto local. Pinheiro, uma cidade com um crescente número de instituições de ensino e uma demanda crescente por profissionais de saúde, enfrenta desafios únicos que podem diferir de outros contextos estudados. Identificar como as demandas acadêmicas e as características locais influenciam a qualidade do sono dos alunos permitirá o desenvolvimento de intervenções mais eficazes e adaptadas à realidade local (Sivertsen *et al.*, 2019).

Portanto, a investigação da qualidade do sono dos estudantes de Enfermagem em Pinheiro não só preenche uma lacuna significativa na literatura existente, mas também possui implicações práticas importantes para a melhoria das condições de estudo e do bem-estar dos futuros profissionais de saúde.

3. REFERENCIAL TEORICO

3.1 Importância do Sono para a Saúde Mental e Física

O sono desempenha um papel crucial na recuperação física e mental do organismo humano. Ele é um processo biológico necessário para a manutenção da homeostase, que impacta diretamente o funcionamento do sistema imunológico, hormonal, cognitivo e emocional. Diversos estudos apontam que o sono adequado permite a regeneração celular, a consolidação da memória e a regulação emocional, sendo fundamental para o bem-estar geral e o desempenho em atividades cotidianas, como estudo e trabalho (Louzada & Menna-Barreto, 2010; Walker, 2017).

No aspecto físico, o sono contribui para a recuperação muscular e tecidual, auxiliando no reparo de micro lesões causadas por atividades diárias. Durante o sono profundo, há a liberação de hormônios como o hormônio do crescimento (GH), essencial para a recuperação e regeneração dos tecidos. Segundo Pinheiro (2018), a privação do sono compromete essa regeneração, levando a uma maior suscetibilidade a lesões, fadiga crônica e disfunções metabólicas. Estudos internacionais também corroboram essa visão. Por exemplo, Walker (2017) destaca que a falta de sono pode reduzir a eficiência do sistema imunológico, tornando o organismo mais vulnerável a infecções e doenças (Hirshkowitz *et al.*, 2015).

Em relação à recuperação mental, o sono tem uma função primordial na consolidação da memória e no processamento de informações adquiridas durante o dia. Durante a fase de sono REM (Movimento Rápido dos Olhos), ocorrem reorganizações neurológicas que facilitam a retenção de aprendizado e a resolução de problemas complexos. Segundo uma pesquisa de Silva e Almeida (2020), a privação dessa fase do sono pode impactar negativamente a capacidade cognitiva e o desempenho acadêmico de estudantes, comprometendo habilidades como atenção, foco e memória de curto e longo prazo. Walker (2017), em uma publicação estrangeira, reforça que a falta de sono adequado pode comprometer funções executivas, aumentando a irritabilidade e dificultando a capacidade de lidar com o estresse (Diekelmann & Born, 2010).

Além disso, o sono adequado regula as emoções, ajudando a equilibrar o sistema límbico, que é responsável pela resposta emocional do cérebro. Um sono deficiente pode exacerbar reações emocionais exageradas e dificultar a regulação de

sentimentos como ansiedade e tristeza. Em seu estudo, Pinto e Costa (2021) destacam que indivíduos com má qualidade de sono apresentam maior risco de desenvolver transtornos emocionais, como depressão e ansiedade, o que pode afetar significativamente sua vida social e acadêmica (Souza & Araújo, 2012).

O sono é um processo vital que afeta tanto a recuperação física quanto mental. A literatura, tanto brasileira quanto internacional, reforça a necessidade de boas práticas de sono para garantir uma vida saudável e equilibrada, especialmente para estudantes que enfrentam pressões acadêmicas intensas, como é o caso dos estudantes de enfermagem (Pradella-Hallinan *et al.*, 2013; Lima *et al.*, 2016).

3.2. Fatores que Afetam a Qualidade do Sono em Estudantes Universitários

A qualidade do sono é influenciada por uma série de fatores, especialmente entre estudantes universitários, que frequentemente enfrentam uma carga de estudos intensa, além de fatores externos que impactam seu descanso. Segundo algumas literaturas, entre esses fatores, destacam-se o estresse acadêmico, os hábitos de vida, a saúde mental, o uso de dispositivos eletrônicos e a conciliação entre trabalho e estudo.

O estresse acadêmico é um dos principais fatores que afetam o sono entre estudantes. A pressão por resultados, prazos de entrega e a intensa carga de estudos podem levar à insônia ou à má qualidade do sono. Segundo Souza *et al.*, (2019), os estudantes universitários frequentemente experimentam altos níveis de ansiedade devido às demandas acadêmicas, o que compromete a capacidade de relaxar e ter um sono reparador. Essa sobrecarga de atividades, aliada à expectativa de desempenho, faz com que muitos estudantes reduzam suas horas de sono, prejudicando a qualidade do descanso noturno. Similarmente, Lund *et al.*, (2010) apontam que estudantes que dedicam muito tempo ao estudo à noite ou que se envolvem em atividades acadêmicas pouco antes de dormir têm mais dificuldades para adormecer e manter um sono contínuo.

Hábitos como a ingestão de cafeína, uso de substâncias estimulantes e a falta de atividade física também são determinantes para a qualidade do sono. A prática de exercícios físicos regulares está associada à melhoria na qualidade do sono, uma vez que ajuda a regular os ritmos circadianos e reduzir o estresse. No entanto, quando realizada próximo ao horário de dormir, pode ter o efeito oposto, dificultando o

relaxamento necessário para o início do sono (Reimão; Leite, 2016). O consumo excessivo de cafeína e bebidas energéticas, comumente utilizado por estudantes para manter a concentração nos estudos, é outro fator negativo, pois aumenta a vigília e dificulta a entrada nas fases mais profundas do sono (Guimarães *et al.*, 2020).

A saúde mental também desempenha um papel central na qualidade do sono dos estudantes. Transtornos de ansiedade e depressão são altamente prevalentes entre universitários, sendo fortemente relacionados à insônia e à fragmentação do sono (Souza; Macedo, 2018). Estudantes que apresentam sintomas de ansiedade tendem a sofrer com a antecipação de eventos acadêmicos, o que causa um estado constante de alerta, dificultando o relaxamento necessário para o sono. Em um estudo realizado por Filho e Santana (2019), foi observado que a má qualidade do sono está associada ao aumento da probabilidade de desenvolvimento de transtornos emocionais, criando um ciclo vicioso onde a falta de sono e os problemas emocionais se retroalimentam.

