



FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE - FPS
COORDENAÇÃO DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA
PROGRAMA INSTITUCIONAL DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA PIC/FPS

FERNANDA NEVES AMARANTE

**QUALIDADE DO SONO E SUA ASSOCIAÇÃO COM TRANSTORNOS
MENTAIS COMUNS ENTRE ESTUDANTES DE ODONTOLOGIA: UM
ESTUDO TRANSVERSAL**

Recife
2024

FERNANDA NEVES AMARANTE

**QUALIDADE DO SONO E SUA ASSOCIAÇÃO COM TRANSTORNOS
MENTAIS COMUNS ENTRE ESTUDANTES DE ODONTOLOGIA: UM
ESTUDO TRANSVERSAL**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado como parte dos requisitos
para obtenção do título de
cirurgiã-dentista e apresentação do
relatório final do PIC 2023/2024.

Orientadora: Profa. Dra. Thaís Carine Lisboa da Silva

Coorientador(a): Prof. Dr. Leopoldo Nelson Fernandes Barbosa

Talitha Alexandrina do Nascimento e Silva Faria

Recife

2024

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço ao meu eterno amigo Jesus, que me trouxe até aqui e tem sido minha força para continuar. Ele é a razão do meu viver, e a Ele rendo toda honra e glória, para sempre. Amém. Agradeço também à minha querida orientadora, Thais Carine Lisboa da Silva, uma mulher forte e corajosa, que me ensinou a fazer ciência e acreditou em mim desde os meus primeiros passos como caloura. Serei eternamente grata por ter me apresentado ao caminho da docência, o qual pretendo seguir, tendo a senhora como minha maior referência. Aos meus pais, Samuel Amarante e Cleonice Amarante, que sempre me incentivaram: tudo o que faço é por vocês, e trabalho arduamente para enchê-los de orgulho. Ao meu noivo, Bruno Filho, meu maior apoiador, que acredita em mim incondicionalmente: amo-te eternamente. À minha segunda mãe, Cristiane Barbosa, minha maior inspiração, obrigado por me mostrar o caminho e nunca soltar minha mão. Agradeço também a todos os meus amigos que acreditam em mim.

QUALIDADE DO SONO E SUA ASSOCIAÇÃO COM TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS ENTRE ESTUDANTES DE ODONTOLOGIA: UM ESTUDO TRANSVERSAL

SLEEP QUALITY AND ITS ASSOCIATION WITH COMMON MENTAL DISORDERS AMONG DENTISTRY STUDENTS: A CROSS-CROSS-SECTIONAL STUDY

Fernanda Neves Amarante¹

E-mail: fernandamarante0@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-4217-1922>

Geovana Maria da Silva Veloso¹

E-mail: geovanamariaveloso@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-5649-3872>

Anna Clara Jansen de Oliveira¹

E-mail: annaclara_jance@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-3014-7313>

Talitha Alexandrina do Nascimento e Silva Faria¹

E-mail: psicologa.alexandrina@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-2470-8650>

Leopoldo Nelson Fernandes Barbosa¹

E-mail: leopoldo@fps.edu.br

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0856-8915>

Thaís Carine Lisboa da Silva¹

E-mail: thais_carine1@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9878-6280>

¹ Faculdade Pernambucana de Saúde - FPS, Recife, Pernambuco, Brasil.

Artigo redigido para submissão à revista Associação Brasileira de Ensino Odontológico.

QUALIDADE DO SONO E SUA ASSOCIAÇÃO COM TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS ENTRE ESTUDANTES DE ODONTOLOGIA: UM ESTUDO TRANSVERSAL

RESUMO

O sono é essencial para o funcionamento adequado do organismo e das atividades mentais, influenciando diretamente a memória, o aprendizado e as decisões. No contexto acadêmico, a má qualidade do sono está associada a piores desempenhos e aumento de sintomas depressivos, sendo comum entre estudantes universitários, especialmente de odontologia, devido à carga horária intensa. O objetivo deste estudo foi avaliar a relação entre a qualidade do sono e transtornos mentais em estudantes de odontologia. Realizou-se uma pesquisa transversal com discentes da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), utilizando questionários sociodemográficos, o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI-BR) e a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21). Os resultados mostraram forte demonstração entre má qualidade do sono e o desenvolvimento de ansiedade, depressão e estresse. Conclui-se que estudantes de odontologia são suscetíveis a distúrbios do sono e transtornos mentais, principalmente após o ingresso no curso.

