

## AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO DURANTE O PERÍODO DA PANDEMIA DO COVID-19 EM UMA AMOSTRA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Ana Luiza Andrade Fantoni  
Andrezza Andrade Esperança do Amaral  
Karla Cristina Lomeu Figueredo  
Analina Furtado Valadão  
Paulo Marcos Brasil Rocha

**Introdução:** as queixas relacionadas ao sono são recorrentes nos indivíduos em geral e no período de pandemia do COVID-19 houve um aumento significativo das mesmas. Sabe-se que o sono desempenha diversas funções homeostáticas e reguladoras do corpo humano. Dessa forma torna-se importante avaliar a qualidade do sono durante a pandemia. **Objetivo:** realizar um levantamento da qualidade do sono dos estudantes de medicina do Instituto Metropolitano de Ensino Superior (IMES) durante a pandemia do COVID-19, na qual os alunos foram submetidos ao isolamento social. **Método:** trata-se de um estudo observacional do tipo retrospectivo e prospectivo. A amostra foi composta por estudantes de medicina da Univaço, que consentiram em participar do estudo, por meio de um questionário no Google Forms. Utilizou-se para análise o índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh e projeto foi aprovado pelo comitê de ética e pesquisa. **Resultados:** participaram do estudo 426 alunos, sendo 290 do gênero feminino e 125 do gênero masculino, em uma faixa etária de entre 18 e 62 anos. Nesse viés, pontuou-se todos os participantes de acordo com o escore de Pittsburg, analisando cada componente e o escore global. Assim, chegou-se ao resultado que a prevalência de uma qualidade de sono pior durante o período da pandemia de aproximadamente 57%, sendo que 48% relataram ter dormido menos tempo durante a pandemia e 25% tiveram uma menor eficiência de sono durante o período. Em relação ao gênero, 64% das mulheres tiveram queda na qualidade do sono em algum nível, contrastando com os homens, que apenas 43% apresentaram alterações. **Conclusão:** conclui-se que a qualidade do sono durante a pandemia do COVID-19 dos estudantes de medicina da Univaço foi prejudicada, sendo o gênero feminino o mais afetado. Nesse contexto, em decorrência da grande importância do sono para a aprendizagem e o melhor desempenho em tarefas, é imperioso que a universidade se mobilize visando uma metodologia que fomente uma educação sobre hábitos de sono.

**Palavras-chave:** COVID-19. Estudantes de medicina. Qualidade do sono.