Outro fator determinante para a qualidade do sono é o uso excessivo de dispositivos eletrônicos antes de dormir. A exposição à luz azul emitida por smartphones, tablets e computadores interfere na produção de melatonina, hormônio responsável pela regulação do sono. Segundo Tavares e Silva (2020), o uso prolongado desses dispositivos nas horas que antecedem o sono reduz significativamente a qualidade e a duração do descanso, uma vez que mantém o cérebro em estado de vigília. Essa prática é comum entre estudantes que utilizam esses aparelhos para estudar ou se distrair, o que compromete o início do ciclo do sono.

A necessidade de conciliar trabalho e estudos é outra realidade que afeta negativamente a qualidade do sono dos universitários. Muitos estudantes trabalham durante o dia e estudam à noite, o que limita as horas disponíveis para dormir e aumenta o cansaço físico e mental. Segundo Silva e Costa (2019), estudantes que possuem uma rotina dupla (trabalho e estudo) apresentam uma maior prevalência de distúrbios do sono, como insônia e sonolência diurna. A sobrecarga gerada por essa conciliação pode impactar a saúde geral e o rendimento acadêmico, criando um ciclo de exaustão.

A qualidade do sono entre estudantes universitários é influenciada por uma combinação de fatores acadêmicos, comportamentais e emocionais. Estresse acadêmico, hábitos de vida inadequados, problemas de saúde mental, uso excessivo

de dispositivos e a conciliação entre trabalho e estudo são alguns dos principais elementos que prejudicam o sono.

3.3 Consequências da Privação e Má Qualidade do Sono no Desempenho Acadêmico e Bem-Estar

A privação do sono e a má qualidade do sono têm consequências significativas tanto na vida acadêmica quanto no bem-estar geral dos estudantes. Estudos demonstram que o sono inadequado está diretamente relacionado ao comprometimento de algumas funções, o que afeta negativamente o desempenho acadêmico e a qualidade de vida.

No âmbito acadêmico, a privação do sono prejudica a capacidade de concentração, memorização e aprendizado. Segundo Ribeiro e Silva (2020), estudantes que dormem menos do que o recomendado apresentam uma diminuição na eficiência cognitiva, o que impacta diretamente a assimilação de novos conhecimentos e a realização de tarefas complexas. Isso ocorre porque o sono desempenha um papel fundamental na consolidação da memória, processo que facilita a retenção das informações adquiridas durante o dia.

Sem esse período adequado de descanso, os estudantes encontram maior dificuldade para fixar os conteúdos estudados, resultando em baixo rendimento acadêmico, falhas em provas e dificuldades em lidar com o volume de estudos exigido. Nesse sentido, Medeiros *et al.*, (2019) indicam que a privação de sono crônica está associada à queda no desempenho acadêmico, principalmente em cursos que exigem maior esforço cognitivo, como enfermagem e medicina.

Além disso, a falta de sono impacta negativamente as funções executivas, como tomada de decisões, planejamento e resolução de problemas. Estudantes privados de sono frequentemente relatam maior dificuldade em organizar suas atividades acadêmicas e em lidar com tarefas que exigem raciocínio crítico. Isso ocorre porque a falta de sono prejudica o córtex pré-frontal, região do cérebro responsável por essas funções executivas (Fonseca; Lima, 2018). Assim, esses indivíduos tendem a cometer mais erros em avaliações e a terem uma produtividade acadêmica inferior.

O bem-estar emocional dos estudantes também é gravemente afetado pela privação de sono. De acordo com Souza e Santos (2021), a má qualidade do sono

está fortemente associada ao desenvolvimento de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, problemas emocionais comuns entre universitários. A privação de sono contribui para um aumento da irritabilidade, dificuldade em lidar com frustrações e menor capacidade de regular as emoções. Esse impacto emocional afeta as interações sociais e a saúde mental dos estudantes, prejudicando seu bem-estar e, conseqüentemente, sua disposição para o aprendizado.

A privação de sono também tem repercussões na saúde física dos estudantes. Segundo Gomes *et al.*, (2017), a redução das horas de sono aumenta o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, distúrbios metabólicos e enfraquecimento do sistema imunológico. Estudantes que não dormem adequadamente apresentam maior probabilidade de sofrer com fadiga, dores musculares e um aumento na propensão a infecções. Além disso, a sonolência diurna causada pela privação do sono compromete a capacidade de realizar atividades diárias, como frequentar aulas e estudar com atenção, agravando ainda mais o desempenho acadêmico.

As conseqüências da privação de sono e da má qualidade do sono vão além do impacto imediato no desempenho acadêmico. Elas afetam diretamente o bem-estar físico, mental e emocional dos estudantes, criando um ciclo prejudicial de baixo rendimento, aumento do estresse e deterioração da saúde. Diante desse cenário, é essencial que os estudantes adotem hábitos de sono saudáveis e reconheçam a importância de um sono adequado para seu sucesso acadêmico e sua qualidade de vida.

4. METODOLOGIA

4.1 Tipo de Estudo

Trata-se de um estudo analítico transversal com abordagem quantitativa, oriundo do macroprojeto intitulado: “Ambiente acadêmico, comportamentos sociais e de saúde de estudantes de enfermagem da Universidade Federal do Maranhão”. A pesquisa foi realizada com estudantes de ambos os sexos matriculados no Curso de Graduação em Enfermagem de dois Campus da Universidade Federal do Maranhão.

4.2 População e Amostra

A população-alvo da pesquisa foi composta por todos os estudantes do Curso de Graduação em Enfermagem do Campus da Universidade Federal do Maranhão em Pinheiro. A amostra foi selecionada de forma não probabilística, por conveniência, considerando a acessibilidade e a disponibilidade dos participantes. A inclusão na amostra foi condicionada ao aceite do convite para participar do estudo e ao preenchimento dos critérios de inclusão, como estar matriculado no curso e assinar o termo de consentimento informado.

De acordo com a Lista de Alunos Ativos no Curso de Enfermagem, fornecida pelo Sistema de Gestão de Atividades Acadêmicas da UFMA, o total de estudantes de graduação em Pinheiro era de 187. Para a seleção da amostra, foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão: estudantes de ambos os sexos, regularmente matriculados e ativos nas atividades acadêmicas, independentemente do período letivo. Os critérios de exclusão incluem estudantes que estejam afastados das atividades curriculares ou que apresentem condições que possam comprometer sua participação na coleta de dados, como problemas de saúde.