Palavras-chave: Qualidade do sono. Transtornos mentais. Estudantes de Odontologia.

SLEEP QUALITY AND ITS ASSOCIATION WITH COMMON MENTAL DISORDERS AMONG DENTISTRY STUDENTS: A CROSS-CROSS-SECTIONAL STUDY

ABSTRACT

Sleep is essential for the proper functioning of the body and mental activities, directly influencing memory, learning and decisions. In the academic context, poor sleep quality is associated with worse performance and an increase in depressive symptoms, and is common among university students, especially dentistry, due to the intense workload. The objective of this study was to evaluate the relationship between sleep quality and mental disorders in dentistry students. A cross-sectional survey was carried out with students at Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), using sociodemographic

questionnaires, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI-BR) and the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21). The results showed a strong link between poor sleep quality and the development of anxiety, depression and stress. It is concluded that dentistry students are susceptible to sleep disorders and mental disorders, especially after entering the course.

Keywords: Sleep quality. Mental disorders. Dentistry students.

INTRODUÇÃO

O sono é um processo crucial para a manutenção da saúde e bem-estar de uma pessoa, desempenhando um papel fundamental na recuperação física e mental. A fisiologia do sono abrange a estrutura básica desse estado, que consiste em uma interrupção normal e temporária da consciência.¹

O sono é dividido em duas fases principais: a fase de movimentos oculares rápidos (REM) e a fase de movimentos oculares não rápidos (NREM), cada uma representando diferentes componentes neurais e apresentando características distintas, como variações nos padrões de ondas cerebrais, movimentos oculares e tônus muscular. Além dos parâmetros fisiológicos, a avaliação da qualidade do sono é um aspecto crucial, sendo a dificuldade para iniciar o sono ou para mantê-lo durante a noite, os principais fatores que comprometem a qualidade do sono, afetando aproximadamente 15 a 35% dos indivíduos².

Atualmente, alterações no estilo de vida da sociedade conduziram a um aumento progressivo na duração da vigília e a uma negligência quanto à importância do sono como agente reconstrutor. Essas alterações têm modificado a expressão do ciclo sono/vigília nos indivíduos ao redor do mundo^{3,4}, e tal modificação pode ocorrer devido a questões como demandas trabalhistas, presença de comorbidades, responsabilidades sociais, estilo de vida, entre outros⁵. A privação do sono pode induzir uma variedade de efeitos fisiopatológicos e comportamentais que ocasionam déficits na saúde, produtividade, qualidade de vida e saúde emocional, sendo associada a obesidade, hipertensão, cardiopatias e declínio da função cognitiva⁶.

A qualidade adequada do sono é muito importante para o correto desempenho das atividades acadêmicas, uma vez que a má qualidade do sono está associada a notas mais baixas e a maiores taxas de sintomas depressivos entre os estudantes⁷. Quando um

aluno ingressa no ensino superior, uma das alterações mais importantes que podem ocorrer é o declínio na frequência e/ou qualidade do sono, que se torna irregular ou insuficiente, podendo prejudicar o processo de aprendizagem e a saúde geral⁸.

Atrelado a isso, estudos realizados por pesquisadores nos Estados Unidos observaram que existem diversas falsas crenças entre os próprios discentes que perpetuam o mau hábito de reduzir a quantidade de sono de forma crônica, como a ideia de que há poucos efeitos adversos na redução do sono para 4-6 horas; afirmações de que o sono central é satisfeito apenas com 4-6 horas; e que os indivíduos tendem a se adaptar a uma baixa quantidade de sono com poucas consequências no âmbito cognitivo e comportamental⁹.

A partir desse contexto, os estudantes de odontologia são um subgrupo especialmente vulnerável a situações de privação e restrição do sono devido à intensidade dos estudos e à extensa carga horária obrigatória e complementar, além de situações como estágios e exames avaliativos quase que diariamente^{9,10,11}. Estudos realizados no Irã mostram que, em média, a maioria dos estudantes de odontologia apresenta um sono inferior a 7 horas diárias, representando uma maior prevalência de sono de má qualidade ou distúrbios do sono nesta população (cerca de 65,2%), superior à prevalência de distúrbios do sono encontrada em estudantes de medicina, que varia de 38,9% a 42,3%^{12,13}. Esta restrição do sono foi associada à diminuição da performance acadêmica, ao comprometimento das relações interpessoais e ao aumento dos fatores de risco para doenças mentais, como depressão e ansiedade¹³. Em consonância, essa provável dessincronia do sono implica no aumento do estresse, interferindo diretamente na saúde mental, física e no desempenho acadêmico¹⁴.

