CORRELAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO COM OS TRANSTORNOS DEPRESSIVOS E ANSIOSOS NOS ACADÊMICOS DE MEDICINA E ODONTOLOGIA EM UMA UNIVERSIDADE NO SUL DO PAÍS

Maurício Christmann Santos (PIBIC/Fundação Araucária/UEPG), Fabiana Postiglione Mansani (Orientador), e-mail: fpmansani@gmail.com.

Universidade Estadual de Ponta Grossa/ Setor de Ciências Biológicas e da Saúde.

Ciências da Saúde – Medicina.

Palavras-chave: depressão, ansiedade, sono.

Resumo

Durante o Ensino superior, o estudante constantemente se depara com situações que levam a consequências negativas em sua saúde física e psicológica. Dentre essas situações, citamos a extensa carga horária, a grande quantidade de atividades, falta de convívio social, condições e hábitos de vida inadequados, dentre outros. O trabalho em questão tem como principal objetivo a realização de um levantamento acerca da saúde mental dos estudantes do curso de Medicina e Odontologia da Universidade Estadual de Ponta Grossa. Para que se alcancem esses objetivos, diversos questionários serão auto aplicados por estudantes do 1º ao 5º ano de Medicina e do 1º ao 5º ano de Odontologia, em um período semelhante do mesmo semestre de cada turma. No presente estudo foram analisados os dados sociodemográficos além serem de aplicados estudos de ansiedade e depressão, e questões com relação ao sono. Os resultados obtidos constataram falta de lazer na vida dos acadêmicos, um grau de ansiedade e no geral uma boa qualidade do sono.

Introdução

Ao ingressar no Ensino Superior o estudante é exposto a diversos fatores que, durante o decorrer do curso, podem gerar consequências tanto à sua saúde física quanto psicológica, bem como ao seu desempenho acadêmico (FURTADO et al., 2003). Esses fatores podem ser externos ou internos ao indivíduo. Com relação à graduação de Medicina, as condições externas associam-se ao ambiente acadêmico e social, que incluem a extensa carga horária, a grande quantidade de atividades e a falta de tempo hábil para realizá-las, a dificuldade em manter a rotina de estudos adequadamente, a preocupação com o desempenho acadêmico, a competitividade entre alunos, entre outras (FIOROTTI et al., 2010).

Fatores fora do meio acadêmico também propiciam a criação desse ambiente estressor, como a falta de tempo para atividades de lazer e para familiares, a falta de atividades físicas regulares, alimentação e sono inadequados, além da pressão familiar e social. Já as internas abrangem o indivíduo, como a capacidade de reagir a inúmeras situações, as reações físicas psicossomáticas, os diferentes estados de humor e a frustração com o desempenho acadêmico (BALDASSIN et al., 2008). Entre as possíveis consequências frequentemente apontadas na literatura para acadêmicos expostos a estas condições, destacam-se o desenvolvimento de

alterações psicológicas e a diminuição da qualidade de vida (BAMPI et al. 2013)(FEODRIPPE et al., 2013), enfatizando-se a exposição a níveis elevados ou desenvolvimento de ansiedade (CASTILLO et al., 2000)e depressão (BRANDTNER et al., 2009). Os distúrbios do sono provocam consequências adversas na vida das pessoas, como por exemplo, aumenta a propensão a distúrbios psiquiátricos, déficits cognitivos, surgimento e agravamento de problemas de saúde, compromete a qualidade de vida (MULLER; GUIMARÃES, 2007).

O trabalho tem como objetivo determinar entre os alunos de medicina e odontologia os fatores socioeconômicos e demográficos mais relacionados aos transtornos depressivos e de ansiedade, além de correlacionar a qualidade do sono com os escores de depressão e ansiedade dos acadêmicos.

Materiais e Métodos

No intuito de avaliar a prevalência de distúrbios depressivos, utilizou-se o Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-09), já para transtornos de ansiedade, o Generalized Anxiety Disorder 7-item (GAD-07). Foram também elaboradas questões para avaliar a qualidade e duração do sono.

Os questionários foram auto aplicados por estudantes do 1º ao 5º ano de Medicina e do 1º ao 5º ano de Odontologia, em um período semelhante do mesmo semestre de cada turma. Os resultados obtidos pelas escalas avaliadas foram coletados e tabulados pelos participantes da pesquisa e efetuadas análises estatísticas para comparação entre os anos dos cursos e fatores de risco, como carga horária referente ao ano, drogas, gênero, idade, entre outros.

