

Artigo

PRINCIPAIS FATORES RELACIONADOS AOS DISTÚRBIOS DO SONO EM ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE: REVISÃO INTEGRATIVA

MAIN FACTORS RELATED TO SLEEP DISORDERS IN HEALTHCARE STUDENTS: INTEGRATIVE REVIEW

Luana Guimarães de Souza¹
Héllen Julliana Costa Diniz²
Claudia Danyella Alves Leão Ribeiro³
Silvério de Almeida Souza Torres⁴
Henrique Andrade Barbosa⁵
Jaqueline D'Paula Ribeiro Vieira Torres⁶

RESUMO - Distúrbios do sono compreendem as variações na capacidade de dormir apropriadamente e que resultam em desordens social, psicológica e afetiva de quem convive com isso. Os transtornos do sono são muito presentes na prática clínica. Dentre eles, os mais mencionados são a insônia, sonolência excessiva diurna, incapacidade de dormir no momento desejado e as parassonias. Na sintomatologia pode ocorrer a presença de dificuldades na qualidade, duração e quantidade de sono, que resultará em privação

¹ Graduanda em Enfermagem na Universidade Estadual de Montes Claros – UNIMONTES, MG.

² Doutora em Ciências da Saúde – PPGCS – UNIMONTES. Docente do Departamento de Enfermagem na UNIMONTES e do Curso de Enfermagem do Centro Universitário FIPMoc – UNIFIPMoc.

³ Doutora em Ciências da Saúde – PPGCS – UNIMONTES. Docente do Departamento de Enfermagem na UNIMONTES e do Curso de Enfermagem da Faculdade de Saúde Ibituruna.

⁴ Doutor em Ciências da Saúde – PPGCS – UNIMONTES. Docente do Departamento de Odontologia na UNIMONTES.

⁵ Doutor em Ciências da Saúde – PPGCS – UNIMONTES. Docente do Departamento de Enfermagem na UNIMONTES.

⁶ Doutora em Ciências da Saúde – PPGCS – UNIMONTES. Docente do Departamento de Enfermagem na UNIMONTES. E-mail: jaqueline.vieira@live.com



Artigo

e/ou angústia em certo nível ao indivíduo e nas suas atividades cotidianas. **Objetivos:** Analisar produções científicas sobre os principais fatores relacionados aos distúrbios do sono em estudantes da área da saúde. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com teor descritivo e exploratório. Mediante a busca na Biblioteca Virtual em Saúde, utilizou-se os descritores “distúrbios do sono”, “transtornos do sono”, “estudantes da área da saúde” e “universitários”. Como estratégia de busca para melhorar os resultados, foi utilizado o operador booleano “and”. Foram selecionados artigos publicados entre janeiro de 2020 e dezembro de 2023. **Resultados:** Nove estudos responderam à questão norteadora, abordando os principais fatores relacionados aos distúrbios do sono em estudantes da área da saúde. Evidenciou-se, por meio da análise dos estudos, que os distúrbios do sono em estudantes da área da saúde estão relacionados aos fatores estudantis, a fatores individuais e à qualidade do sono dos estudantes. **Considerações finais:** Os artigos analisados permitiram avaliar de forma consistente e fidedigna os principais fatores relacionados aos distúrbios do sono em estudantes dos cursos da área da saúde. Foi identificado que a maioria dos alunos que sofrem com esses transtornos, abdicam horas de sono para estudar ou navegar pelas redes sociais.

Palavras-chave: Distúrbios do sono; Transtornos do sono; Estudantes da área da saúde; Universitários.

ABSTRACT - Sleep disturbances include variations in the ability to sleep properly that result in social, psychological and affective disorders for those who live with it. Sleep disorders are very present in clinical practice. Among them, the most mentioned are insomnia, excessive daytime sleepiness, inability to sleep at the desired time and parasomnias. Symptoms may include difficulties in the quality, duration and quantity of sleep, which will result in deprivation and/or distress at a certain level for the individual and in their daily activities. **Objectives:** Analyze scientific productions on the main factors related to sleep disorders in health students. **Methods:** This is an integrative literature review, with descriptive and exploratory content. Through a search in the Virtual Health Library, the descriptors “sleep disorders”, “health students” and “college students”. As a search strategy to improve results, the Boolean operator “and” was used. Articles published between January 2020 and December 2023 were selected. **Results:** Nine studies answered the guiding question, addressing the main factors related to sleep disorders in