Além das atividades curriculares em regime, em sua maioria, integral, é relevante observar que esses estudantes, visando uma qualificação profissional aprimorada, enriquecem sua formação médica com atividades extracurriculares, tais como cursos de aperfeiçoamento, ligas acadêmicas, projetos de extensão e responsabilidade social, estágios, iniciações científicas e monitorias. Dessa forma, eles enfrentam considerável pressão e estresse devido à necessidade de manter um elevado nível de desempenho e ao tempo exigido para seus estudos, que tendem a se intensificar de acordo com o avanço dos anos da graduação¹⁵.

Dessa forma, considerando que na população dos estudantes de Odontologia

observa-se padrão irregular do ciclo sono-vigília e alta prevalência dos transtornos do sono, além de uma escassez de pesquisas locais sobre o assunto, o presente trabalho se propôs a avaliar a qualidade do sono dos estudantes de odontologia da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS) e os transtornos mentais mais comuns associados à essa condição.

METODOLOGIA

A pesquisa foi conduzida em conformidade com os critérios estabelecidos pela Resolução 510/16 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), e a coleta de dados teve início somente após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Pernambucana de Saúde (CEP/FPS) (CAAE: 76089123.1.0000.5569).

O estudo é caracterizado como observacional, quantitativo e de natureza transversal. A amostra, de tipo não probabilístico, foi composta por estudantes regularmente matriculados no curso de Odontologia da Faculdade Pernambucana de Saúde, com idade a partir de 18 anos e de ambos os sexos, que atendiam aos critérios de elegibilidade estabelecidos. A coleta de dados ocorreu entre setembro de 2023 e agosto de 2024. Os participantes da pesquisa foram recrutados pelas pesquisadoras responsáveis de forma presencial, nas dependências da instituição de ensino ou nas salas de aula. Após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e a confirmação da participação no estudo, os instrumentos de pesquisa foram disponibilizados online por meio de Código de Resposta Rápida (QR Code). Para a coleta de dados, foram utilizados o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI-BR), a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) e um Questionário Sociodemográfico.

O Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI-BR) é uma ferramenta empregada para avaliar a qualidade subjetiva do sono e possíveis distúrbios relacionados. O questionário é composto por 19 autoavaliações, categorizadas em 7 componentes, com escores variando de 0 a 3. Os componentes são: qualidade do sono subjetiva (C1), latência do sono (C2), duração do sono (C3), eficiência do sono atual (C4), distúrbios do sono (C5), uso de medicação indutora de sono (C6) e disfunção diurna (C7). A soma dos escores dos 7 componentes resulta em uma pontuação global, que varia de 0 a 21

(BERTOLAZI LP, et al., 2011). Um escore global superior a 5 indica qualidade ruim do sono, enquanto um escore superior a 15 sugere problemas severos de sono. Entretanto, a última questão (n.º 10) não foi contemplada neste estudo, pois é destinada ao preenchimento por um parceiro ou colega de quarto.

A escala de depressão, ansiedade e depressão (DASS-21) utilizada é um instrumento de autorrelato, composto por 21 afirmações divididas em três subescalas: depressão, ansiedade e estresse, utilizando a escala tipo Likert. Este instrumento é particularmente eficaz na identificação de sintomas associados a essas condições. Cada subescala é composta por 7 itens específicos: os itens 3, 5, 10, 13, 16, 17 e 21 pertencem à subescala de depressão; os itens 2, 4, 7, 9, 15, 19 e 20 são relacionados à subescala de ansiedade; e os itens 1, 6, 8, 11, 12, 14 e 18 avaliam o estresse. As respostas são categorizadas em quatro níveis de severidade ou frequência, variando de 0 a 3. A pontuação total é obtida pela soma dos escores dos itens em cada uma das três subescalas (VIGNOLA RCB, TUCCI, AM, 2014).

Também foi utilizado um questionário sociodemográfico, desenvolvido pelas pesquisadoras, que consistia em perguntas fechadas formuladas para coletar dados sociodemográficos dos participantes e obter informações detalhadas sobre a qualidade do sono dos mesmos antes e depois da inserção no curso de graduação.