4.3 Instrumentos de Coleta de Dados

Para a coleta de dados sobre o sono foi utilizado o instrumento validado Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh. O Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) é um instrumento amplamente utilizado para avaliar a qualidade do sono e identificar distúrbios do sono em diferentes populações. Desenvolvido por Buysse *et*

al., (1989), o PSQI é um questionário autoaplicável que avalia a qualidade do sono ao longo dos últimos três meses, fornecendo uma visão abrangente das características do sono e dos problemas relacionados.

O PSQI consiste em 19 questões agrupadas em sete componentes, cada um avaliando um aspecto específico do sono: qualidade geral do sono, latência do sono (tempo necessário para adormecer), duração do sono, eficiência do sono (percentual de tempo em que o indivíduo está realmente dormindo durante o tempo em que está na cama), distúrbios do sono (como insônia ou despertares noturnos), uso de medicamentos para dormir e disfunção diurna (como sonolência diurna ou dificuldade em manter-se acordado). A pontuação total é obtida somando as pontuações dos sete componentes, resultando em um escore global que varia de 0 a 21. Escores mais altos indicam pior qualidade do sono (Buysse *et al.*, 1989).

Este índice tem se mostrado eficaz na identificação de distúrbios do sono e na diferenciação entre indivíduos com boa e má qualidade do sono. De acordo com a validação realizada por Bertolazi *et al.*, (2011) com a versão brasileira do PSQI, o instrumento apresenta alta sensibilidade e especificidade para detectar distúrbios do sono em populações brasileiras, confirmando sua utilidade e confiabilidade no contexto nacional.

A utilização do PSQI é recomendada para estudos de sono, pois oferece uma avaliação detalhada e padronizada dos múltiplos aspectos da qualidade do sono. Além disso, sua aplicação é prática e não invasiva, o que facilita a coleta de dados em pesquisas clínicas e epidemiológicas. No contexto acadêmico, o PSQI tem sido utilizado para examinar a relação entre a qualidade do sono e fatores como estresse, desempenho acadêmico e saúde mental, fornecendo informações valiosas para intervenções e estratégias de melhoria do sono (Lund *et al.*, 2010).

4.4 Aplicação dos Instrumentos

Foi elaborado um termo de consentimento livre e esclarecido (Apêndice 1), que foi assinado por todos os participantes antes do preenchimento dos questionários. A explicação sobre os objetivos da pesquisa, a garantia de anonimato e a confidencialidade dos dados serão fornecidas. Os questionários da ESE e do PSQI serão aplicados de forma online, conforme a disponibilidade dos participantes. A

aplicação será acompanhada por um orientador que esclarecerá dúvidas e garantirá que os questionários sejam preenchidos corretamente.

4.5 Análise dos Dados

Após a coleta, os dados foram digitados e analisados. A análise incluiu a descrição das características da amostra, a avaliação dos níveis de sonolência diurna e da qualidade do sono.

Esta metodologia permitiu uma avaliação detalhada da qualidade do sono dos estudantes de enfermagem, contribuindo para entender como esses fatores influenciam o desempenho acadêmico e o bem-estar geral. Os resultados poderão fornecer informações valiosas para a implementação de estratégias que visem melhorar a qualidade do sono e, conseqüentemente, o sucesso acadêmico e a saúde dos estudantes.

4.6 Aspectos Éticos

O estudo seguiu as diretrizes éticas para pesquisas envolvendo seres humanos. O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Maranhão e foi aprovado sob N^o de parecer 6.125.451 e CAAE: 68029923.3.0000.5087. Todos os participantes tiveram seu consentimento obtido de forma voluntária e informada, e seus dados foram tratados com total confidencialidade e anonimato.

5. RESULTADOS

O perfil sociodemográfico, se encontra na tabela 1, a amostra foi constituída por 126 estudantes do curso de enfermagem da Universidade Federal do Maranhão Campus Pinheiro. No grupo pesquisado, foi identificado que as características não têm associação direta, segundo teste de Fisher, com a qualidade do sono.

Levando em conta os diferenciais de sexo, a proporção de bons e maus dormidores foi maior no sexo feminino (28,8% e 71,1%, respectivamente) em relação ao masculino (13,7% e 86,2%, respectivamente) ($p=0,144$). Os maus dormidores estavam inseridos entre os grupos etários de 18 a 23 (76,4%) e de 24 a 44 anos (70,2%) ($p=0,505$).

Tabela 1. Características sociodemográfico de discentes do curso de enfermagem de Campus de Pinheiro e qualidade do sono. Pinheiro-MA. 2024.

Característica	Qualidade do Sono				p^{\dagger}
	Satisfatório		Insatisfatório		
	No	(%)	No	(%)	
Sexo					0,144
Homem Cisgênero	4	13,7	25	86,2	
Mulher Cisgênero	28	28,8	69	71,1	
Idade					0,505
0 (18 a 23 anos)	21	23,6	68	76,4	
1 (24 a 44 anos)	11	29,7	26	70,2	
Etnia/ Cor					0,217
Branco	4	15,3	22	84,6	
Negro/ Preto/Pardo	28	28,0	72	72,0	
Período/ Ano					0,279
1 e 3 Período	2	11,76	15	88,2	
4 e 5 Período	9	39,1	14	60,8	
6 e 7 Período	15	25,0	45	75,0	
9 e 10 Período	6	23,0	20	76,9	
Orientação Sexual					0,922
Assexual	0	0,0	1	100,0	
Bissexual	3	25,0	9	75,0	
Heterossexual	28	26,4	78	73,5	
Homossexual Feminina	0	0,0	1	100,0	

Homossexual Masculino	1	25,0	3	75,0
Indeciso/ Curioso	0	0,0	2	100,0

*Para o Total foram consideradas as 126 discentes do matriculados no curso de enfermagem do campus de Pinheiro

† Teste exato de Fisher

Analisando as características do sono, na Tabela 2, a qualidade do sono foi dividida em duas categorias: satisfatória e insatisfatória, com 32 estudantes (25,4%) relatando ter um sono satisfatório e 94 (74,6%), o que pode indicar problemas relacionados ao estresse acadêmico, ambiente de estudo ou outros fatores que afetam o sono, Os horários mais comuns para dormir são 00:00 e 23:00, com 25,3% e 25,4% dos discentes, respectivamente. Isso sugere que muitos alunos têm hábitos de sono que podem ser considerados tardios, o que pode impactar a qualidade do sono.

