



## PÔSTER

### *Cuidado individual, familiar e comunitário*

#### **A qualidade ruim do sono de acadêmicos de medicina**

Cairon Rodrigo Faria Ribeiro. UFAC. sandraoliveira@ufac.br  
 Yasmin Maria Garcia Prata da Silva. UFAC. sandraoliveira@ufac.br  
 Sandra Márcia Carvalho de Oliveira. UFAC. sandraoliveira@ufac.br

**Introdução:** As demandas acadêmicas dos estudantes do curso de graduação em medicina tendem a alterar a qualidade do sono e a dessincronizar o ciclo sono-vigília, obrigando-os a decidir entre manter a regularidade do ciclo sono-vigília ou satisfazer as necessidades de sono, para responder às obrigações acadêmicas. **Objetivos:** Dessa forma o objetivo deste trabalho foi estudar a prevalência de qualidade ruim de sono nos acadêmicos do curso de medicina da Universidade Federal do Acre, e verificar os impactos gerados na formação desses acadêmicos.

**Metodologia ou Descrição da Experiência:** Para isso, 184 acadêmicos responderam a dois questionários: Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e a Escala de Sonolência de Epworth (ESE).

**Resultados:** A prevalência de qualidade ruim de sono entre os alunos de medicina foi de 61,9% (n=112); e 31% (n=13) referiram sonolência excessiva no período diurno.

**Conclusão ou Hipóteses:** Após este estudo chega-se ao entendimento de que o sono e os ritmos circadianos devem começar a integrar os processos de diagnósticos dentre aqueles que são mais comuns entre a classe acadêmica.

**Palavras-chave:** Qualidade do Sono. Educação Médica. Medicina.