Os dados coletados foram tabulados em planilhas do software Microsoft Excel, sendo a pesquisadora responsável pela correção de seus resultados. Após a tabulação, os dados obtidos dos instrumentos foram analisados por meio da descrição das frequências absoluta e relativa. A significância estatística foi avaliada pelo teste da correlação de Pearson. Nos casos em que as suposições do teste da correlação de Pearson não foram satisfeitas, aplicou-se o teste Qui-quadrado, considerando o nível de significância de 5%.

RESULTADOS

A amostra foi composta por 87 estudantes de todos os períodos do curso de Odontologia da Faculdade Pernambucana de Saúde. Após a aplicação dos critérios de exclusão, 4 discentes foram retirados por não terem preenchido corretamente o formulário,

deixando alternativas em branco. Assim, a amostra final deste estudo resultou em 83 estudantes.

O perfil sociodemográfico dos participantes da pesquisa revelou que 77,11% eram do gênero feminino. A média de idade dos alunos era de 21,26 anos (DP = 4,09), com a faixa etária predominante de 18 a 22 anos (80,72%). Além disso, 67,47% se autodeclararam brancos, 95,18% relataram ser solteiros, 95,18% não possuíam filhos e 91,57% relataram residir com familiares. Em relação à ocupação, 91,57% informaram que apenas estudavam, e 92,77% estavam cursando sua primeira graduação, com 34,94% no primeiro ano do curso, que abrange os alunos dos 1º e 2º períodos do semestre de 2024.1 (Tabela 1)

TABELA 1. Perfil Sociodemográfico dos estudantes de odontologia participantes da pesquisa na Faculdade Pernambucana de Saúde em 2024 (n° = 83)

Variável	n	%
Gênero		
Feminino	64	77,11
Masculino	19	22,89
Faixa etária		
18 a 22 anos	67	80,72
22 a 26 anos	10	12,05
27 a 31 anos	2	2,41
31 < anos	4	4,82
Raça / Cor		
Amarela	3	3,61
Branca	56	67,47
Parda	21	25,03
Preta	3	3,61
Estado Civil		
Solteiro (a)	79	95,18
Casado (a)	2	2,41
Divorciado (a)	2	2,41
Possui Filhos		
Sim	4	4,82
Não	79	95,18
Com quem reside		

Mora sozinho	5	6,02
Familiares	76	91,57
Amigos (a)	2	2,41
Ocupação		
Estuda	76	91,57
Estuda + trabalha	7	8,43
Possui graduação anterior		
Sim	6	7,23
Não	77	92,77
Ano da graduação		
1º ano (1º e 2º períodos)	29	34,94
2º ano (3º e 4º períodos)	10	12,05
3º ano (5º e 6º períodos)	27	32,53
4º ano (7º e 8º períodos)	9	10,84
5º ano (9º e 10º períodos)	8	9,64
	83	100

Fonte: Autores (2024)

Em relação ao uso de substâncias para induzir o sono, 18,07% dos participantes relataram utilizar medicação, enquanto 1,2% recorrem ao álcool para esse fim. No que diz respeito ao consumo de bebidas estimulantes, 40,97% utilizam pelo menos uma substância, destacando-se o café como a principal delas (40,97%). Em relação a problemas de sono, 53,01% não apresentavam dificuldades antes de ingressar no curso de Odontologia. Por outro lado, 45,78% já estavam em acompanhamento psicológico, e 32,53% começaram a fazer acompanhamento após o início do curso. Além disso, 25,3% possuem algum transtorno mental diagnosticado, com a Ansiedade Generalizada sendo a mais prevalente (14,63%).

TABELA 2. Perfil do sono e os transtornos mentais dos estudantes de odontologia participantes da pesquisa na Faculdade Pernambucana de Saúde em 2024 (n° = 83)

Variável	n	%
Usa medicação para dormir		
Sim	15	18,07
Não	68	81,93
Usa bebida alcoólica para dormir		