PRINCIPAIS FATORES RELACIONADOS AOS DISTÚRBIOS DO SONO EM ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE: REVISÃO INTEGRATIVA

DOI:

Páginas 43 a 56

Artigo

health students. It was evident, through the analysis of studies, that sleep disorders in students in the health area are related to student factors, individual factors and the quality of students' sleep. Final considerations: The articles analyzed made it possible to consistently and reliably evaluate the main factors related to sleep disorders in students studying health courses. It was identified that the majority of students who suffer from these disorders give up hours of sleep to study or browse social media.

Keywords: Sleep disturbances; Sleep disorders; Health students; College students.

INTRODUÇÃO

O sono é um processo fisiológico hermético fundamental para manutenção da estabilidade do organismo, caracterizado pela presença e ausência de movimentos oculares rápidos durante o adormecimento. O sono possui cinco fases, os estágios de I a IV são do sono não REM (*rapid eye movement*) e o estágio V é do sono REM. No sono REM o indivíduo apresenta hipotonia ou atonia muscular, sonhos, movimentos oculares rápidos e movimentos físicos. No sono não REM o indivíduo apresenta redução progressiva de movimentos corporais, aumento de ondas lentas no eletroencefalograma e ausência de movimentos oculares rápidos. A regulação do ciclo sono-vigília é feita nos núcleos supraquiasmáticos do hipotálamo, que controlam o ritmo circadiano no corpo (MEDEIROS; ROMA; MATOS, 2021).

Distúrbios do sono compreendem as variações na capacidade de dormir apropriadamente e que resultam em desordens social, psicológica e afetiva de quem convive com esse transtorno. Na sintomatologia pode ocorrer a presença de dificuldades na qualidade, duração e quantidade de sono, que resultará em privação e/ou angústia em certo nível ao indivíduo e nas suas atividades cotidianas. Dessa forma, possuir excelência na qualidade de sono é fundamental para o aperfeiçoamento da saúde física e mental, caso isso não ocorra, conseqüentemente, haverá prejuízo no alcance do desempenho e gasto de tempo maior que o habitual para a realização das atividades cotidianas e acadêmicas (SOUZA; MURGO; BARROS, 2021; CARONE *et al.*, 2020).

Na avaliação dos distúrbios do sono, devem ser interpelados os aspectos biológicos e a rotina diária dos indivíduos. A higiene do sono pode ser afetada por maus hábitos no cotidiano, como o gerenciamento inadequado do tempo na execução de tarefas, o



PRINCIPAIS FATORES RELACIONADOS AOS DISTÚRBIOS DO SONO EM ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE: REVISÃO INTEGRATIVA

DOI:

Páginas 43 a 56

Artigo

excesso de consumo da cafeína, nicotina ou álcool nas últimas seis horas antes de dormir, além de refeições pesadas, atividades físicas ou psicológicas estressantes próximas ao horário rotineiro de repouso (SOUZA; MURGO; BARROS, 2021).

Os transtornos do sono são muito presentes na prática clínica. Dentre eles, os mais mencionados são a insônia, sonolência excessiva diurna, incapacidade de dormir no momento desejado e as parassonias. O surgimento destes está diretamente relacionado, à presença de eventos estressores, à ansiedade e ao estilo de vida. Estes transtornos promovem diversas alterações fisiológicas, tornando-se prejudiciais ao indivíduo. Pessoas que não dormem bem são mais vulneráveis a doenças, a uma menor expectativa de vida e ao envelhecimento precoce, além de demonstrarem comprometimento da atenção e de atividades cognitivas (MARQUES *et al.*, 2021; CESPEDES, SOUZA, 2020).

Nesse contexto, os estudos comprovaram que os universitários apresentam uma má qualidade do sono, especialmente os da área da. Geralmente estes estudantes cursam a graduação em tempo integral, boa parte deles ainda realizam atividades extracurriculares como Ligas Acadêmicas, grupos de pesquisas, atividades de extensão, monitorias e estágios extras e apresentam alta frequência de estresse e uso de substâncias psicoativas. Esses fatores podem desequilibrar o ciclo sono-vigília, diminuindo a quantidade/ qualidade do sono (GONÇALVES *et al.*, 2022; MARQUES *et al.*, 2021; MORAES *et al.*, 2023).

