

QUALIDADE DO SONO E SAÚDE MENTAL EM ACADÊMICOS DE MEDICINA: UM ESTUDO TRANSVERSAL

Victor Augusto Santos Perli¹, João Pedro Oliveira Damasceno², Lilian Capelari Soares³

^{1,2}Acadêmicos do Curso de Medicina, Campus Maringá/PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR.

¹Bolsista PIBIC/ICETI-UNICESUMAR. victor-santos98@hotmail.com, joao_dama96@hotmail.com

³Orientadora, Doutora, Departamento de Ciências Biológicas e Saúde, UNICESUMAR. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação - ICETI. lilian.soares@unicesumar.edu.br

RESUMO

Estudantes de medicina são um dos subgrupos populacionais mais vulneráveis à transtornos de saúde mental e distúrbios do sono. O objetivo desse estudo é analisar a associação entre a qualidade do sono e a saúde mental entre essa população. Trata-se de um estudo transversal, de abordagem quantitativa, que está sendo realizado com estudantes do curso de medicina de uma universidade do Paraná, no Brasil. A coleta de dados está sendo feita de forma virtual, por meio dos Formulários do Google. Os dados consistem em três instrumentos: um questionário sócio-demográfico, o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), para avaliação da qualidade do sono, e a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse-21 (EADS-21), para avaliação da saúde mental. Para participar da pesquisa, o aluno deve concordar com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e responder completamente à todos os questionários. Serão excluídos da análise os indivíduos menores de 18 anos de idade e os que responderem algum dos questionários de forma inapropriada. Regressão logística ordinal será utilizada para analisar as medidas de associação entre a qualidade do sono e saúde mental dos participantes. Uma análise de sensibilidade será realizada considerando os indivíduos com transtorno psiquiátrico previamente diagnosticado.

PALAVRAS-CHAVE: saúde do estudante; transtornos mentais; ansiedade; depressão; estresse psicológico.

1 INTRODUÇÃO

Transtornos de saúde mental são muito prevalentes entre acadêmicos de medicina. No Brasil e no mundo, a prevalência de depressão e ansiedade entre esses estudantes é de cerca de um terço (PACHECO, 2017; ROTENSTEIN, 2016; QUEK, 2017). Esses acadêmicos são também um dos subgrupos mais vulneráveis à distúrbios do sono, sendo que mais da metade apresentam má qualidade do sono (PACHECO, 2017; RAO, 2020). Associações entre a qualidade do sono e a saúde mental entre acadêmicos de medicina já foram descritas (AL-KHANI, 2019), e no Brasil, alguns estudos têm sugerido o sono como um dos fatores associados à saúde mental de estudantes (FERREIRA, 2016; PEROTTA, 2021). Considerando a alta prevalência de transtornos mentais entre acadêmicos de medicina, é importante compreender melhor os fatores associados à esse fenômeno, e sendo também muito prevalente nessa população, a má qualidade do sono é um dos fatores que merece atenção nesse contexto. O objetivo desse estudo é analisar a associação entre a qualidade do sono e a saúde mental de acadêmicos de medicina de uma universidade do estado do Paraná, no Brasil.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 PARTICIPANTES E PROCEDIMENTOS

Trata-se de um estudo transversal e exploratório, de abordagem quantitativa. A população do estudo consiste em uma amostra de conveniência de acadêmicos do curso de medicina de uma universidade no estado do Paraná, no Brasil.

A pesquisa está sendo feita de forma virtual, pela plataforma dos Formulários do Google, com abordagem dos alunos pelos e-mails e grupos de WhatsApp institucionais.

Os dados consistem em três instrumentos: um questionário com informações sócio-demográficas (idade, gênero, série do curso) e sobre diagnóstico prévio de transtorno psiquiátrico, uso de medicamento contínuo, álcool e substâncias psicoativas ilícitas; o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), para avaliação da qualidade do sono; e a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse-21 (EADS-21), para avaliação da sintomatologia de transtornos psiquiátricos. O formulário virtual também contém o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), cujas condições devem ser aceitas para que se possa prosseguir para o preenchimento dos questionários. Para participar da pesquisa, o aluno deve concordar com os termos do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e responder completamente à todos os questionários. Serão excluídos da análise os indivíduos menores de 18 anos de idade, e os que responderem algum dos questionários de forma inapropriada.

Essa pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética do Centro Universitário Cesumar - UNICESUMAR, sob nº do CAAE 44562020.9.0000.5539.

2.2 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

2.2.1 Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI)

Foi desenvolvido por Buysse, et al. (1989), e uma versão em português brasileiro foi validada por Bertolazi, et al. (2011). O questionário avalia a qualidade do sono no último mês, por meio de 24 questões: 19 delas voltadas para o respondente, e outras 5 voltadas para um colega de quarto, caso o respondente o possua.

A pontuação obtida no questionário varia de 0-21, sendo que quanto maior a pontuação obtida, pior é a qualidade do sono. Pontuações acima de 5 indicam má qualidade do sono. (BUYSSE, 1989).