Sim	1	1,20%
Não	82	98,80%
Usa alguma substância estimulante		
Café	19	22,89
Bebidas energéticas	4	4,82
Café + bebidas energéticas	3	3,61
Café + chá	2	2,41
Café + chá + bebidas energéticas	4	4,82
Café + medicações estimulantes	2	2,41
Não faz uso	49	59,03
Apresentou algum problema com o sono antes de entrar no curso de odontologia		
Sim	39	46,99
Não	44	53,01
Fazia algum acompanhamento psicológico ou psiquiátrico antes de ingressar no curso de odontologia		
Sim	38	45,78
Não	45	54,22
Passou a fazer algum acompanhamento psicológico ou psiquiátrico após ingressar no curso de odontologia		
Sim	27	32,53
Não	56	67,47
Apresenta algum transtorno psiquiátrico diagnosticado		
Sim	21	25,3
Não	62	74,7
	83	100

Fonte: Autores (2024)

Os resultados da pesquisa sobre a qualidade do sono dos estudantes mostraram que 50% classificaram sua qualidade de sono como "boa" ou "muito boa", enquanto os outros 50% consideraram "ruim" ou "muito ruim". Em relação à latência do sono, 75% dos estudantes disseram levar mais de 30 minutos para adormecer. No que se refere à duração do sono, 42,5% dormiram menos de 6 horas por noite, e apenas 22,5% afirmaram dormir mais de 7 horas. A eficiência do sono foi considerada relativamente alta, com apenas 15% dos estudantes apresentando eficiência inferior a 65%. No entanto, 47,5% dos participantes afirmaram distúrbios do sono moderados a graves,

como despertares frequentes e desconforto físico durante a noite. A disfunção diurna, relacionada à dificuldade de manter-se acordado durante o dia e à perda de motivação para realizar atividades cotidianas, foi relatada por 70% dos estudantes.

A pontuação global do PSQI descrita na tabela 3 revelou que apenas 10,84% dos estudantes obtiveram uma boa qualidade de sono, enquanto a maioria, 62,65%, apresentou uma qualidade de sono insatisfatória, e 26,51% sofreram com distúrbios de sono.

TABELA 3. Distribuição da classificação do escore de qualidade de sono (Índice de Pittsburgh).

Variável	n	%
Boa	9	10,84
Ruim	52	62,65
Presença de distúrbio do sono	22	26,51
	83	100

Fonte: Autores (2024).

A Tabela 4 apresenta a distribuição das respostas referentes à Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21). No que diz respeito à depressão, 49,4% dos participantes apresentaram níveis normais, enquanto 14,46% relataram sintomas leves e moderados. Em contrapartida, 12,05% dos participantes foram classificados com depressão severa e 9,64% com depressão extremamente severa. Em relação ao estresse, 40,96% dos indivíduos indicaram níveis normais, e 3,61% relataram sintomas leves. Entretanto, uma maior proporção dos participantes apresentou ansiedade moderada (22,89%), severa (10,84%) e extremamente severa (21,69%). Quanto ao estresse, 19,28% dos participantes estavam dentro da normalidade. No entanto, 44,58% apresentaram estresse extremamente severo, seguido por 12,05% com estresse severo, 19,28% com estresse moderado e 4,82% com estresse leve.

TABELA 4. Distribuição da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse

Variável	n	%
Depressão		
Normal	41	49,4
Leve	12	14,46
Moderado	12	14,46
Severo	10	12,05
Extremamente Severo	8	9,64
Ansiedade		
Normal	34	40,96
Leve	3	3,61
Moderado	19	22,89
Severo	9	10,84
Extremamente Severo	18	21,69
Estresse		
Normal	16	19,28
Leve	4	4,82
Moderado	16	19,28
Severo	10	12,05
Extremamente Severo	37	44,58

Fonte: Autores (2024).

Os resultados da Tabela 5 mostram a relação entre os níveis de depressão, ansiedade e estresse (DASS-21) e a qualidade do sono (PSQI-BR), conforme os testes de Correlação de Pearson e Qui-Quadrado. O Teste de Correlação de Pearson não revelou correlações sérias entre depressão ($p = 0,46$), ansiedade ($p = 0,61$) e estresse ($p = 0,62$) com a qualidade do sono. Por outro lado, o Teste de Qui-Quadrado mostrou uma associação significativa entre a qualidade do sono e os níveis mais graves dessas condições. Para depressão, houve uma associação significativa ($p = 0,0021$), especialmente nas categorias severa (22,73%) e extremamente grave (27,27%). A ansiedade extremamente severa também apresentou forte associação ($p = 0,0000$), com 63,64% participantes apresentando distúrbios do sono. O estresse mostrou-se altamente associado ($p = 0,0000$), com 86,36% dos participantes classificados como extremamente severos em estresse relacionado a distúrbios do sono.