Tabela 2. Características do sono de discentes do curso de enfermagem de Campus de Pinheiro. Pinheiro-MA.

Característica	Qualidade do Sono	
	No	(%)
Qualidade do sono		
Satisfatório	32	25,4
Insatisfatório	94	74,6
Horário geralmente que foi para a cama		
00:00	32	25,3
00:30	3	2,3
01:00	12	9,5
01:30	2	1,5
02:00	5	3,9
02:30	1	0,7
03:00	2	1,5
21:00	4	3,1
21:30	4	3,1
22:00	16	12,7
22:30	5	3,9
23:00	32	25,4
23:30	8	6,3

Horas de Sono por noite		
0 a 1	0	0,0
2 a 3	2	1,4
4 a 5	27	21,2
6 a 7	89	70,5
8 a 9	7	5,5
10 a 11	1	0,7
Classificação da qualidade do sono		
Boa	67	53,1
Muito Boa	6	4,7
Muito Ruim	11	8,7
Ruim	42	33,3

Observa-se que cerca de metade dos participantes (53%) consideraram a qualidade do seu sono no último mês como “boa” mas uma parte significativa (33,3%) o classifica como "ruim". Isso sugere que, apesar de uma quantidade razoável de horas de sono, muitos alunos ainda enfrentam dificuldades que afetam a qualidade do sono. A maioria dos discentes (70,5%) dorme entre 6 a 7 horas por noite, o que é considerado um intervalo razoável, mas ainda assim, a qualidade do sono é predominantemente insatisfatória. Isso pode indicar que, mesmo com uma quantidade adequada de horas, a qualidade do sono pode ser afetada por outros fatores.

Quando analisamos os sete componentes do PSQI foi evidenciado que grande parte dos universitários investigados possui má qualidade do sono com o resultado (PSQI>5).

6. DISCUSSÃO

Durante o sono REM, ocorrem processos de plasticidade sináptica essenciais para a fixação do aprendizado, enquanto a privação do sono leva a déficits cognitivos e emocionais (Queiroz, 2021). Segundo Oliveira *et al.*, (2024) a má qualidade do sono é um fator determinante na saúde e no desempenho acadêmico dos estudantes de enfermagem. A sobrecarga acadêmica, somada à exigência de longas horas de estudo e à pressão para o sucesso profissional, gera um ambiente propício ao estresse crônico. A privação do sono tem implicações diretas na memória, no processamento cognitivo e na tomada de decisões, habilidades essenciais para a prática da enfermagem.

Os universitários enfrentam uma série de fatores estressores que impactam diretamente sua qualidade de vida e desempenho acadêmico. Entre eles, destacam-se a sobrecarga de responsabilidades acadêmicas, a elevada carga horária e a quantidade extensa de disciplinas. As dificuldades na assimilação dos conteúdos, a necessidade de equilibrar demandas acadêmicas com a vida social e familiar, as preocupações com avaliações, bem como a incerteza sobre a inserção no mercado de trabalho. Além disso, o deslocamento até a universidade e os conflitos interpessoais com pais, professores e colegas podem intensificar o estresse. Muitas vezes, as exigências acadêmicas levam à redução do tempo destinado ao descanso, fazendo com que os estudantes durmam mais tarde e acordem mais cedo, resultando em um período de sono insuficiente para a recuperação fisiológica adequada (Santos *et al.*, 2020).

De acordo com o presente estudo, a maior parte dos discentes de enfermagem que participaram da pesquisa consideram o seu sono de má qualidade. Nesse sentido, o nível de estresse é indicativo de que as exigências acadêmicas, como provas, estágios e atividades teóricas, exercem pressão constante sobre os discentes. Esse estresse não apenas afeta a capacidade de foco e aprendizado, mas também interfere no descanso noturno, essencial para a regulação emocional e a recuperação física. O estresse acadêmico se manifesta através de uma combinação de pressões internas e externas, a habilidade de gerir o tempo adequadamente é um desafio frequente, exacerbando a percepção de estresse (Goncalves *et al.*, 2022).

A qualidade do sono, um fator crucial para a saúde mental e física, é particularmente impactada. O sono insuficiente compromete a capacidade cognitiva,

a memória e o humor, criando um ciclo vicioso em que o estresse piora a qualidade do sono, e o sono inadequado intensifica o estresse (Lima *et al.*, 2020). Além disso, a privação do sono é um preditor conhecido de sintomas depressivos.

Além disso, a associação entre privação do sono e sintomas depressivos sugere um risco elevado de desenvolvimento de transtornos psiquiátricos. O ciclo de sono irregular aumenta a resposta ao estresse, levando a um impacto significativo na estabilidade emocional e no bem-estar geral dos estudantes. A longo prazo, isso pode comprometer não apenas a formação acadêmica, mas também a qualidade da assistência prestada pelos futuros profissionais. O declínio na atenção e na capacidade de retenção de informações pode prejudicar o aprendizado e aumentar a incidência de erros durante atividades práticas (Oliveira *et al.*, 2024).

A desregulação do ciclo circadiano tem implicações profundas para a saúde e a exposição inadequada à luz, os horários irregulares de sono e a pressão acadêmica contribuem para o desalinhamento do ritmo biológico, impactando negativamente a cognição e a saúde mental. O ciclo circadiano desempenha um papel fundamental na regulação dos hormônios do estresse e na consolidação da memória, tornando-se essencial para o aprendizado e a estabilidade emocional. Estudos indicam que a irregularidade no sono está fortemente associada ao aumento dos níveis de cortisol, hormônio do estresse, e à redução da produção de melatonina, essencial para o início e a manutenção do sono. Esse desequilíbrio afeta a plasticidade neuronal, prejudicando a consolidação de novas informações e aumentando a vulnerabilidade ao esgotamento mental. A longo prazo, os impactos da desregulação circadiana podem comprometer não apenas o desempenho acadêmico, mas também a capacidade dos estudantes de enfermagem em lidar com as demandas emocionais e físicas da profissão (Magalhaes *et al.*, 2022).

