

NOME: TÁCIO FARIÑAS RODRIGUES

TÍTULO: QUALIDADE DO SONO EM ESTUDANTES PRÉ-VESTIBULANDO NA CIDADE DE PASSOS- MG

AUTORES: AMANDA FREIRE DE ASSIS RICCARDI, TÁCIO FARIÑAS RODRIGUES, TÁCIO FARIÑAS RODRIGUES AMANDA , AMANDA FREIRE DE ASSIS RICCARDI , ELDER FRANCISCO LATORRACA

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): PApq/UEMG

PALAVRA CHAVE: MEDICINA DO SONO, QUALIDADE DO SONO, HIGIENE DO SONO, PRÉ-VESTIBULANDO

#### RESUMO

O sono é uma atividade primordial para a consolidação da memória, do conhecimento e no restabelecimento da energia do homem. Estudos mostram que jovens em período pré-vestibular não têm uma noite de sono suficiente as suas necessidades fisiológicas, tendo déficits expressivos em suas partes física, cognitiva e social. A oferta de uma palestra educativa aos jovens pode ajudá-los a ter uma qualidade de sono melhor e adequada às suas necessidades, otimizando, assim, o seu desempenho. Este é um estudo observacional transversal e tem como objetivo verificar a prevalência de distúrbios do sono em pré-vestibulandos na cidade de Passos, por meio de questionários qualificados. Um total de 28 alunos aderiram à pesquisa. Foi apresentada a eles a escala de sonolência de Epworth, o índice de qualidade do sono de Pittsburgh, além de um questionário de dados de identificação de amostra. Nessa fase foi explicado como deveria ser feito o preenchimento dos dados. Após 30 dias, os questionários foram recolhidos e a primeira análise de dados feita. Então, desenvolveu-se um ambiente de construção do conhecimento através da divulgação de informações acerca de uma melhor qualidade e higiene do sono. Espera-se que o discente coloque em prática esses conhecimentos adquiridos para uma melhora da qualidade de seu sono. Após, será feita outra coleta de dados nos mesmos moldes para avaliar se houve melhora na qualidade do sono desses jovens.

Na primeira coleta de dados em uma das instituições os alunos demonstraram um resultado médio de 12,41 na escala de Epworth e de 8,83 na de Pittsburgh, apontando uma sonolência diurna excessiva e qualidade ruim do sono. Na segunda instituição o resultado médio foi de 8,25 e 7,43 respectivamente, evidenciando uma qualidade ruim do sono. Os resultados evidenciam, em geral, uma qualidade ruim de sono o que pode gerar uma perda de desempenho como mostrado em literatura, atrapalhando a performance dos alunos em seus objetivos.