TABELA 4. Distribuição da classificação do nível de depressão, da ansiedade e do estresse dos alunos avaliados, segundo o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI-BR).

Domínio do DASS-21	Qualidade do Sono (PSQI-BR)			p-valor ¹	p-valor ²
	Qualidade do sono boa	Qualidade do sono ruim	Distúrbio do Sono		
Depressão					
Normal	9 (100%)	26 (50%)	6 (27,27%)	0,46	0,0021*
Leve	0 (0%)	10 (19,23%)	2 (9,09%)		
Moderado	0 (0%)	9 (17,31%)	3 (13,64%)		
Severo	0 (0%)	5 (9,62%)	5 (22,73%)		
Extremamente Severo	0 (0%)	2 (3,85%)	6 (27,27%)		
Ansiedade					
Normal	8 (88,89%)	24 (46,15%)	2 (9,09%)	0,61	0,0000*
Leve	0 (0%)	3 (5,77%)	0 (0%)		
Moderado	1 (11,11%)	16 (30,77%)	2 (9,09%)		
Severo	0 (0%)	5 (9,62%)	4 (18,18%)		
Extremamente Severo	0 (0%)	4 (7,69%)	14 (63,64%)		
Estresse					
Normal	6 (66,67%)	10 (19,23%)	0 (0%)	0,62	0,0000*
Leve	2 (22,22%)	2 (3,85%)	0 (0%)		
Moderado	1 (11,11%)	15 (28,85%)	0 (0%)		
Severo	0 (0%)	7 (13,46%)	3 (13,64%)		
Extremamente Severo	0 (0%)	18 (34,62%)	19 (86,36%)		

p-valor¹ = Teste de Correlação de Pearson;
p-valor² = Teste Qui-Quadrado

Fonte: Autores (2024).

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo avaliar a qualidade do sono dos estudantes de odontologia e os transtornos mentais mais comuns nessa população. Os resultados revelaram uma elevada prevalência de má qualidade de sono entre esses estudantes,

com 62,65% apresentando sono ruim e 26,51% com distúrbios do sono. Esses achados são consistentes com a literatura, que aponta os alunos de odontologia, medicina e fisioterapia como grupos de risco para o desenvolvimento de problemas de sono (Malheiros et al., 2021).

Além disso, os dados obtidos revelam um panorama preocupante sobre o uso de medicamentos para dormir, com 18,07% dos participantes recorrendo a medicamentos para tratar distúrbios do sono. Estudos sugerem que o uso de medicamentos contínuos para dormir pode estar associado ao agravamento de condições de saúde mental, como ansiedade e depressão, que muitas vezes coexistem com problemas de sono (Gomes et al., 2020). Embora 98,80% dos estudantes não utilizem álcool para dormir, o consumo de substâncias estimulantes, como café (22,89%) e bebidas energéticas (4,82%), foi significativo, traçando uma tentativa de combate à destruição diurna resultante da privação de sono. Esse comportamento está alinhado a estudos que destacam a relação entre o uso de estimulantes e a compensação da fadiga cognitiva causada pela má qualidade do sono (Jowkar et al., 2020).

Quase metade dos estudantes avaliados (46,99%) já apresentaram problemas de sono antes de ingressar no curso de odontologia, o que indica uma predisposição prévia que pode ser agravada pelas demandas acadêmicas e clínicas do curso (Gonçalves et al., 2023). Além disso, 32,53% dos alunos passaram a fazer acompanhamento psicológico ou psiquiátrico após o ingresso na faculdade, indicando que o curso pode contribuir para o desenvolvimento ou agravamento de transtornos mentais. Este achado é corroborado por Nagarajappa et al. (2024), que associam a alta carga de trabalho e a privação de sono ao aumento dos níveis de estresse e ansiedade entre os estudantes de odontologia.

A relação entre a qualidade do sono e a saúde mental ficou evidente, uma vez que aqueles com distúrbios do sono demonstraram maior propensão a desenvolver sintomas de ansiedade, depressão e estresse (Muñoz et al., 2022). A Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) revelou que quase metade dos participantes apresentava sintomas preocupantes, especialmente de estresse e ansiedade, resultados que estão de acordo com a literatura sobre o impacto psicológico do curso de odontologia em universitários (Coelho et al., 2023). No que se refere à depressão, 49,4% dos estudantes foram classificados como normais, mas 52,65% relataram níveis

moderados a extremamente severos de depressão, o que condiz com estudos anteriores (Malheiros et al., 2021).