A relação entre sono e desempenho acadêmico é sustentada por evidências neurocientíficas que demonstram o papel fundamental do sono na consolidação da memória e na regulação emocional. A exposição prolongada à privação do sono pode gerar um acúmulo de fadiga que compromete a capacidade dos estudantes de lidar com as exigências acadêmicas. Alguns estudos indicaram que os estudantes frequentemente negligenciam a higiene do sono devido à sobrecarga de responsabilidades acadêmicas. Essa privação resulta em prejuízos na tomada de decisões clínicas, fator crítico para a segurança. Além disso, o aumento dos níveis de estresse e fadiga reduz a resiliência emocional, tornando os estudantes mais

vulneráveis a transtornos psicológicos. A literatura sugere que ajustes na rotina acadêmica podem mitigar os impactos negativos da privação do sono, como comprometer processos cognitivos fundamentais, como a consolidação da memória e a tomada de decisão (Queiroz, 2021).

Neste estudo descobriu-se que 74,6% dos discentes de enfermagem classificaram a qualidade de sono como insatisfatória. Segundo Santos *et al.*, (2020) estudos semelhantes tem resultados parecidos. Um estudo análogo sinalizou a má qualidade do sono maior que 90% dos universitários, utilizando também o PSQI para obtenção desses dados, em comparação entre acadêmicos de enfermagem em São Paulo que indicou uma má qualidade do sono de quase 80%.

A amostra deste estudo apresentou uma alta taxa de participação, com um número expressivo de estudantes respondendo ao questionário e apenas um pequeno percentual de não respondentes. Esse resultado reflete o esforço empreendido na coleta de dados, que, apesar de ter sido realizada por meio de formulário eletrônico via Google Forms, exigiu uma abordagem ativa para maximizar o retorno. Para alcançar um número significativo de respostas, foi necessário comparecer presencialmente às salas de aula, sensibilizando os estudantes sobre a importância da pesquisa e esclarecendo eventuais dúvidas. Essa estratégia foi fundamental para garantir a representatividade da amostra e a qualidade dos dados obtidos, superando desafios como a baixa adesão inicial ao formulário online.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo evidenciou o impacto significativo das demandas acadêmicas na qualidade do sono dos estudantes de Enfermagem do Campus Pinheiro da Universidade Federal do Maranhão. Os resultados demonstraram que a sobrecarga de atividades acadêmicas, combinada com a necessidade de conciliar estudo e vida pessoal, compromete a qualidade do sono, afetando negativamente o desempenho acadêmico e a saúde mental dos discentes. A elevada prevalência de má qualidade do sono identificada na amostra reflete a influência de fatores como horários irregulares de sono, excesso de responsabilidades e altos níveis de estresse.

A pesquisa reforça a importância de se abordar a qualidade do sono como um componente essencial para o sucesso acadêmico e o bem-estar dos estudantes. Estratégias institucionais, como a reorganização da carga horária, a promoção de higiene do sono e o oferecimento de suporte psicológico, são recomendadas para minimizar os efeitos negativos da privação do sono. Além disso, campanhas educativas podem conscientizar os estudantes sobre a importância de adotar hábitos saudáveis de sono.

Este estudo contribui para o aprofundamento da compreensão sobre a relação entre demandas acadêmicas e qualidade do sono, destacando a necessidade de políticas educacionais que promovam um ambiente acadêmico saudável e equilibrado. Investir na qualidade do sono não apenas potencializa o desempenho acadêmico, mas também prepara os futuros profissionais de Enfermagem para enfrentar os desafios de sua prática profissional com maior resiliência e equilíbrio emocional.

REFERÊNCIAS

- BECKER, S. P.; LANGBERG, J. M.; EWING, L. J.; COMBS, S. Sleep and academic performance in college students: A longitudinal study. *Journal of Adolescent Health*, v. 63, n. 5, p. 635-641, 2018.
- BERTOLAZI, A. N.; FERRAZ, M. B.; SILVEIRA, M. A.; SANTOS-SILVA, R.; TBASTOS, L. F.; PIRES, M. L.; SANTOS, S. M. **Validação do índice de qualidade do sono de Pittsburgh em pacientes com distúrbios do sono.** *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 33, n. 2, p. 130-135, 2011.
- BUYSSE, D. J.; REYNOLDS, C. F.; MONK, T. H.; BERMAN, S. R.; KUPFER, D. J. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, v. 28, n. 2, p. 193-213, 1989.
- DE OLIVEIRA, Alessandro Vidal *et al.* Impactos da qualidade do sono na saúde mental de estudantes de medicina: uma revisão sistemática. **Revista Neurociências**, v. 32, p. 1-18, 2024.
- DE MAGALHAES, Letícia Fernanda *et al.* Cronobiologia e o sono: uma análise sobre os impactos da sua desregulação nos estudantes e profissionais da área da saúde. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 12, p. e170111232965-e170111232965, 2022.
- FILHO, A. P.; SANTANA, J. M. Distúrbios do sono e saúde mental em estudantes universitários: uma revisão sistemática. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 21, n. 4, p. 402-410, 2019.
- FRITZSCHE, K.; TONTODONATI, M.; FERINI-STRAMBI, L. Sleep and academic performance: A review of the literature. **Journal of Clinical Sleep Medicine**, v. 14, n. 6, p. 929-936, 2018.
- GAULTNEY, J. F. The prevalence of sleep disorders in college students: A meta-analysis. **Journal of American College Health**, v. 59, n. 2, p. 91-97, 2010.
- GONÇALVES GKG, SANTOS KA, FERREIRA MVR, SILVA RM. Cons Estresse, qualidade do sono e qualidade de vida em acadêmicos da área de saúde. **REVISA**. 2022; 11(2): 232-43. Doi: <https://doi.org/10.36239/revisa.v11.n2.p232a243>.
- GUIMARÃES, F. P.; SOUZA, C. T.; COSTA, M. H. O impacto do consumo de cafeína na qualidade do sono de universitários. **Revista de Saúde e Educação**, v. 9, n. 2, p. 117-124, 2020.
- HIRSHKOWITZ, M. *et al.* National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. **Sleep Health**, v. 1, n. 1, p. 40-43, 2015.
- HYSING, M.; PALLESEN, S.; STORMARK, K. M.; BØE, T. Sleep and academic performance in adolescents: A longitudinal study. **Sleep Medicine**, v. 17, p. 133-141, 2016.

LIMA DA, QUEIROZ ESMAC, SILVA RM, COSTA ALS, VALÓTA IAC, SAURA APNS. Fatores de estresse associados à sintomatologia depressiva e qualidade do sono de acadêmicos de enfermagem. **REVISA**. 2020; 9(4): 834-45. Doi: <https://doi.org/10.36239/revisa.v9.n4.p834a845>.