Desta forma, os distúrbios do sono entre os estudantes da área da saúde devem ser considerados um problema de saúde pública e medidas que objetivem melhorar a qualidade de sono entre esses estudantes são extremamente relevantes (MARQUES *et al.*, 2021). Diante do exposto, este trabalho objetiva analisar produções científicas sobre os principais fatores relacionados ao distúrbio do sono em estudantes da área da saúde.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que consiste em um método de pesquisa capaz de proporcionar a síntese do conhecimento, incluindo estudos significativos para a compreensão de um tema ou fenômeno (WHITTEMORE, 2005).



PRINCIPAIS FATORES RELACIONADOS AOS DISTÚRBIOS DO SONO EM ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE: REVISÃO INTEGRATIVA

DOI:

Páginas 43 a 56

Artigo

Esta revisão foi desenvolvida em cinco etapas: 1) elaboração da pergunta norteadora; 2) definição das bases de dados e dos descritores; 3) análise dos títulos e resumos com seleção dos textos de interesse; 4) análise dos textos completos selecionados; 5) Apresentação e discussão dos resultados.

Para da Doutora em Ciências da Saúde – PPGCS – UNIMONTES. Docente do Departamento de Enfermagem na UNIMONTES. E-mail: jaqueline.vieira@live.com

r início ao estudo, elaborou-se o seguinte problema de pesquisa: o que a literatura dispõe acerca dos principais fatores relacionados ao distúrbio do sono em estudantes da área da saúde?

A busca pelos artigos ocorreu entre os meses de Novembro e Dezembro de 2023. Primeiramente, foram definidas as bases de dados eletrônicas para identificar e selecionar os artigos, sendo: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), *Literatura Latino-Americana do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS) e *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (Medline). A próxima etapa constituiu-se na definição dos descritores inseridos na busca e dos critérios de inclusão. Os termos utilizados foram delimitados a partir da pergunta norteadora e por meio de consulta às coleções de termos cadastrados nos Descritores em Ciência da Saúde (DeCS). Os descritores utilizados foram: “distúrbios do sono”, “transtornos do sono”, “estudantes da área da saúde” e universitários. Como estratégia de busca para melhorar os resultados, foi utilizado o operador booleano “and”. Foram incluídos no estudo artigos disponibilizados na íntegra nos bancos eletrônicos, no período de 2020 a 2023, além de estarem publicados nos vernáculos: português e/ou inglês. Foram excluídos os artigos indisponíveis para leitura gratuita, que não faziam relação com a temática, que foram publicados fora do período proposto nesta pesquisa e artigos de revisão. A partir disso, foi realizado a leitura dos artigos selecionados, prosseguindo com a análise.



