

PREVALÊNCIA DE ESTRESSE E A QUALIDADE DE SONO EM ESTUDANTES DE MEDICINA

Maria Claudia da Fonseca Silva¹, Gabriela Maria de Oliveira Espíndola¹, Mariana de Freitas Miranda¹, Erica Paulo Avelar¹, Alexandre Augusto Macêdo Corrêa², Gustavo Leite Camargos³

¹Graduanda de Medicina; Centro Universitário Governador Ozanam Coelho

²Doutor em Saúde Pública; Centro Universitário Estácio de Sá - Juiz de Fora

³Doutor em Saúde Pública; Centro Universitário Governador Ozanam Coelho

mariaclaudiafsilva@gmail.com

Introdução: O estresse é um fenômeno cada vez mais presente na sociedade contemporânea e pode ser definido como um agente que perturba o equilíbrio do organismo, comprometendo sua capacidade de adaptação frente às exigências do ambiente. Seus efeitos ultrapassam os limites fisiológicos, atingindo também os aspectos psicológicos e sociais, de modo a influenciar diretamente a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas. No ambiente universitário, especialmente nos cursos de Medicina, essa realidade se torna ainda mais evidente, uma vez que os estudantes estão expostos a diversos fatores estressores. Entre eles, destacam-se o aumento das responsabilidades, a pressão por resultados, a competitividade, a sobrecarga de tarefas acadêmicas e, em muitos casos, as dificuldades financeiras. Essas condições não apenas afetam a saúde física e mental, mas também repercutem negativamente no desempenho acadêmico. Além disso, estudos apontam uma elevada prevalência de distúrbios do sono nesse grupo, que intensificam os efeitos do estresse e ampliam o desgaste físico e emocional. **Metodologia:** A pesquisa foi realizada com 227 alunos de um centro universitário na região da zona da mata de Minas Gerais, utilizando questionários sobre qualidade do sono (PSQI) e fontes de estresse acadêmico (IFSAM). **Resultados:** Os resultados mostraram que os estudantes apresentaram altos níveis de estresse, com destaque para as dimensões *Estilo de Vida* e *Exigências do Curso*, sendo mais pronunciadas no ciclo Básico. A má qualidade de sono foi relatada por 67,8% dos participantes, com maior prevalência entre os estudantes do ciclo Básico (76%). Além disso, foi observada uma correlação significativa entre as fontes estresse acadêmico de Estilo de Vida e Exigências do Curso com a qualidade do sono. **Conclusão:** O estudo identificou uma alta prevalência de estresse e má qualidade do sono em uma amostra de estudantes de medicina do sudeste de Minas Gerais. As principais fontes de estresse identificadas foram relacionadas ao estilo de vida e às exigências do curso, impactando significativamente o bem-estar e o desempenho acadêmico dos estudantes além de uma forte associação entre a qualidade do sono e o estresse acadêmico.

Palavras-Chave: Doenças crônicas não transmissíveis; Comportamento; Conhecimento.

REFERÊNCIA

ABACAR, M.; ALIANTE, G.; ANTÔNIO, J. F. Stress e estratégias de coping em estudantes universitários. **Aletheia**, v. 54, n. 2, p. 133–144, 2021.

ALMOJALI, A. I., ALMALKI, S. A., et al. The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. **J Epidemiol Glob Health**. v. 7, n. 3, p.169-174, 2017.

LOUREIRO, E. M. F. et al. Inventário de Fontes de Estresse Acadêmico no Curso de Medicina (IFSAM). **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 33, n. 2, p. 191–197, jun. 2009.

SOARES, M. H.; OLIVEIRA, F. S. A relação entre álcool, tabaco e estresse em estudantes de enfermagem. **Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.**, v. 9, n. 2, p. 88–94, 2013.