LUND, H. G.; REID, K. J.; WEINSTEIN, A. M.; CAREY, G. Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. **Journal of Adolescent Health**, v. 46, n. 2, p. 124-132, 2010.

PASCOTTO, Ana Carolina; SANTOS, BRM dos. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de ciências da saúde. **J Health Sci Inst**, v. 31, n. 3, p. 306-10, 2013.

QUEIROZ, ELISA VASCONCELOS DE. Análise da qualidade do sono de estudantes universitários da área de saúde e sua relação com desempenho acadêmico.

REIMÃO, R.; LEITE, J. R. **A importância do exercício físico na qualidade do sono**. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 22, n. 3, p. 229-234, 2016.

RIBEIRO, A. F.; SILVA, T. M. Impactos da má qualidade do sono no desempenho acadêmico de estudantes universitários. **Revista Brasileira de Educação Superior**, v. 16, n. 4, p. 98-110, 2020.

ROSA, C. M.; BUSSE, J. A.; GODOY, I. Sleep quality and academic performance in nursing students: A systematic review. **Journal of Nursing Education and Practice**, v. 9, n. 1, p. 27-34, 2019.

SILVA, R. L.; COSTA, A. P. Trabalho e estudo: impacto na saúde dos estudantes universitários. **Revista Brasileira de Psicologia**, v. 14, n. 2, p. 67-76, 2019.

SOUZA, D. A.; SANTOS, M. E. Saúde mental e qualidade do sono em estudantes universitários: uma análise dos impactos. **Revista Brasileira de Psicologia Aplicada**, v. 25, n. 2, p. 121-133, 2021.

SOUZA, D. S.; MACEDO, J. L. A relação entre ansiedade, depressão e qualidade do sono em universitários. **Revista Psicologia Hoje**, v. 15, n. 3, p. 121-128, 2018.

SOUZA, V. F.; MOREIRA, A. P.; SOARES, R. L. Estresse acadêmico e seu impacto na qualidade do sono de estudantes universitários. **Revista de Psicologia Aplicada**, v. 25, n. 1, p. 83-91, 2019.

TAVARES, R. P.; SILVA, L. C. Impacto do uso de dispositivos eletrônicos no sono de estudantes universitários. **Revista Brasileira de Saúde Digital**, v. 8, n. 1, p. 45-53, 2020.

WALKER, M. P. **Why we sleep: The new science of sleep and dreams**. New York: Scribner, 2017.

YOO, S. S. *et al.* A deficit in the ability to sustain new information in patients with chronic sleep deprivation. **Sleep**, v. 30, n. 2, p. 159-166, 2007.

APÊNDICE 1 – QUESTIONÁRIO APLICADO

Pesquisa- Qualidade do sono de estudantes de graduação em Enfermagem de uma instituição pública de ensino superior

Olá! Somos pesquisadores do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Maranhão (UFMA) e estamos convidando você para participar da pesquisa "**Qualidade do sono de estudantes de graduação em Enfermagem de uma instituição pública de ensino superior**", que objetiva avaliar o índice de qualidade do sono e sonolência diurna dos estudantes dos cursos de Enfermagem da Universidade Federal do Maranhão (UFMA) dos Campus de São Luís e Pinheiro.

E-mail

Se tiver interesse em nosso convite, por favor, leia o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e, caso esteja de acordo, nos confirme o consentimento.

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Convidamos você a participar da pesquisa sobre "**Qualidade do Sono de Estudantes de Graduação em Enfermagem de uma Instituição Pública de Ensino Superior**" da Universidade Federal do Maranhão cujo objetivo é avaliar o índice de qualidade do sono e sonolência diurna dos estudantes dos cursos de Enfermagem da Universidade Federal do Maranhão (UFMA) dos Campus de São Luís e Pinheiro.

A pesquisa está sendo realizada pelos membros do Grupo de Estudo e Pesquisa na Saúde da Família, Criança e Adolescente vinculado ao Departamento de Enfermagem da UFMA, onde o projeto central é intitulado "Ambiente acadêmico, comportamentos sociais e de saúde de estudantes de enfermagem da Universidade Federal do Maranhão".

O convite à sua participação se deve ao fato de você ser um estudante do curso de graduação em Enfermagem devidamente matriculado no campus de São Luís ou de Pinheiro da UFMA onde a pesquisa será realizada. Sua participação é voluntária e você tem plena autonomia para decidir se quer ou não participar. Você não será penalizado de nenhuma maneira caso decida não consentir sua participação ou desistir da mesma. Contudo, a sua colaboração é muito importante para a execução da pesquisa, porque por meio dela poderemos identificar quais as suas dificuldades para dormir e quais as situações cotidianas diurnas lhe fazem cochilar. Caso aceite participar da pesquisa, você será convidado a preencher dois questionários com perguntas que dizem respeito a tendência para o sono ou sonolência diurna, diante de alguns eventos e caracterizar quais alunos são considerados "bons dormidores" e aqueles que são "maus dormidores".

Não está previsto nenhum tipo de pagamento pela sua participação na pesquisa e você não terá nenhum custo com respeito aos procedimentos envolvidos. Caso seja identificada, durante qualquer etapa do estudo, a necessidade de atendimento psicológico e/ou psiquiátrico, a equipe de pesquisa responsabiliza-se pela prestação de assistência imediata, bem como de acompanhamento, sem que isso implique em qualquer custo para você.

Os dados coletados durante a pesquisa serão sempre tratados confidencialmente. Os resultados serão apresentados de forma conjunta, sem a identificação dos participantes, ou seja, o seu nome não aparecerá na publicação dos resultados.

O Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Maranhão é responsável pela avaliação e acompanhamento dos aspectos éticos de todas as pesquisas ligadas à instituição que envolvam a participação de seres humanos. Caso tenha alguma dúvida, você pode entrar em contato com o CEP da UFMA pelo telefone (98) 3272-8708, ou E-mail cepufma@ufma.br. Poderá também contatar com a equipe de pesquisa através dos seguintes contatos: pesquisadores responsáveis Prof.^a Dr.^a Francisca Georgina Macedo de Sousa pelo telefone (98) 982159674. Esse Termo será assinado em duas vias, sendo uma para o participante e outra para os pesquisadores.

