



# Saúde Mental e Distúrbios do Sono em Estudantes do Ensino Superior

## Introdução

Conhecer os hábitos de **sono** e repouso, bem como as práticas de sono recomendadas e a consequência da falta de repouso a nível dos comportamentos, das aprendizagens e do desenvolvimento dos jovens, mas também do seu impacto no desempenho, é um assunto cada vez mais premente. Os **comportamentos de risco**, nomeadamente os consumos de substâncias psicoativas, as problemáticas da **ansiedade**, **depressão** e risco suicidário e lesões autoinfligidas, entre outras, emergem e requerem intervenções específicas ao nível da avaliação e do tratamento. As perturbações do sono têm consequências cognitivas e no equilíbrio metabólico dos jovens e a melhoria da literacia sobre os hábitos de sono e repouso promove a sua adequação ao longo do seu percurso académico.

**Objetivou-se** avaliar a saúde mental (níveis de **ansiedade**, **depressão** e **stress**) e a **qualidade do sono** dos estudantes do ensino superior.

## Materiais e Método

Estudo descritivo-correlacional, quantitativo e transversal. Amostra de **510 estudantes** do ensino superior. A técnica de amostragem foi não probabilística e por conveniência. Aos alunos da amostra foi aplicado um questionário composto por três partes: dados sociodemográficos, o **Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh** e o **EADS-21**.

## Referências

Ribeiro, J. L. P., Honrado, A. A. J. D., & Leal, I. P. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 2229-239.

WHO - World Health

Organization. (2011). *International Statistical Classification of diseases and related health problems*. (10th ed). Geneva.

Wolfson, A. (2010). Adolescents and emerging adults sleep patterns: New developments. *Journal of Adolescent Health*, 46, 97-99.

Galvão<sup>1</sup>, A., Pinheiro<sup>2</sup>, M., Gomes<sup>1</sup>, M. J. & Ala<sup>1</sup>, S.

<sup>1</sup> Escola Superior de Saúde – Instituto Politécnico de Bragança

<sup>2</sup> Escola Superior de Tecnologia e Gestão – Instituto Politécnico de Bragança

## Resultados

De entre os resultados salientamos uma **má qualidade de sono** na maioria da amostra, bem como uma correlação estatisticamente significativa entre a qualidade do sono e a saúde mental nas vertentes analisadas, sendo também de referir a relativa **pior qualidade de sono entre as estudantes do sexo feminino**, mas a **relativa pior pontuação no sexo masculino no que concerne a ansiedade, depressão e stress**. Estas diferenças entre géneros são estatisticamente significantes ( $p < 0.05$ ) para todas as dimensões com exceção do stress.

Género		Índice de Qualidade de Sono Total	Stress total	Ansiedade total	Depressão total
Masculino	Média	6.2260	10.0000	7.9247	9.2466
	N	146	146	146	146
Feminino	Média	6.9835	9.6896	6.5110	7.8214
	N	364	364	364	364
Total	Média	6.7667	9.7784	6.9157	8.2294
	N	510	510	510	510

Os resultados obtidos no nosso estudo levam-nos a concluir que os níveis de qualidade de sono dos estudantes da amostra, bem como os níveis de ansiedade, depressão e stress demonstram valores que podemos classificar como **preocupantes**, sendo de salientar que as 4 dimensões estão correlacionadas podendo um conjunto desses alunos entrar numa espiral decrescente com a pioria dos indicadores.

## Conclusões

Evidencia-se uma **relação entre os hábitos de sono e a saúde mental** dos estudantes. Será no entanto importante prosseguir na aferição de qual a causa nesta relação correlacional de forma a propor medidas de atuação sobre a origem do problema ao invés de tentar corrigir a consequência.

Os nossos resultados estão em linha com anteriores estudos sobre a mesma problemática e levam-nos a concluir que a implementação da **consulta de Higiene do sono**, inserida no **gabinete clínico do IPB**, faz todo o sentido. Sendo nosso objetivo a melhoria da literacia sobre os hábitos de sono e repouso e promover a sua adequação ao longo das atividades académicas e **contribuir assim para um desenvolvimento saudável com menos riscos de ansiedade, depressão e stress**.