

RevSALUS

Revista Científica da Rede Académica das
Ciências da Saúde da Lusofonia



**4^a RACS
2021**

4^a Reunião Internacional
Rede Académica
das Ciências da Saúde
da Lusofonia



RevSALUS

Revista Científica Internacional
da RACS

Suplemento Nº 3

novembro de 2021

DOI: <https://doi.org/10.51126/revsalus.vi3>

Propriedade

Rede Académica das Ciências da
Saúde da Lusofonia – RACS

Direção

Diretor

Jorge Conde (Portugal)

Editor Chefe

Ricardo Jorge Dinis-Oliveira (Portugal)

Secretariado Editorial

Márcia Pereira (Portugal)

Conselho Editorial

Editor Chefe

Ricardo Jorge Dinis-Oliveira (Portugal)

Ciências Dentárias

João José Mendes (Portugal)

Ciências Farmacêuticas

Rafael Ortiz (Brasil)

Ciências Médicas

Miguel Bettencourt (Angola)

Ciências da Nutrição

Sandra Leal (Portugal)

Enfermagem

Patrícia Silva-Pereira (Portugal)

Psicologia da Saúde

Maria da Graça Vinagre (Portugal)

Tecnologias de Diagnóstico e Terapêutica

Armando Caseiro (Portugal)

Terapia e Reabilitação

António Lopes (Portugal)

Terapêuticas Não Convencionais

Jorge Oliveira Maia (Portugal)

RevSALUS

Estatuto Editorial

A RevSALUS da Rede Académica das Ciências da Saúde da Lusofonia - RACS é uma revista científica internacional em língua portuguesa, de acesso aberto, com a finalidade de promover a divulgação da produção científica, fortalecendo a cooperação internacional no contexto da investigação, ensino, desenvolvimento e inovação, em todas as áreas da saúde ou a elas aplicadas.

A Revista identifica-se com a missão e os objetivos da RACS, promovendo a formação e a cooperação científica na área das ciências da saúde entre instituições do ensino superior e centros de investigação de países e comunidades de língua portuguesa, no espaço lusófono internacional num contexto da investigação, desenvolvimento e inovação.

A promoção e a difusão da produção científica em ciências da saúde no espaço lusófono internacional é um dos pilares estratégicos da RACS, enquadrados nos seus fins e objetivos estatutários, contribuindo desta forma para “dinamizar e fortalecer a cooperação internacional no contexto da investigação, desenvolvimento e inovação” (Artigo 3º).

Perfil Editorial

A RevSALUS publica artigos de investigação originais, artigos de revisão, artigos breves (*short communications*), editoriais e artigos de opinião científica, recensões críticas, cartas ao editor, casos clínicos, relatos de experiência, imagens em saúde e destaques biográficos da equipa editorial ou autores. Nesta linha de ação são encorajados os artigos de carácter interdisciplinar a várias áreas científicas no âmbito da saúde.

Os artigos a publicar estão sujeitos a um sistema de revisão por pares, double-blind, de submissão e publicação gratuitas.

São salvaguardados os direitos de autor dos textos publicados de acordo com as normas próprias da Revista.

Ficha Técnica

Suplemento da *RevSALUS*
Revista Científica Internacional
da RACS

Periodicidade

Quadrimestral

ISSN

2184-4860

eISSN

2184-836X

Design

João Teles

Paula Cruz

Paginação

Vossa.pt

Publicação da *RevSALUS* na página
electrónica da RACS
(<http://racslusofonia.org>)

Publicação integral, em acesso
aberto, de todos os números e
artigos da revista

Endereço e contatos

RACS, Edifício INOPOL,
Campus da Escola Superior Agrária,
Instituto Politécnico de Coimbra,
Quinta da Bencanta, 3045-601
Coimbra

Telefone: (+351) 239 802 350

Telemóvel: (+351) 915 677 972

Email: geral.revsalus@racslusofonia.org

Site: <http://racslusofonia.org/>

Sumário

7

Editorial do Presidente da Comissão Organizadora

8

Editorial do Presidente da Comissão Científica

9

Comissão de Honra

11

Comissão Organizadora

12

Resumo das Comunicações das Sessões Plenárias

18

Resumos Científicos das Conferências

19

Comunicações Orais

Audiologia | Ciências da Nutrição | Ciências Dentárias | Ciências Farmacêuticas | Ciências Médicas | Enfermagem | Psicologia da Saúde | Saúde e Ambiente | Tecnologias de Diagnóstico e Terapêutica | Terapêuticas não Convencionais | Terapia da Fala | Terapia e Reabilitação