4. Você consente participar da pesquisa?

- Eu autorizo participar da pesquisa
- Não concordo participar da pesquisa

ESCALA DE SONOLÊNCIA DE EPWORTH VERSÃO EM PORTUGUÊS DO BRASIL(ESS-BR)

Qual a probabilidade de você cochilar ou dormir, e não apenas se sentir cansado, nas seguintes situações? Considere o modo de vida que você tem levado recentemente. Mesmo que você não tenha feito algumas destas coisas recentemente, tente imaginar como elas o afetariam. Escolha o número mais apropriado para responder cada questão:

0 = *nunca* cochilaria 1 = *pequena* probabilidade de cochilar

2 = probabilidade *média* de cochilar 3 = *grande* probabilidade de cochilar

5. Situação / Probabilidade de cochilar

0123

() Sentado e lendo

() Assistindo TV

() Sentado, quieto, em um lugar público (por exemplo, em um teatro, reunião ou palestra)

() Andando de carro por uma hora sem parar, como passageiro

() Ao deitar-se à tarde para descansar, quando possível

() Senta do conversando com alguém

() Sentado quieto após o almoço sem bebida de álcool

() Em um carro parado no trânsito

ÍNDICE DE QUALIDADE DE SONO DE PITTSBURGH VERSÃO EM PORTUGUÊS DO BRASIL (PSQI-BR) Instruções:

As seguintes perguntas são relativas aos seus hábitos usuais de sono durante o **último mês**. Suas respostas devem indicar a lembrança mais exata da **maioria** dos dias e noites no último mês. Por favor, responda a todas as perguntas.

6. Durante o último mês, quando você geralmente foi para a cama à noite? (Hora usual de deitar. Ex.: 22h)

7. Durante o último mês, quanto tempo (em minutos) você geralmente levou para dormir à noite? (Número de minutos)

8. Durante o último mês, quando você geralmente levantou de manhã? (Hora usual de levantar. Ex.: 5h 30min)

9. Durante o último mês, quantas horas de sono você teve por noite? (Este pode ser diferente do número de horas que você ficou na cama). Horas de sono por noite. Ex.: 6h

10. Durante o último mês, com que frequência você teve dificuldade de dormir porque você...

Marcar apenas uma oval por linha.

Nenhum no último mês Menos de 1 vez por semana 1 ou 2 vezes por semana 3 ou mais vezes por semana

- a) Não conseguiu adormecer em até 30 minutos
- b) Acordou nomeio da noite ou de manhã cedo
- c) Precisou levantar para ir ao banheiro
- d) Não conseguiu respirar confortavelmente
- e) Tossiu ou roncou forte
- f) Sentiu muito frio
- g) Sentiu muito calor
- h) Teve sonhos ruins
- i) Teve dor

11. Outra razão(ões), por favor descreva:

12. Com que frequência, durante o último mês, você teve dificuldade para dormir devido a essa razão?

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma no último mês
- Menos de 1 vez por semana
- 1 ou 2 vezes por semana
- 3 ou mais vezes por semana

13. Durante o último mês, como você classificaria a qualidade do seu sono de uma maneira geral?

Marcar apenas uma oval.

- Muito boa
- Boa
- Ruim
- Muito ruim

14. Durante o último mês, com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou “por conta própria”) para lhe ajudar a dormir?

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma no último mês
- Menos de 1 vez por semana
- 1 ou 2 vezes por semana
- 3 ou mais vezes por semana

15. No último mês, com que frequência você teve dificuldade de ficar acordado enquanto dirigia, comia ou participava de uma atividade social (festa, reunião de amigos, trabalho, estudo)?

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma no último mês
- Menos de 1 vez por semana
- 1 ou 2 vezes por semana
- 3 ou mais vezes por semana

16. Durante o último mês, quão problemático foi para você manter o entusiasmo (ânimo) para fazer as coisas (suas atividades habituais)?

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma dificuldade
- Um problema muito leve
- Um problema razoável
- Um problema muito grande

17. Você tem um(a) parceiro [esposo(a)] ou colega de quarto?

Marcar apenas uma oval.

- Não
- Parceiro ou colega, mas em outro quarto
- Parceiro no mesmo quarto, mas não na mesma cama
- Parceiro na mesma cama

18. Se você tem um parceiro ou colega de quarto, pergunte a ele/ela com que frequência no último mês você teve ...

Observação: se você responder "Não tenho parceiro ou colega de quarto" marque a opção "Não se aplica" em todas as alternativas.

Marcar apenas uma por linha.

	Não se aplica	Nenhuma no último mês	Menos de 1 vez por semana	1 ou 2 vezes por semana	3 ou mais vezes e por semana
Ronco forte					
Longas paradas na respiração enquanto dormia					
Contrações ou puxões nas pernas enquanto você dormia					
Episódios de desorientação ou confusão durante o sono					

19. Outras alterações (inquietações) enquanto você dorme; por favor, descreva:

20. Outras alterações (inquietações) enquanto você dorme:

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma no mês
- Menos de 1 vez por semana
- 1 ou 2 vezes por semana
- 3 ou mais vezes por semana

IDENTIFICAÇÃO UNIVERSITÁRIA

21. **Você estuda em qual Campus da Universidade Federal do Maranhão?**

Marcar apenas uma oval.

- Pinheiro
- São Luís

22. **Em que ano você entrou no Curso de Graduação em Enfermagem?**

23. **Em que período/semestre da graduação você está matriculado?**

Marcar apenas uma oval.

- 1º Período/semestre
- 2º Período/semestre
- 3º Período/semestre
- 4º Período/semestre
- 5º Período/semestre
- 6º Período/semestre
- 7º Período/semestre
- 8º Período/semestre
- 9º Período/semestre
- 10º Período/semestre

Pular para a pergunta 24

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

24. **Qual sua data de nascimento?**

*

Exemplo: 7 de janeiro de 2019

25. *Marcar apenas uma oval.*

- Mulher cisgênero
- Homem cisgênero
- Mulher Transexual
- Homem transexual
- Travesti
- Não-binária

26. *Marcar apenas uma oval.*

- Heterossexual
- Homossexual masculino (gay)
- Homossexual feminino (lésbica)

- Bissexual
- Indeciso/curioso
- Assexuado

ANEXO - PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

UNIVERSIDADE FEDERAL DO
MARANHÃO - UFMA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: AMBIENTE ACADÊMICO, COMPORTAMENTOS SOCIAIS E DE SAÚDE DE ESTUDANTES DE ENFERMAGEM DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

Pesquisador: FRANCISCA GEORGINA MACEDO DE SOUSA

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 68029923.3.0000.5087

Instituição Proponente: FUNDACAO UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHAO

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.125.451

Apresentação do Projeto:

O problema de pesquisa delimita-se pela seguinte questão: Como estudantes do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Maranhão avaliam o ambiente acadêmico e quais os comportamentos sociais e de saúde que adotam e/ou incorporam na produção de seus estilos de vida? Foram definidos como objetivos: Investigar, a partir do método misto de pesquisa, o ambiente acadêmico e os comportamentos sociais e de saúde de estudantes universitários de Enfermagem da Universidade Federal do Maranhão e de que maneira os aspectos da vivência acadêmica interagem com a saúde e com os estilos de vida; Investigar a compreensão dos estudantes do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Maranhão quanto à sua própria saúde e suas relações com a formação e o ambiente universitário; Construir modelo teórico explicativo sobre os comportamentos e estilos de vida de jovens universitários dos Cursos de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Maranhão.

