

Avaliação da qualidade do sono em pré-vestibulandos no município de Goiânia-Go

Kamila Giovana Silva Ribeiro¹; Wilson Pereira do Nascimento Júnior¹; Helen Fabian de Carvalho Ramos¹; Ana Luiza Perillo Carvalho¹; Brenda Cruzeiro Dias Araújo¹; Dejamar Vinícius Dias Marinho¹; Constanza Thaise Xavier Siva²

1. Discente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA.

2. Docente curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA.

RESUMO: O sono é um processo fisiológico essencial para a manutenção da saúde física, mental e emocional, sendo ainda mais relevante em fases de intensa exigência cognitiva, como a vivenciada por estudantes pré-vestibulandos. Diversos fatores, como estresse, hábitos alimentares inadequados, uso excessivo de dispositivos eletrônicos e consumo de substâncias estimulantes, podem interferir negativamente na qualidade do sono, impactando diretamente o desempenho acadêmico e o bem-estar geral desses indivíduos. Diante disso, este estudo tem como objetivo avaliar a qualidade do sono de estudantes pré-vestibulandos do município de Goiânia – GO, identificando os principais fatores associados a possíveis distúrbios do sono. Trata-se de uma pesquisa de caráter observacional, transversal e com abordagem quantitativa. A coleta de dados será realizada por meio de questionário online autoadministrado contendo dados sociodemográficos, hábitos de vida e instrumentos validados como o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e a Escala de Sonolência de Epworth (ESS). Os dados serão organizados em planilha e analisados com auxílio de software estatístico apropriado, respeitando os princípios éticos da pesquisa com seres humanos. Espera-se identificar uma alta prevalência de má qualidade do sono entre os estudantes, associada a fatores como uso excessivo de telas, ansiedade e rotinas desreguladas. Os resultados poderão subsidiar ações voltadas à promoção de saúde mental e higiene do sono, além de fornecer dados relevantes para o planejamento de estratégias educacionais e preventivas voltadas à melhoria da qualidade de vida e do desempenho acadêmico desses jovens.

Palavras-chave:

Esgotamento psicológico. Estudantes. Qualidade do sono.