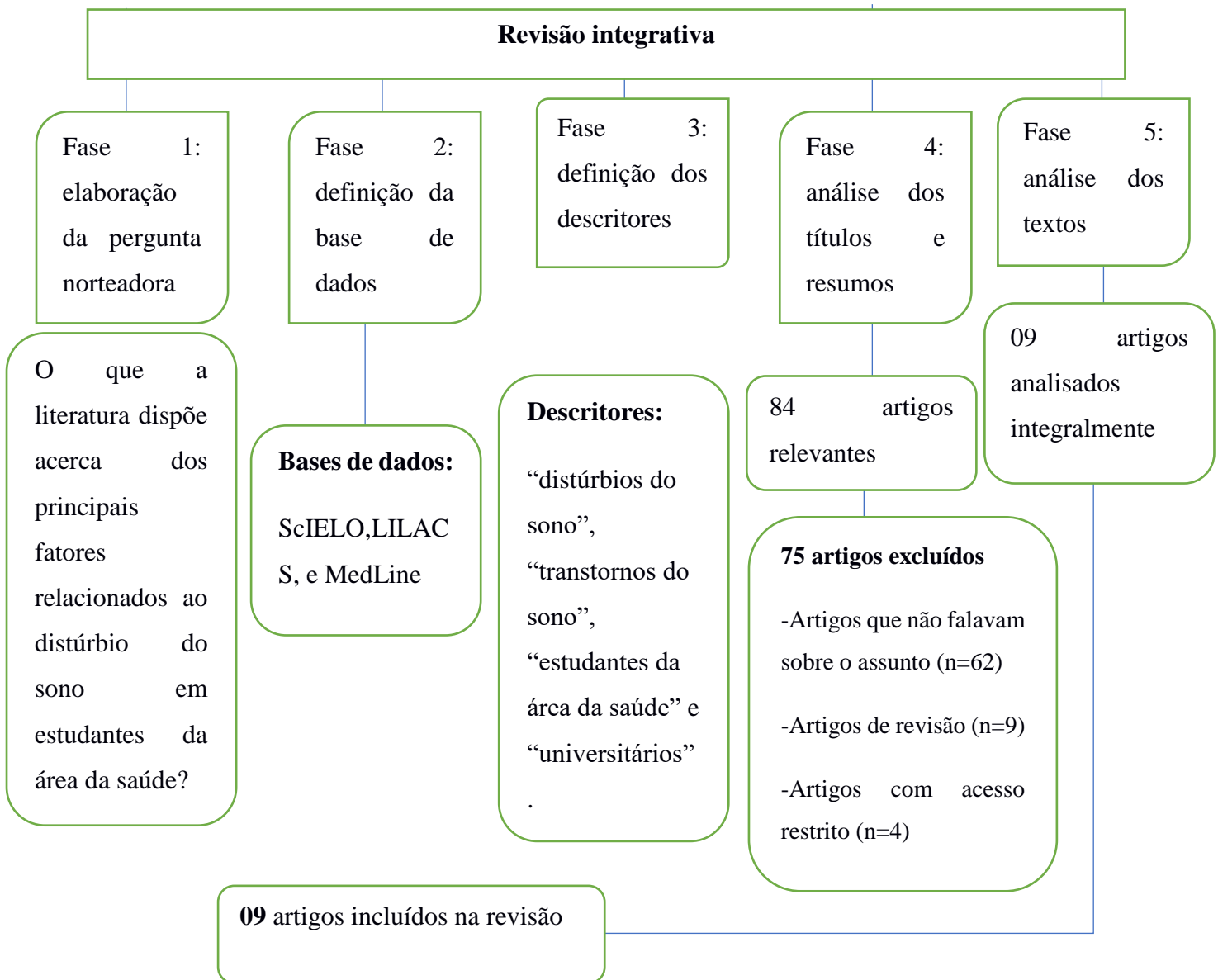
PRINCIPAIS FATORES RELACIONADOS AOS DISTÚRBIOS DO SONO EM ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE: REVISÃO INTEGRATIVA

DOI:

Páginas 43 a 56

Artigo

Figura 1: Fluxograma do processo de coleta de dados.



PRINCIPAIS FATORES RELACIONADOS AOS DISTÚRBIOS DO SONO EM ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE: REVISÃO INTEGRATIVA

DOI:

Páginas 43 a 56

Artigo

RESULTADOS

Foram incluídas nove referências que atendiam aos critérios de inclusão previamente estabelecidos para este estudo conforme descrito no Quadro 1.

Ano/Periódico	Autor (es)	Título	Objetivo
2021/ Avaliação Psicológica.	SOUZA, A. P de; MURGO, C. S; BARROS, L. de O.	Adaptação acadêmica em universitários: Associações com estresse e qualidade do sono.	Analisar as relações entre qualidade do sono, estresse e adaptação acadêmica de universitários, caracterizar os indicadores de qualidade do sono e examinar diferenças de médias nos fatores dos instrumentos a partir de variáveis demográficas.
2021/ Sociedade, Ciência e Tecnologia.	MARQUES, K. M. <i>et al.</i>	Análise prévia da qualidade do sono, saúde e bem-estar em estudantes de medicina do centro universitário UNIFACIG.	Realizar uma análise prévia da qualidade do sono, saúde e bem-estar dos estudantes de Medicina do Centro Universitário UNIFACIG.
2022/ Revisa.	GONÇALVES, G.K. <i>et al.</i>	Estresse, qualidade do sono e qualidade de vida em acadêmicos da área de saúde.	Analisar o estresse acadêmico, a qualidade do sono e a qualidade de vida de estudantes da área de saúde.



