

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





**ENSINO SUPERIOR
EM CIÊNCIAS DA SAÚDE**

HÁ 40 ANOS A FORMAR PROFISSIONAIS DE SAÚDE DE EXCELÊNCIA

**ENTRE 2017-2021 FORAM PUBLICADOS
MAIS DE 500 ARTIGOS EM REVISTAS
CIENTÍFICAS NACIONAIS E INTERNACIONAIS,
REGISTADAS 3 PATENTES, E CRIADA UMA
STARTUP, A TARGE TALENT.**

**A CESPU NA VANGUARDA
DA INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA.**

**SAIBA MAIS EM
CESPU.PT**



**A ENSINAR SAÚDE
DESDE 1982**

Campus Universitário de Gandra
Rua Central de Gandra, 1317
4585-116 Gandra PRD - Portugal
t. +351 224 157 100

Campus Académico de Penafiel
Rua Direita, nº 5 - Edifício IINFACTS
4560-462 Penafiel - Portugal
t. +351 255 102 813

Campus Académico de V. N. Famalicão
Rua José António Vidal, 81
4760-409 V. N. Famalicão - Portugal
t. +351 252 303 600

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, resenhas 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.

CO112

Saúde e bem-estar dos estudantes do Ensino Superior Politécnico: sono e repouso

Maria Helena Pimentel^{1,2}, Carolina Miguel Graça Henriques³, Tereza Barroso^{1,4}, Lino Ramos⁵, Amorim Rosa^{1,4}, Graça Vinagre⁶, Teresa Ferreira⁷, Maria da Conceição Bento^{1,4}

¹Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA:E), Portugal.

²Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal.

³Departamento de Ciências de Enfermagem, Center for Innovative Care and Health Technology (ciTechCare), Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal.

⁴Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Coimbra, Portugal.

⁵Centro de Investigação Interdisciplinar Aplicada em Saúde (CIAS) - Escola Superior de Saúde Setúbal, Setúbal, Portugal.

⁶Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, Lisboa, Portugal.

⁷Escola Superior de Enfermagem do Porto, Porto, Portugal.

Autor para correspondência: Maria Helena Pimentel

*✉ hpimentel@ipb.pt

Resumo

Introdução: O sono e o repouso constituem o ritmo biológico base da espécie humana e são fundamentais para uma boa saúde e qualidade de vida, com especial significado em crianças e jovens. Dormir bem é fundamental para a recuperação física e psíquica do indivíduo, indispensável para a consolidação da memória, termorregulação, conservação da energia e do metabolismo energético cerebral. As suas alterações interferem no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social do indivíduo, comprometendo a qualidade de vida (Fonseca, Zeni, Flügel, Sakae, & Remor, 2015). **Objetivos:** Conhecer os hábitos de sono e repouso em estudantes do ensino superior, nomeadamente, dificuldade no dormir e tipo de dificuldades, hora de deitar e o número médio de horas de sono durante a semana e ao fim-de-semana. **Metodologia:** Realizou-se um estudo quantitativo, descritivo e transversal, numa amostra não probabilística de 6743 Estudantes do Ensino Superior Politécnico de Portugal. Aplicou-se um questionário constituído por questões sociodemográficas, integrando um conjunto de comportamentos de saúde, nomeadamente, o sono

e repouso. Foram cumpridos todos os procedimentos formais e éticos, bem como a aprovação da investigação pela Comissão de Ética da UICISA-E da ESEnC (P477-01-2018). **Resultados:** Observámos que 61,00% dos inquiridos não mencionam problemas com o sono, sendo que 39,00% referem ter dificuldades em dormir. Destes, 76,23% afirma dificuldade em adormecer; 47,91% sono interrompido e 48,44% dificuldade para levantar-se. Lopes, Meier e Rodrigues (2018) verificaram má qualidade do sono em 67,00% dos 185 inquiridos das áreas da Saúde, tal como Fonseca et al (2015). Por sua vez, 19,00% dos inquiridos afirmam deitar-se entre as 00,00 e as 01,00 horas e 12,70% em horários mais tardios. Nos cinco dias úteis da semana 37,55% dos estudantes referem dormir em média sete horas; 26,20 e 6,50% dormem, em média, até cinco horas. Já ao fim de semana, o número de horas de sono aumenta, 41,00% dormem, em média, mais de nove horas. **Conclusões:** Embora a maioria dos inquiridos não mencione problemas com o sono, 39,00% referem ter dificuldades em dormir e cerca de um terço afirma deitar-se tarde ou em horários mais tardios. Ao fim de semana o número de horas de sono aumenta.

Palavras-chave: sono, estudantes do superior, saúde e bem-estar.

Referências

- [1] Bento, M. C., Barroso, T., Ferreira, T., Henriques, C., Pimentel, H., Ramos, L., Rosa, A., Vinagre, M. G. (2021). *Comportamentos de saúde e bem-estar dos estudantes do Ensino Superior Politécnico: Um diagnóstico a partir da perspectiva dos estudantes*. Conselho Coordenador dos Institutos Superiores Politécnicos. Available from: <https://ccisp.pt/pt/estudos-e-documentos/>
- [2] Fonseca, A. L., Zeni, L. B., Flügel, N. T., Sakae, T. M., & Remor, K. V. (2015). Estudo comparativo sobre qualidade do sono entre universitários de uma instituição de ensino do Sul Catarinense. *Arquivos Catarinenses de Medicina*, 44(4), 21-33.
- [3] Lopes, H. S., Meier, D. A., & Rodrigues, R. (2018). Qualidade do sono entre estudantes de enfermagem e fatores associados. *Semina: Ciências Biológicas e da Saúde*, 39(2), 129-136. doi: 10.5433/1679-0367.2018v39n2p129.