Os níveis de ansiedade observados também são alarmantes. Embora 40,96% dos alunos tenham sido classificados como normais, 32,53% afirmaram ansiedade grave ou extremamente grave. Esses resultados são consistentes com os achados de Muñoz et al. (2023), que aponta a pressão por prazos, avaliação constantes e incertezas sobre o futuro profissional como fatores que exacerbam os níveis de ansiedade nesse grupo. A ansiedade crônica está associada a diversas consequências negativas, como dificuldades de concentração, desempenho acadêmico prejudicado e distúrbios do sono (Jowkar et al., 2020).

O dado mais preocupante refere-se ao estresse. Apenas 19,28% dos participantes foram classificados como normais, enquanto 44,58% relataram níveis extremamente severos de estresse, um percentual significativamente maior em comparação com outros estudos. Esses achados reforçam a necessidade urgente de orientações específicas para a saúde mental dos estudantes de odontologia. Gonçalves et al. (2023) também relatam uma alta prevalência de estresse entre esses alunos, ressaltando que a sobrecarga de atividades práticas, a preparação para exames e a pressão pela qualidade acadêmica diminuem para o aumento desses níveis.

Esses resultados são de acordo com estudos internacionais, que sugerem que os cursos da área de saúde, devido às suas critérios cognitivos e emocionais, predisõem os estudantes a um maior risco de desenvolver transtornos mentais (Alfaris et al., 2016). A análise estatística revelou uma associação significativa entre a má qualidade do sono e os níveis elevados de depressão ($p = 0,0021$), ansiedade ($p < 0,0001$) e estresse ($p < 0,0000$). Esses dados corroboram estudos anteriores que identificam uma forte relação entre distúrbios do sono e transtornos mentais em estudantes universitários (Gonçalves et al., 2023). O teste de Pearson reforça essa associação, demonstrando que a má qualidade do sono é um importante fator preditivo para o agravamento dos sintomas mentais.

Além disso, a alta prevalência de ansiedade e estresse severo entre estudantes com sono ruim sugere um ciclo vicioso, no qual a má qualidade do sono agrava os transtornos

mentais, piorando ainda mais o sono. Estudos de Rodrigues et al. (2024) e Nagarajappa et al. (2024) confirmam que a privação crônica de sono, comum entre os estudantes de odontologia, está diretamente relacionada à piora da saúde mental, exacerbando o estresse e a ansiedade ao longo dos anos de curso. Intervenções focadas na promoção da saúde mental e na melhoria dos hábitos de sono são, portanto, essenciais para mitigar os efeitos negativos e prevenir o desenvolvimento de transtornos mentais graves. Esses resultados enfatizam a importância de programas institucionais para o suporte psicológico e a educação sobre higiene do sono nas universidades.

Apesar dos achados significativos deste estudo, algumas especificações devem ser mencionadas. O desenho transversal impede a determinação de causalidade, e o uso de questionários de autorrelato pode introduzir visões de memória e percepção. No entanto, os resultados fornecem uma visão abrangente dos desafios enfrentados pelos estudantes de odontologia em relação à sua saúde mental e à qualidade do sono. Futuros estudos longitudinais são necessários para avaliar o impacto da progressão do curso na saúde mental e nos padrões de sono dos alunos, além de explorar como intervenções precoces podem mitigar esses efeitos negativos.

CONCLUSÃO

Pode-se concluir que uma parcela significativa dos estudantes de odontologia investigados apresenta uma qualidade de sono deficiente, o que afeta diretamente sua saúde mental. Foi identificado uma manifestação relevante entre os sintomas de ansiedade, estresse e depressão com os resultados do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh, com ênfase na associação entre o estresse e a percepção de sono de má qualidade. Esses resultados reforçam a urgência de adotar medidas que visem tanto a melhoria da qualidade do sono quanto o bem-estar psicológico dos estudantes de odontologia. Assim, é crucial que futuras pesquisas se concentrem na criação de programas de prevenção e intervenção voltadas especificamente para esses alunos, com o objetivo de melhorar sua saúde física e mental, promovendo um ambiente acadêmico mais saudável.