PRINCIPAIS FATORES RELACIONADOS AOS DISTÚRBIOS DO SONO EM ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE: REVISÃO INTEGRATIVA

DOI:

Páginas 43 a 56

Temas em Saúde

Volume 24, Número 2

ISSN 2447-2131

João Pessoa, 2024

Artigo

2020/ Cadernos de Saúde Pública.	CARONE, C. M. de M.	Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários.	Investigar distúrbios do sono e fatores sociodemográficos e comportamentais associados, entre estudantes de uma universidade pública federal no sul do Brasil.
2022/ O mundo da Saúde.	MORAIS, H. C.C. <i>et al.</i>	Fatores associados a qualidade do sono ruim em universitários de enfermagem de uma universidade privada cearense.	Avaliar a qualidade do sono de estudantes de enfermagem e sua associação com características socioeconômicas, hábitos de vida, atividades acadêmicas e extracurriculares.
2021/ Revista Brasileira de Educação Médica.	MEDEIROS, G.J.M; ROMA, P.F.& MATOS, P.H.M.F.P de.	Qualidade do sono dos estudantes de medicina de uma faculdade do Sul de Minas Gerais.	Analisar a qualidade de sono e a incidência de distúrbio de sono em estudantes de Medicina.
2023/ SciELO Preprints	MORAES, B.F.M. <i>et al.</i>	Qualidade do sono e percepção da qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem.	Analisar a relação entre as características individuais, a qualidade do sono e a percepção da qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem.



PRINCIPAIS FATORES RELACIONADOS AOS DISTÚRBIOS DO SONO EM ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE: REVISÃO INTEGRATIVA

DOI:

Páginas 43 a 56

Artigo

2021/ Revista Brasileira de Educação Médica.	ARAÚJO, M.F.S. <i>et al.</i>	Qualidade do sono e sonolência diurna em estudantes universitários: prevalência e associação com determinantes sociais.	Identificar quais fatores dos determinantes sociais da saúde (DSS) estão associados a má qualidade do sono e a sonolência diurna excessiva (SDE) de universitários.
2022/ Estudos e Pesquisas em Psicologia.	REIS, M.E. de F.A. <i>et al.</i>	Saúde Mental, Uso de Álcool e Qualidade do Sono em Estudantes de uma Universidade Pública.	Analisar os aspectos cognitivos e comportamentais dos estudantes de uma Universidade pública durante a graduação, considerando auto percepção de depressão, ansiedade e estresse, bem como uso de substâncias psicoativas e qualidade do sono.

DISCUSSÃO

Evidenciou-se, por meio da análise dos estudos, que os distúrbios do sono em estudantes da área da saúde estão relacionados aos fatores estudantis, a fatores individuais e à qualidade do sono dos estudantes. Na sequência, realizou-se a categorização dos resultados encontrados de acordo com os principais eixos temáticos encontrados nos artigos.



Artigo

Fatores estudantis

No estudo de Marques *et al.* (2021), realizado com estudantes de medicina do Único Centro Universitário de Manhuaçu e Região (UNIFACIG) evidenciou-se uma expressiva parcela de estudantes apresentou algum tipo de alteração no padrão de sono (77,17%). Diversos fatores foram identificados como potenciais desencadeadores dessas mudanças, sendo os principais relacionados à falta de tempo e a exigência acadêmica imposta pela faculdade. Sendo que essas alterações foram mais incidentes nos períodos iniciais do curso, possivelmente devido ao processo de adaptação e à sobrecarga inicial dos estudos.

Considerando o elevado número de estudantes universitários com algum problema de alteração no sono, pondera-se que as demandas exacerbadas de estudos de nível superior podem afetar na saúde e qualidade do sono. Esses resultados destacam a importância de uma abordagem integral da saúde dos estudantes de medicina, com medidas para promover um equilíbrio entre a vida acadêmica e pessoal, visando garantir o bem-estar físico e mental desses futuros profissionais da área da saúde (MARQUES *et al.*, 2021).