Todos os dados serão testados quanto à normalidade de distribuição (normais e não-normais) através das médias e desvios padrão.

Resultados e Discussão

Conforme análise dos fatores sociodemográficos dos alunos de Medicina e Odontologia, pode-se avaliar a prevalência do sexo masculino ou feminino, obtendo-se no curso de medicina 51,8% de estudantes do sexo masculino e 48,2% feminino. Já na odontologia o resultado foi de 20,6% masculino e 79,4% feminino. Isso demonstra um equilíbrio entre os sexos no curso de medicina e um predomínio feminino na odontologia.

A respeito da idade, identificou-se que a extrema maioria dos alunos de ambos os cursos, possui menos de 25 anos. A maioria também dos alunos de medicina e odontologia, 68,30% e 56,40% respectivamente, sempre praticam alguma atividade de lazer, algo que é muito importante para a saúde mental do acadêmico e espera-se ser comum a realização.

Quanto ao uso de drogas, tabagismo e ingestão de bebida alcoólica, temos que abrir um parêntese, pois mesmo sendo um questionário desvinculado e anônimo, os alunos acabam omitindo as informações e com isso o resultado principalmente em relação ao tabagismo e as drogas acaba tendo um viés. A ingestão de bebida alcoólica acima de 1 vez ao mês teve uma prevalência de 66,5% no curso de medicina e 71,1% na odontologia, o qual pode ter diversas motivações, desde recreação até a função de válvula de escape para algum problema pessoal.

Foi pesquisado também quanto ao uso de neuroestimulantes para melhora de desempenho acadêmico, algo que é muito frequente nos dias atuais, onde muitas pessoas buscam formas de minimizar o cansaço e um possível aumento de

rendimento, seja nos estudos ou no trabalho. Nesse aspecto, a prevalência no curso de medicina foi maior, 17,7%, a despeito de 4,9% na odontologia. Esse resultado pode ter alguma relação com a satisfação com o desempenho no curso, visto que alunos de odontologia tem uma maior satisfação quando comparado com os de medicina.

Foram também aplicadas escalas para ansiedade (GAD-07) e depressão (PHQ-09). Pode-se observar os resultados obtidos nos cursos de Medicina e Odontologia conforme o ano do curso em que a pessoa se encontra. Na escala GAD-07 os resultados obedecem à seguinte regra: ansiedade mínima, 0-4, ansiedade branda, 5-9, ansiedade moderada, 10-14 e ansiedade severa, 15-21 (SPITZER; et al, 2006). Para a escala PHQ-09 os valores são classificados da seguinte forma: depressão mínima, de 0-4, branda, de 5-9, moderada, de 10-14, moderadamente severa, de 15-19 e severa, de 20-27 (KROENKE; et al, 2001).

Na escala de ansiedade, o curso de medicina chama a atenção pela diferença entre primeiro, segundo e terceiro ano, onde na média, alunos do segundo ano possuem um grau de ansiedade moderada, comparado com uma branda no primeiro ano e um valor abaixo de 5 no terceiro. Isso pode ser uma demonstração da influência da carga horária e demais atividades extracurriculares que variam de ano para ano. No quarto e quinto ano o valor ficou na faixa da ansiedade moderada. Já no curso de odontologia, a prevalência foi mais constante, estando os dois primeiros anos em um estágio moderado de ansiedade e os três últimos anos em uma fase branda, mas próximos do valor limítrofe.

No caso da depressão, alunos do primeiro e segundo ano de medicina apresentaram valores mais elevados em relação aos demais anos, algo preocupante, visto que teoricamente são pessoas mais jovens e que já se encontram em um estágio considerável de um quadro extremamente limitante e prejudicial. A mesma tendência acontece na odontologia, com a diferença de que alunos do último ano apresentam o maior valor, podendo estar relacionado com a insegurança e cobrança do mercado de trabalho ao sair da faculdade.

Atrelado a isso, tem-se os dados referentes à qualidade do sono, algo muito importante na vida de todos, pois o sono afeta o indivíduo como um todo, e sua qualidade pode ser afetada por ansiedade, depressão e demais problemas do dia-a-dia, que muitas das vezes não são percebidos pela pessoa. Vale lembrar que são dados auto referidos, ou seja, o que a pessoa considera sobre seu sono, portanto podem não ser completamente fidedignos. Independentemente do ano do curso em que se encontra, os alunos de medicina, seguem um mesmo padrão, sendo o sono de boa qualidade a maior prevalência (52,44%), seguido dos sonos de qualidade ruim e muito boa, respectivamente. A mesma tendência foi constatada no curso de odontologia, sendo que a porcentagem de acadêmicos com sono de boa qualidade foi ainda maior, 68,63%.