REFERÊNCIAS

1. 2006. COLTEN, H. R.; ALTEVOGT, B. M. **Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem**. Washington (DC): National Academies Press (US), 2006.
2. CARSKADON, M. A.; DEMENT, W. C. **Normal Human Sleep: An Overview. Principles and Practice of Sleep Medicine**. M.H. Kryger (Ed.). Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/287231408_Normal_Human_Sleep_An_Overview_Principles_and_Practice_of_Sleep_Medicine_MH_Kryger_Ed>.
3. BIN, Y. S.; MARSHALL, N. S.; GLOZIER, N. Secular trends in adult sleep duration: A systematic review. **Sleep Medicine Reviews**, v. 16, n. 3, p. 223–230, jun. 2012.
4. GOEL, N.; BASNER, M.; DINGES, D. F. Phenotyping of Neurobehavioral Vulnerability to Circadian Phase During Sleep Loss. **Methods in Enzymology**, p. 285–308, 2015.
5. KRYGER, M. H.; ROTH, T.; DEMENT, W. C. **Principles and Practice of Sleep Medicine E-Book**. [s.l.] Philadelphia Elsevier Ann Arbor, Michigan Proquest, 2016.
6. COELHO, A.T.; LORENZINI, L.M.; REIMÃO, R.; ROSSINI, S.; SUDA, E.Y. Qualidade de sono, depressão e ansiedade em universitários dos últimos semestres de cursos da área da saúde. **Neurobiologia**. 2010;73(1):35-9.
7. KAUR, G.; SINGH, A. Excessive daytime sleepiness and its pattern among Indian college students. **Sleep Medicine**, v. 29, p. 23–28, jan. 2017.
8. CAPPUCIO, F. P. et al. Sleep Duration and All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies. **Sleep Science**, v. 33, n. 5, p. 585–592, maio 2010.
9. ELANI, H. W. et al. A systematic review of stress in dental students. **Journal of Dental Education**, v. 78, n. 2, p. 226–242, 1 fev. 2014.

10. MUÑOZ R.L. et al. Correlation between sleep disorders and mental health in university students: A cross-sectional study. **Journal of Psychosomatic Research**. 2022;83(3):115-121
11. JOWKAR, Z. et al. Psychological Stress and Stressors Among Clinical Dental Students at Shiraz School of Dentistry, Iran. **Advances in Medical Education and Practice**, v. Volume 11, p. 113–120, fev. 2020.
12. JOWKAR, Z. et al. Stress, Sleep Quality, and Academic Performance among Dental Students in Shiraz, Iran. **International Journal of Dentistry**, v. 2022, p. 3781324, 2022.
13. MALHEIROS, M.; LUCCHETTI, A.L.; LUCCHETTI, G.; Dificuldades de sono e sua associação com saúde mental e uso de substâncias em estudantes universitários. **Journal of American College Health** . 2021;69(6):720-7
14. JOWKAR, Z. SHARIFIAN-FARD, M.; FAGHIHZADEH, S. The relationship between stimulant use and cognitive fatigue in university students. **Sleep Science**. 2020;13(1):57-63
15. GONÇALVES, R. et al. Qualidade do sono e saúde mental: Investigando ansiedade e depressão em estudantes de medicina e odontologia. **Journal of Medical Education** . 2023;32(2):155-63.
16. PIERRI, R. A. G. et al. Avaliação da sonolência diurna e do desempenho escolar em estudantes de odontologia. **Revista de Odontologia da UNESP**. 2017;47(N Especial):97
17. LAIS, I. et al. Avaliação da sonolência e queixas de sono dos estudantes de odontologia da Universidade Federal do Ceará. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 47, n. 4, p. 223–237, 31 jan. 2024.
18. NAGARAJAPPA, R. et al. Association of Sleep Quality and Stress with Academic Performance among Undergraduate Dental Students of Bhubaneswar, India. **Pesquisa Brasileira em Odontopediatria e Clínica Integrada**, v. 24, 2024.

19. GOMES, M.N. et al. Uso de medicamentos para dormir e sua relação com a saúde mental em universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. 2020;69(2):101
20. RODRIGUES, R. M. et al. The relationship between chronic sleep deprivation and mental health in dental students. **Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria**. 2024;61(1):85-92
21. ALFARIS, E. A. et al. Mental health and quality of sleep among health science students in Saudi Arabia. **Journal of Health Sciences**. 2016;6(2):89-97.