2.2.2 Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse-21 (EADS-21)

Foi desenvolvida por Lovibond e Lovibond (2004), e uma versão em português brasileiro foi validada por Vignola e Tucci (2014). A escala avalia sintomatologia de depressão, ansiedade e estresse na última semana decorrida, por meio de 21 questões, cada uma voltada para um dos três construtos. O respondente avalia cada questão com pontuações de 0-3, sendo 0 = "não se aplicou nada a mim", 1 = "aplicou-se a mim algumas vezes", 2 = "aplicou-se a mim muitas vezes" e 3 = "aplicou-se a mim na maior parte das vezes". Cada construto é analisado de forma independente, e a partir das pontuações obtidas, os quadros são categorizados em "normal", "leve", "moderado", "grave" e "muito grave" (VIGNOLA, 2014).

2.3 ANÁLISES ESTATÍSTICAS

2.3.1 Amostra

A amostra necessária foi calculada separadamente para cada um dos três construtos (depressão, ansiedade e estresse), por meio de regressão logística, baseada em razões de chances estimadas em estudos prévios (AL-KHANI, 2019). Considerando nível de significância de 0,05, poder de 80%, e R^2 de 0,5, foram estimadas amostras de 139, 124 e 129 indivíduos, para identificar razões de chances de 3,86; 3,9 e 5,2 para depressão, ansiedade e estresse, respectivamente. A estimativa mais alta foi considerada como amostra alvo do estudo. O cálculo foi realizado pelo software G* Power versão 3.1.

2.3.2 Análise dos dados

Teste t para amostras independentes será utilizado para variáveis contínuas, e teste qui-quadrado para variáveis categóricas. Os participantes serão divididos em dois grupos, de acordo com a qualidade do sono: boa (PSQI \leq 5) ou ruim (PSQI $>$ 5). Regressão logística ordinal será utilizada para medidas de associação entre a qualidade do sono e a saúde mental, utilizando a EADS-21 como variável dependente, e com ajustes para as variáveis secundárias contidas no questionário sociodemográfico. Uma análise de sensibilidade será realizada considerando os indivíduos com transtorno psiquiátrico previamente diagnosticado.

As análises serão feitas pelo software R versão 4.0.3.

3 RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se que os dados obtidos permitam melhor compreensão a respeito da associação entre a qualidade do sono e a saúde mental de acadêmicos de medicina brasileiros, e que os resultados possam estimular novas pesquisas visando a elaboração de intervenções em promoção da saúde mental dessa população.

REFERÊNCIAS

AL-KHANI, A. M.; SARHANDI, M. I.; ZAGHLOUL, M. S.; et al. A cross-sectional survey on sleep quality, mental health, and academic performance among medical students in Saudi Arabia. **BMC Research Notes**, vol. 12, n. 1, 2019.

BERTOLAZI, A. M.; FAGONDES, S. C.; HOFF, L. S.; et al. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. **Sleep Medicine**, vol. 12, n. 1, p. 70-75, 2011.

BUYSSE, D. J.; REYNOLDS, C. F.; MONK, T. H.; et al. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. **Psychiatry Research**, vol. 28, n. 2, p. 193-213, 1989.

FERREIRA, C. M. G.; KLUTHCOVSKY, A. C. G. C.; CORDEIRO, T. M. G. Prevalência de Transtornos Mentais Comuns e Fatores Associados em Estudantes de Medicina: um Estudo Comparativo. **Revista Brasileira de Educação Médica**, vol. 40, n. 2, p. 268-277, 2016.

LOVIBOND, P. F.; LOVIBOND, S. H. **Manual for the Depression Anxiety Stress Scales**. 4ª edição. Sydney: Psychology Foundation, 2004.

PACHECO, J. P.; GIACOMIN, H. T.; TAM, W. W.; et. al. Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis. **Brazilian Journal of Psychiatry**, São Paulo, vol. 39, n. 4, 2017.

PEROTTA, B.; ARANTES-COSTA, F. M.; ENNS, S. C.; et al. Sleepiness, sleep deprivation, quality of life, mental symptoms and perception of academic environment in medical students. **BMC Medical Education**, vol. 21, n. 1, 2021.

QUEK, T. T. C. The Global Prevalence of Anxiety Among Medical Students: A Meta-Analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, vol. 16, n. 15, p. 2735, 31 jul. 2019.

RAO, W-W.; LI, W.; QI, H.; et. al. Sleep quality in medical students: a comprehensive meta-analysis of observational studies. **Sleep and Breathing**, vol. 24, n. 3, p. 1151-1165, 2020.

ROTENSTEIN, L. S.; RAMOS, M. A.; TORRE, M.; et al. Prevalence of Depression, Depressive Symptoms, and Suicidal Ideation Among Medical Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. **JAMA**, vol. 316, n. 21, p. 2214-2236.

VIGNOLA, R. C. B; TUCCI, A. M. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. **Journal of Affective Disorders**, vol. 155, p. 104-109, 2014.