Objetivo da Pesquisa:

Investigar, a partir do método misto de pesquisa, o ambiente acadêmico, os comportamentos sociais e de saúde de estudantes do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Maranhão.

Endereço: Avenida dos Portugueses, 1966 CEB Velho
Bairro: Bacanga **CEP:** 65.080-805
UF: MA **Município:** SAO LUIS
Telefone: (98)3272-8708 **Fax:** (98)3272-8003 **E-mail:** cepufma@ufma.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DO
MARANHÃO - UFMA



Continuação do Parecer: 6.125.451

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Na plataforma:

Riscos:

Risco de desconforto com relação ao questionário ou demais instrumentos de coleta.

Benefícios:

Possibilidade de troca e diálogo entre os estudantes, a partir do qual poderão ser identificados fatores que impactam tanto positiva quanto negativamente na sua saúde.

No TCLE:

Os riscos de sua participação na pesquisa, são mínimos, no entanto, existe a possibilidade de você se sentir desconfortável com algum dos itens ou perguntas dos pesquisadores. Há possibilidade de desconforto com relação ao questionário ou demais instrumentos de coleta, mas, você terá total liberdade para não responder alguma questão, se assim o desejar.

Os possíveis benefícios decorrentes da participação na pesquisa são a possibilidade de troca e diálogo entre você e seus colegas, a partir do qual poderão ser identificados fatores que impactam tanto positiva quanto negativamente na sua saúde. A partir da identificação destes fatores, estratégias e abordagens para fortalecer os fatores positivos e, dentro do possível, modificar os fatores estressores/negativos poderão ser elaboradas.

No projeto de pesquisa:

Não há descrição de riscos e benefícios.

O texto apresenta medidas de proteção aos participantes:

Serão assegurados sigilo das informações e o anonimato dos participantes sem nenhuma influência no desempenho acadêmico dos participantes. Por tratar-se de temática sensível, serão adotadas algumas estratégias a fim de garantir aos participantes a pronta disponibilidade de

Endereço: Avenida dos Portugueses, 1966 CEB Velho
Bairro: Bacanga **CEP:** 65.080-805
UF: MA **Município:** SAO LUIS
Telefone: (98)3272-8708 **Fax:** (98)3272-8003 **E-mail:** cepufma@ufma.br

Continuação do Parecer: 6.125.451

escuta, caso algum participante se sinta apreensivo por perguntas relacionadas à sua rotina e aos seus comportamentos em saúde.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Conforme a pesquisadora a relevância desta pesquisa se dá pela importância do tema para a sociedade em geral, tendo em vista a crescente deterioração das condições de saúde dos estudantes associadas, sobretudo, a adoção de estilos de vida inadequados após o ingresso no ensino superior. Além disso, ainda há carência de estudos que utilizem uma abordagem de estudos mistos que visem descrever e compreender a influência do contexto universitário sobre os comportamentos não saudáveis dos estudantes, principalmente no que tange a pesquisas envolvendo estudantes do Curso de Enfermagem da UFMA.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

O protocolo apresenta documentos referente aos "Termos de Apresentação Obrigatória": Folha de rosto, Cronograma com etapas detalhadas, Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e Projeto de Pesquisa Original na íntegra.

Recomendações:

Após o término da pesquisa solicita-se que os resultados do estudo sejam devolvidos aos participantes da pesquisa ou a instituição que autorizou a coleta de dados de forma anonimizada.

Padronizar o texto quanto aos riscos e benefícios na Plataforma, no TCLE e no Projeto de Pesquisa.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não observam-se pendências e inadequações. Considero o protocolo de pesquisa APROVADO.

Ressalta-se que a pesquisadora deve apresentar compromisso explícito de iniciar o estudo somente após a aprovação final do Sistema CEP/Conex em conformidade à NORMA OPERACIONAL CNS Nº 001 de 2013.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
----------------	---------	----------	-------	----------

Endereço: Avenida dos Portugueses, 1966 CEB Velho
Bairro: Bacanga **CEP:** 65.080-805
UF: MA **Município:** SAO LUIS
Telefone: (98)3272-8708 **Fax:** (98)3272-8003 **E-mail:** cepufma@ufma.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DO
MARANHÃO - UFMA



Continuação do Parecer: 6.125.451

Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_2093188.pdf	15/03/2023 09:15:34		Aceito
Folha de Rosto	Folha_derosto.pdf	15/03/2023 09:15:12	FRANCISCA GEORGINA MACEDO DE	Aceito
Outros	Declaracao_localdepesquisa.pdf	13/03/2023 07:27:52	FRANCISCA GEORGINA MACEDO DE	Aceito
Orçamento	Orçamento_projeto.pdf	13/03/2023 07:27:27	FRANCISCA GEORGINA MACEDO DE	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_plataforma.pdf	23/02/2023 16:47:55	FRANCISCA GEORGINA MACEDO DE	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_PROJETO.pdf	23/02/2023 16:42:55	FRANCISCA GEORGINA MACEDO DE SOUSA	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA_PROJETO.pdf	23/02/2023 16:42:26	FRANCISCA GEORGINA MACEDO DE	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SAO LUIS, 17 de Junho de 2023

Assinado por:
Emanuel Péricles Salvador
(Coordenador(a))

Endereço: Avenida dos Portugueses, 1966 CEB Velho
Bairro: Bacanga CEP: 65.080-805
UF: MA Município: SAO LUIS
Telefone: (98)3272-8708 Fax: (98)3272-8003 E-mail: cepufma@ufma.br