

Resumo

RESUMO: A qualidade do sono é um componente essencial para a manutenção da saúde física, mental e cognitiva, sendo particularmente relevante no contexto universitário. O objetivo desta pesquisa foi avaliar a qualidade do sono e sua relação com a saúde mental dos acadêmicos da área da saúde. Para este levantamento utilizou-se uma amostra composta por 46 pacientes, divididos igualmente em três faixas etárias: 18 a 25 anos, 26 a 35 anos e 36 a 45 anos, pacientes de ambos os gêneros, acadêmicos da Afya Centro Universitário São Lucas/RO. A coleta de dados, foi através da aplicação de um questionário utilizando a versão portuguesa do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI-PT). O questionário constou com 14 perguntas que permitiram investigar a qualidade do sono dos participantes, sendo possível relacionar a saúde mental e os impactos no desempenho acadêmico. Os resultados deste estudo demonstraram que parte significativa dos acadêmicos avaliados apresenta alterações relacionadas à qualidade do sono, especialmente quanto à latência do sono, despertares noturnos e redução do entusiasmo para atividades diárias. Concluiu-se que a qualidade do sono exerce influência direta sobre o bem-estar físico, emocional e acadêmico dos universitários, sendo fundamental o desenvolvimento de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental e melhoria dos hábitos de sono nessa população.

Palavras-chave: Ansiedade. Ansiedade em acadêmicos. Sleep Quality.

Autores: Auanny Albert Moura, Robert Andrews Belo Costa, Caren Crisitane da Silva Batista, Regina Márcia Serpa Pinheiro.