

QUALIDADE DE VIDA E SONO EM ESTUDANTES DA SAÚDE: UM ESTUDO COMPARATIVO

Maria Paula Cerutti Dumoncel
 Julia Rubbo Hendler
 Kaleb Morais Inácio dos Santos
 Lidia Carvalho dos Santos
 Rafaela Giulia Zatt
 Maria Isabel Morgan Martins
 (maria.morgan@ulbra.br - ULBRA)

Introdução

- ★ A jornada acadêmica na área da saúde é marcada por desafios intensos, que vão além das salas de aula e laboratórios.
- ★ Esses obstáculos podem afetar profundamente tanto o bem-estar físico quanto mental dos estudantes, exigindo **equilíbrio** e **resiliência** em meio à constante pressão e carga de responsabilidades.

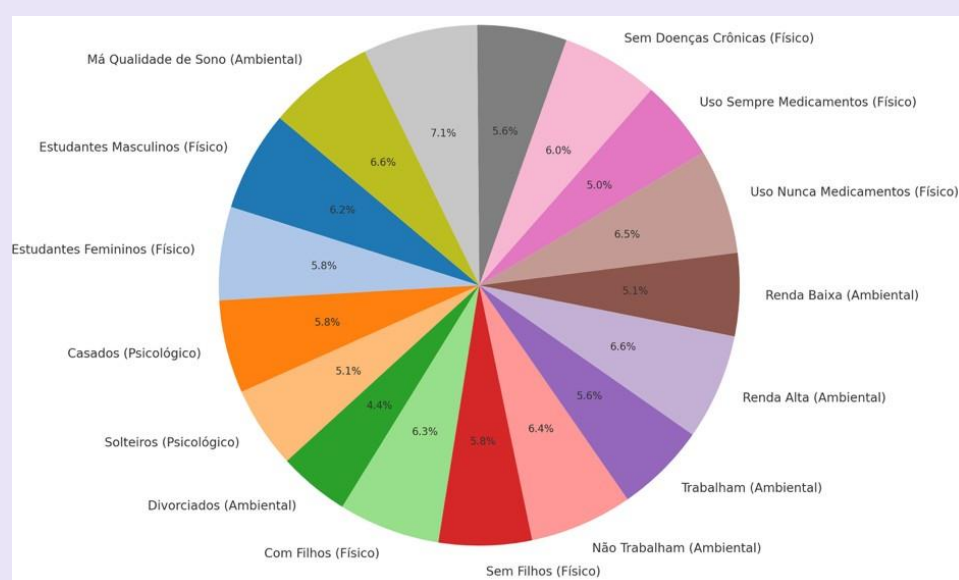
Objetivos

- ★ Comparar a qualidade de vida e a qualidade do sono de acadêmicos de medicina em relação a outros cursos da saúde.

Metodologia

- ★ Utilizou-se o **WHOQOL-BREEF** para avaliar a qualidade de vida e o **Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI)** para medir a qualidade do sono.

Resultados



1 Variáveis e domínios afetados

2 Escores médios de qualidade de vida

Conclusão

Conclui-se que, embora os estudantes de medicina apresentem melhor qualidade de vida, ambos os grupos enfrentam desafios no bem-estar físico e mental.

O estudo evidenciou a necessidade urgente de intervenções específicas para:

- 1 Equilibrar a saúde física e mental dos estudantes, Implementando estratégias de suporte institucional
- 2 Considerar as diferentes demandas acadêmicas e contextos sociais de cada grupo, através de uma abordagem mais integrada.

Referências

PASCOTTO, Ana Carolina; SANTOS, Brigitte Rieckmann Martins. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de ciências da saúde. Journal of Health Sciences Institute. v.31, n.3, 2013. Disponível em: http://repositorio.unip.br/wp-content/uploads/2020/12/V31_n3_2013_p306a310.pdf. Acesso em: 22 nov. 2022.
 SILVA, Antônio Lucas Farias da et. al. Estudo da qualidade de vida e de sono de acadêmicos pendulares de uma instituição de ensino superior. Revista Inspirar movimento & saúde. v.21, n.2, 2021. Disponível em: <https://eds.pebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=68ba50fd-1813-4192-950d-c7afe4e53ad8%40redis>. Acesso em: 23 nov. 2022.

Variável	Domínio Afetado	Escore Médio	Escore em Percentual	p-valor
Sexo (Masculino)	Físico	67,29	67,29%	0,04
Sexo (Feminino)	Físico	62,59	62,59%	0,04
Estado Civil (Casados)	Psicológico	62,43	62,43%	0,03
Estado Civil (Solteiros)	Psicológico	54,77	54,77%	0,03
Presença de Filhos (Com)	Físico	68,01	68,01%	0,02
Presença de Filhos (Sem)	Físico	62,34	62,34%	0,02
Uso de Medicamentos para Dormir (Nunca)	Físico, Psicológico, Social, Ambiental	70,49	70,49%	0,01
Uso de Medicamentos para Dormir (Sempre)	Físico, Psicológico, Social, Ambiental	53,81	53,81%	0,01
Deslocamento Diário (Com)	Ambiental	63,38	63,38%	0,01
Deslocamento Diário (Sem)	Ambiental	75,69	75,69%	0,01
Doenças Crônicas (Com)	Físico, Psicológico	60,03	60,03%	0,01
Doenças Crônicas (Sem)	Físico, Psicológico	65,17	65,17%	0,02
Qualidade do Sono (Boa)	Ambiental	76,84	76,84%	0,01
Qualidade do Sono (Prejudicada)	Ambiental	71,7	71,7%	0,01