Ainda relacionado ao sono, algo relevante são as horas dormidas, elas não necessariamente representam um descanso efetivo, mas quando a pessoa acorda por diversas vezes durante a noite, ou tem um tempo muito curto de sono, também pode estar relacionado com problemas que vão além de uma simples noite mal dormida. Com base nos dados, alunos de medicina dormem em média 6 horas e 25 minutos por dia durante a semana e 8 horas e 28 minutos por dia no fim de semana. Já os acadêmicos de odontologia, possuem um sono com duração em média de 6 horas e 39 minutos durante a semana e 8 horas e 21 minutos no fim de semana.

Conclusões

Com base no que foi discutido, pode-se elencar alguns fatores que se destacaram na pesquisa. Por exemplo, o grau de satisfação dos alunos com seu desempenho acadêmico, revelou um grande número de insatisfação, a qual pode ser um reflexo de outras desordens psicossociais. Além disso chama atenção o maior grau de ansiedade dos estudantes do segundo ano de medicina, que pode ser reflexo da carga horária e cobrança do curso, que acaba por sobrecarregar o aluno. Quanto ao sono obteve-se no geral um bom número de estudantes com uma qualidade boa e/ou muito boa de sono, e de horas dormidas.

Agradecimentos

Agradeço à Fundação Araucária e aos departamentos de Medicina e Odontologia por contribuírem para o desenvolvimento desse estudo fornecendo apoio técnico e científico bem como aos professores que permitiram a aplicação dos questionários e aos alunos que disponibilizaram seu tempo respondendo a essa pesquisa.

Referências

BALDASSIN, S.; ALVES, T.C.T.F.; ANDRADE, A.G.; MARTINS, L.A.N. **The characteristics of depressive symptoms in medical students during medical education and training: a cross-sectional study**.BMC Medical Education [online] 2008 vol. 8, n. 60.

BAMPI, L.N.S.; BARALDI, S.; GUILHEM, D.; ARAÚJO, M.P.; CAMPOS, A.C.O. **Qualidade de Vida de Estudantes de Medicina da Universidade de Brasília**. Rev. bras. educ. med. vol. 37 no.2 Rio de Janeiro Apr./June 2013.

BRANDTNER, M.; BARDAGI, M. **Sintomatologia de Depressão e Ansiedade em Estudantes de uma Universidade Privada do Rio Grande do Sul**. Rev Interinstitucional Psicol. 2009, vol. 2, p. 81-91.

CASTILLO, ARGL; REDONDO, R; ASBAHR, FR; MANFRO, GG. **Transtornos de ansiedade**. Rev. Bras. Psiquiatr. 2000, vol.22, suppl.2.

FEODRIPPE, A.L.O; BRANDÃO, M.C.F; VALENTE, T.C.O. **Qualidade de Vida de Estudantes de Medicina: uma Revisão**. Rev. bras. educ. med. vol. 37 no. 3 Rio de Janeiro July/Sept. 2013.

FURTADO, E.S; FALCONE, E.M.O.; CLARK, C. **Avaliação do estresse e das habilidades sociais na experiência acadêmica de estudantes de medicina de uma universidade do Rio de Janeiro.** Interação em Psicologia [online]. 2003; vol. 7, n. 2, p.43–51.

FIOROTTI, K.P.; ROUSSONI, R.R.; BORGES, L.H.; MIRANDA, A.E. **Transtornos mentais comuns entre os estudantes do curso de medicina: prevalência e fatores associados**. J. Bras. Psiquiatr. [online]. 2010, vol. 59, n.1, p.17-23.

KROENKE, K; SPITZER, R.L; WILLIAMS, J.B. **The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure.** Gen Intern Med. 2001;16(9):606–613.

MULLER, R.M; GUIMARAES, S.S. **Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida**. Estudos de Psicologia, vol. 24, núm. 4, outubro-dezembro, 2007, pp. 519-528.

SPITZER, R.L; KROENKE, K; WLLIAMS, W; LOWE, B. A **Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder**. Arch Intern Med. 2006;166:1092-1097.