Desta maneira, as alterações no padrão do sono podem acarretar alguns problemas, sendo um deles os Transtornos Mentais Comuns (TMC) os quais geram grande impacto no convívio social dos indivíduos. O TMC pode manifestar-se como depressão, ansiedade e estresses. Esses distúrbios adquiriram maior relevância no período pandêmico, tendo em vista o estresse decorrente da mudança abrupta de estilo de vida (TELLES; VOOS, 2021).

Qualidade do sono

Para Medeiros; Roma e Matos (2021) a má qualidade de sono dos estudantes é inferior à da população geral. O tempo de horas de sono de um adulto varia de sete a nove horas diárias, enquanto os estudantes participantes desta pesquisa apresentaram cerca de 6 horas de sono. Neste aspecto, esse número chega a ser de 11% em estudantes de medicina, destacando sua piora com o avanço do curso em estudantes que já apresentavam uma má qualidade de sono. Dentre os distúrbios mais comuns estão o bruxismo, paralisia do sono, sonambulismo, espasmos, pesadelos, conversar sozinho, insônia, cefaleia, palpitações, noctúria, despertar no meio da noite e a sonolência excessiva diurna (SED).



PRINCIPAIS FATORES RELACIONADOS AOS DISTÚRBIOS DO SONO EM ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE: REVISÃO INTEGRATIVA

DOI:

Páginas 43 a 56

Artigo

A privação do sono durante o período de graduação, faz com que estudantes escolham entre manter uma boa qualidade do sono, tendo descanso regular na semana e aos finais de semana, ou enfrentar a sonolência diurna podendo ocorrer o baixo desempenho acadêmico (REIS *et al.*, 2022). Em pesquisa realizada por Souza, Murgo e Barros (2020), acadêmicos que apresentaram alto nível de estresse obtiveram menor índice de qualidade do sono. Considerando que o ambiente acadêmico por si só já apresenta vários elementos estressores, caso este aluno tenha problemas em relação ao sono, conseqüentemente demandará maiores esforços físicos e psíquicos prejudicando o desempenho acadêmico.

Segundo Carone *et al.* (2020); Moraes *et al.* (2023) e Morais *et al.* (2022) muitos estudantes de nível superior possuem algum problema relacionado ao sono. Dentre os mais relevantes estão os despertares noturnos, o sono de baixa qualidade e o tempo de latência. Carone *et al.* (2020) realizou estudo com estudantes universitários na Universidade Federal de Pelotas (UFPel) evidenciando as prevalências de: sono insuficiente nos dias de aula, 32%; latência longa nos dias de aula, 18,6%; latência longa nos finais de semana, 17,2%; baixa qualidade autopercebida, 30%; despertares noturnos, 12,7%; e sonolência diurna, 32,2%. A autoavaliação de sono de baixa qualidade (ruim ou muito ruim) foi relatada por cerca de um terço dos estudantes.

Fatores individuais

Marques *et al.* (2021) demonstrou que os principais fatores relacionados ao distúrbio do sono em estudantes das ciências da saúde são: horas de sono, ingestão de hipnóticos e má qualidade de sono. Para o fator “horas de sono”, 45,16% relataram ter entre cinco e sete horas de sono/dia. Para “ingestão de hipnóticos”, 60,86% dos que fazem o uso, afirmam consumir mais que três vezes por semana. Na “má qualidade do sono”, 64,6 % relatam fatores como acordar cedo e 40,35% informam que sempre sentem alguma dor.

Para Gonçalves *et al.* (2022) a qualidade de vida de estudantes da área da saúde está relacionada, dentre outros, a problemas econômicos. Destacam-se a incerteza quanto ao custeio dos estudos, a entrada no mercado de trabalho e a satisfação pessoal na vida profissional ao fim da graduação. Estes fatores contribuem para o surgimento dos sentimentos de sofrimento interior e ansiedade, desta maneira, muitos estudantes tentam aproveitar as oportunidades disponíveis e acabam se sobrecarregando também na vida



Artigo

social e familiar. 58,8% dos alunos participantes relataram que a renda mensal não é suficiente para sua manutenção. O hábito do uso de medicamentos para inibir o sono, uso de bebidas alcoólicas e o tabagismo também tiveram representação expressiva na vida dos estudantes.

