

IMPACTOS DO SONO NA SAÚDE DOS ACADÊMICOS DE MEDICINA

TRINDADE, Gabriel Viana¹, **NUNES, Raquel Caroline Sousa**²,
LEONARDO, Rozileia Silva³, **SILVA, Thamyres Cotta e**⁴

Resumo:

O sono constitui como uma das necessidades fisiológicas do ser humano, sendo um tema muito relevante, pois a privação do mesmo pode causar distúrbios metabólicos e inflamatórios que impactam de forma negativa a saúde dos estudantes. Sendo assim, dentro desse âmbito, é válido destacar os acadêmicos de medicina que sofrem diretamente por interferências no ciclo circadiano por acabar conciliando um curso com carga horária extensa de forma integral, juntamente com estudos extracurriculares, acrescido de interação de caráter social. O curso médico é considerado difícil pois exige demasiadamente de uma resistência tanto física quanto mental. Dessa maneira, torna-se evidente que existem fatores como o estresse no ambiente acadêmico, culminando em uma interferência direta na qualidade do sono, podendo ser agravado com hábitos de acessar internet de forma desenfreada, assistir televisão, uso indiscriminado de álcool e drogas, dentre outros. O presente trabalho tem como objetivo expor e discutir o impacto causado pela diminuição de sono em acadêmicos de medicina. Dentro desse parâmetro, existe uma dualidade entre o acadêmico de medicina saber de forma teórica a importância de um estável estágio de vigília-sono, mas não colocar em prática para evitar os prejuízos da privação do sono. Dessa forma, o sistema de vigília requer uma ativação e desativação adequada do sistema límbico/hipocampal, sendo influenciado pelo comportamento emocional. Esses estímulos agem no hipotálamo, em decorrência dos hormônios e atividade cortical. Ao perder o controle dos estímulos, com o estresse,

¹ UniRedentor, Graduando em Medicina, Itaperuna-RJ, e-mail: gabriel@aol.com

² UniRedentor, Graduanda em Medicina, Itaperuna-RJ, e-mail: raquel@aol.com

³ UniRedentor, Especialização em Residência Médica, Itaperuna-RJ, e-mail: rozileia@aol.com

⁴ UniRedentor, Graduanda em Medicina, Itaperuna-RJ, e-mail: thamyres@aol.com

cansaço, dores musculares, alterações do humor, uma das principais respostas fisiológicas seria a ansiedade. Esse é uma das consequências e que corrobora para um estado ruim de sono. Foi realizada uma pesquisa de revisão bibliográfica dentro do eixo da fisiologia e neurologia sobre o sono. Foram utilizadas as bases de dados Scielo, Pubmed e google acadêmico, para nortear as pesquisas e orientar o sobre os impactos do sono nos acadêmicos de medicina. Em suma, o contato constante com situações estressoras, cansaço, sobrecarga de informação e ansiedade corroboram para uma baixa qualidade do sono, repercutindo de forma direta na desenvoltura acadêmica e futuramente profissional. Em conformidade com a prevalência dos distúrbios do sono na atualidade, nota-se que existem relações de hábitos do cotidiano com os padrões do sono, por exemplo, dietas ricas em gordura podem aumentar a sonolência durante o dia, dificultar o repouso à noite e elevar a propensão de ter apneia do sono. Sendo assim, um sono de qualidade traz diversos benefícios no âmbito social, profissional e familiar. Ademais, foi discutido o impacto nos campos fisiológico, neuronal, farmacológico e patológico. A qualidade de sono reflete diretamente na qualidade de vida de um indivíduo sabendo que podem causar uma disautonomia, fadiga, baixo desempenho, fator desencadeador de transtornos psiquiátricos e redução do estado de vigília. Esse compilado causa prejuízos em toda a vivência de um acadêmico de medicina podendo ser um gatilho para sintomas tanto de depressão quanto de ansiedade.

Palavras-chave: sono, impactos do sono, acadêmicos de medicina.