

TRABALHO EXPERIMENTAL

**ALTERAÇÃO DE SONO E SINTOMAS DEPRESSIVOS EM ACADÊMICOS DE  
MEDICINA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS**

Simone Kitamura Moura, Virgílio Augusto Deodato Gonçalves, Lucas Pereira Lima, Leila Rute Oliveira Gurgel do Amaral, Maria Sôrténia Alves Guimarães, Talita Buttarello Mucari

<sup>1</sup>Acadêmicos do curso de medicina da Universidade Federal do Tocantins;

<sup>2</sup>Docente do curso de medicina da Universidade Federal do Tocantins.

**Introdução:** Os estudantes de medicina compõem grupo de risco para sintomas depressivos, pela história pregressa à entrada no curso e alterações de estilo de vida impostas pela graduação. A carga horária é uma destas, que associada à exigência de bom rendimento, compromete os hábitos de sono. O sono exerce funções fundamentais, atuando na consolidação da memória e na conservação e restauração da energia. Perturbações do sono podem acarretar alterações significativas no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social, comprometendo desempenho e qualidade de vida. **Material e métodos:** Realizou-se pesquisa quantitativa-descritiva com os alunos de todos os períodos do curso de Medicina da Universidade Federal do Tocantins (UFT). Utilizou-se como instrumento a Escala de Depressão de Beck. Esta escala não tem função diagnóstica, é utilizada para rastreamento de sintomas depressivos. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da UFT. **Resultados:** Entre os alunos matriculados em Medicina na UFT, 366 responderam aos instrumentos. Observou-se que 180 (49,18%) responderam que conseguiam dormir como o habitual, enquanto 159 (43,44%) referiram que já não dormiam tão bem como costumavam, 17 (4,64%) acordavam 1 a 2 horas mais cedo do que habitualmente, com dificuldade em voltar a dormir e 10 (2,73%) acordavam várias horas mais cedo. Dos 186 alunos (50,82%) que mostraram alteração do sono, 89 (47,85%) apresentaram ausência de sintomas depressivos, 79 (42,47%) apresentaram depressão leve a moderada, 16 (8,60%) depressão moderada a severa e 2 (1,07%) depressão severa, segundo a Escala de Beck. **Discussão:** Os resultados obtidos indicam que parcela significativa dos acadêmicos teve seu sono alterado após ingressarem no curso. Prejuízo no sono associa-se, segundo pesquisas, a queixas de humor, como fadiga, ansiedade e humor depressivo, bem como a déficits no nível do funcionamento, como decréscimo de atenção e motivação. Esse seria um dos fatores contribuintes para o número de alunos que se enquadraram em alguma categoria de depressão segundo a Escala. **Conclusão:** O curso de medicina influencia o padrão de sono dos graduandos, bem como no

desenvolvimento de sintomas depressivos. Assim, deve-se atentar às queixas de alteração do sono e de outros sintomas depressivos, para que haja a possibilidade de prevenção e diagnóstico precoce. Testes estatísticos serão realizados para finalização desse estudo e compreensão da relação entre sintomas depressivos e qualidade do sono dos estudantes.