202

Comunicações em Poster

Audiologia | Ciências da Nutrição | Ciências Dentárias | Ciências Farmacêuticas | Ciências Médicas | Enfermagem | Psicologia da Saúde | Saúde e Ambiente | Tecnologias de Diagnóstico e Terapêutica | Terapêuticas não Convencionais | Terapia da Fala | Terapia e Reabilitação

352

Normas de Publicação

PO105

Qualidade do sono em alunos do ensino superior e suas condicionantes

Helena Sanches¹, Ana Maria Pereira^{1,2}, António Fernandes^{1,2}

¹Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal.

²CIMO - Centro de Investigação de Montanha, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal.

Autor para correspondência: Helena Sanches

*✉ helena.st95@gmail.com

Resumo

Introdução: O sono é um processo natural que influencia o estado de saúde do ser humano. Estudos epidemiológicos relatam uma tendência mundial de duração do sono abaixo da ideal e uma má qualidade do sono em paralelo diversas patologias, nomeadamente a obesidade, Diabetes Mellitus, doenças cardiovasculares, dislipidemias e depressão. Uma má qualidade do sono além de comprometer o rendimento académico, provoca diminuição do funcionamento cognitivo, psicomotor e emocional (Mendes et al., 2019). O stress académico e algumas características sociodemográficas são alguns dos fatores relevantes na redução da qualidade do sono de estudantes no ensino superior (Benavente et al., 2014).

Objetivos: Analisar a qualidade do sono em estudantes do ensino superior. Averiguar a existência de correlação entre o Índice de Massa Corporal (IMC) e a qualidade do sono e identificar fatores sociodemográficos diferenciadores da qualidade do sono em alunos do ensino superior. **Metodologia:** Estudo de carácter transversal, analítico, observacional e quantitativo, baseado numa amostra não probabilística com efeito

bola de neve (snowball sampling), tendo participado 115 indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e 42 anos. Aplicou-se a versão portuguesa do Índice da qualidade do sono de Pittsburgh (João et al., 2017) a 115 alunos do ensino superior e recolhidos dados sociodemográficos. **Resultados:** Cerca de 89,6% participantes apresentavam uma má qualidade do sono e 58,3% uma má qualidade do sono subjetiva, apesar de no PSQIPT apresentarem 76,5% dos inquiridos tinham uma eficiência de sono superior a 85%. Não houve relação entre o IMC, a qualidade do sono e as suas componentes, o mesmo se verificou entre o IMC e os fatores sociodemográficos. Foram observadas correlações entre os fatores sociodemográficos (idade, nacionalidade, distrito, ano no ensino superior) e as componentes do sono (latência). **Conclusões:** Verificou-se que a maioria dos alunos apresentava uma má qualidade do sono, sendo pertinente implementar programas de atuação de forma a melhorar os hábitos de sono e suas condicionantes, minimizando as consequências inerente à má qualidade do sono.

Palavras-chave: sono, índice de massa corporal, fatores sociodemográficos.

Referências

- [1] Benavente, S. B. T., da Silva, R. M., Higashi, A. B., Guido, L. de A., & Costa, A. L. S. (2014). Influência de fatores de estresse e características sociodemográficas na qualidade do sono de estudantes de enfermagem. *Revista Da Escola de Enfermagem*, 48(3), 514–520. <https://doi.org/10.1590/S0080-623420140000300018>.
- [2] João, K., Becker, N., Jesus, S., & Martins, R. (2017). Validation of the Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI-PT). *Psychiatry Research*, 247(October 2016), 225–229. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.11.042>.
- [3] Mendes, J., Sousa, M., Leite, V. M., Bettencourt da Silva Belchior, N. M., & Pires Medeiros, M. T. (2019). Qualidade do sono e sonolência em estudantes do ensino superior. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 5(2), 38–48. <https://doi.org/10.31211/rpics.2019.5.2.150>.