Estudo realizado por Moraes *et al.* (2023), em uma instituição de ensino superior privada em Poços de Caldas, Minas Gerais, com estudantes do curso de enfermagem, identificou que 87,70% apresentaram SED. Um dos fatores mais citados foi o uso das telas em períodos noturnos. Além disso, relataram dormirem em média menos que sete horas, por noite, evidenciando horas de sono inadequadas, as quais podem impactar negativamente na saúde física, mental e biológica, podendo afetar indiretamente os pacientes que receberam cuidados desses futuros profissionais.

Para Araújo *et al.* (2021), o ritmo de vida dos estudantes universitários que moram no interior difere dos que residem nas grandes cidades, onde esses vivem sob grande influência da poluição luminosa noturna, possibilidade de deslocamentos distantes e maior acesso a atividade de lazer que vão impactar diretamente no sono. Por outro lado, estudantes que residem no interior costumam dormir mais cedo devido à escassez de opções noturnas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os artigos analisados permitiram avaliar de forma consistente e fidedigna vários fatores relacionados aos distúrbios do sono em estudantes dos cursos da área da saúde. Foi identificado que a maioria dos alunos que sofrem com esses transtornos, abdicam horas de sono para estudar ou navegar pelas redes sociais. Dessa forma, a universidade possui um papel fundamental para melhora da qualidade de sono desses alunos, podendo esta atuar na promoção de ações de saúde, como sessões de psicoterapia ou educações em saúde, a fim de que eles possam entender estes transtornos e organizar as horas de estudo e horas de sono, de modo que isso não afete sua prática profissional e a atenção ao longo do dia.



Artigo

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Mayonara Fabíola Silva, *et al.* Qualidade do sono e sonolência diurna em estudantes universitários: prevalência e associação com determinantes sociais. **Revista brasileira de educação médica**, Online, n.45, v.2, 2021.

CARONE, Caroline Maria de Mello; *et al.* Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. **Caderno de saúde pública**, Pelotas, v.36, n.3, 2020.

GONÇALVES, Gabriela Karolyna; *et al.* Estresse, qualidade do sono e qualidade de vida em acadêmicos da área da saúde. **Revista**, Online, v.11, n.2, p. 232-243, abr./jun.2022.

MARQUES, Kétlyn Miranda; *et al.* Análise prévia da qualidade do sono, saúde e bem-estar em estudantes de medicina do centro universitário UNIFACIG. In: Seminário científico da UNIFACIG, 7. 2021, Manhauçu. **Anais Sociedade Ciências e Tecnologia**. Manhauçu: Único centro universitário de Manhauçu e região.

MEDEIROS, Glenia Junqueira Machado; ROMA, Pedro Fernandes; MATOS, Pedro Henrique Meirelles Ferreira de. Qualidade do sono dos estudantes de medicina de uma faculdade do sul de Minas Gerais. **Revista brasileira de educação médica**, Online, v.45, n.4, 2021.

MORAES, Bruno Fernando Moneta; *et al.* Qualidade do sono e percepção da qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. **Scielo preprints**, Online, 2023.

MORAIS, Huana Carolina Cândido; *et al.* Fatores associados a qualidade do sono ruim em universitários de enfermagem de uma universidade privada cearense. **O mundo da saúde**, Online, v.46, p. 03-11, 2022.

REIS, Maria Emanuelle de França Antunes; *et al.* Saúde mental, uso de álcool e qualidade do sono em estudantes de uma universidade pública. **Estudos e pesquisas em psicologia**, Online, v.1, 2022.



Temas em Saúde

Volume 24, Número 2

ISSN 2447-2131

João Pessoa, 2024

Artigo

SOUZA, Andressa P.de; MURGO, Camélia S.; BARROS, Leonardo de O. Adaptação acadêmica em universitários: Associações com estresse e qualidade do sono. **Psicologia teórica e prática**, São Paulo, v.23, n.3, Jan.2022.

WHITTEMORE, R. Combining evidence in nursing research: methods and implications. **Nurs Res**, v.54, n.1, p.56-62, 2005.



PRINCIPAIS FATORES RELACIONADOS AOS DISTÚRBIOS DO SONO EM ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE: REVISÃO INTEGRATIVA

DOI:

Páginas 43 a 56

56