**ANÁLISE DA QUALIDADE DO SONO E SONOLÊNCIA DIURNA DE MÉDICOS RESIDENTES**

**Autores:** Antônio Carlos dos Santos Silva Júnior¹**,** Sarah Luz Santos²**,** Lays Rocha e Silva Modesto²**,** Jordana Bezerra da Silva Moreno¹**,** Verônica Maria Moura Lima¹**,** Cintia Maria de Melo Mendes. ³

¹Acadêmicos de Medicina no Centro Universitário UNINOVAFAPI

²Graduados em Medicina pelo UNINOVAFAPI

³Professora Doutora no Centro Universitário UNINOVAFAPI

Autor para correspondência: Antônio Carlos dos Santos Silva Júnior

E-mail: juuniorantonio@outlook.com

Telefone: (86) 99537-9883

**INTRODUÇÃO:** O sono é o estado reversível e cíclico que contribui para memória, visão, termorregulação, e restauração de energia. Perturbações do sono causam alterações físicas, emocionais, ocupacionais e cognitivas. Médicos residentes têm em média seis horas de sono por noite com influência na qualidade de vida e na atuação profissional. Desse modo, esse estudo torna-se necessário para conhecer as repercussões dos problemas de sono nos residentes, e objetiva analisar a qualidade do sono ao relacionar com sexo, e especialidades médicas clínicas e cirúrgicas. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Trata-se de um estudo descritivo e transversal, realizado entre outubro de 2017 e março de 2018 em Teresina-Piauí com médicos residentes. A amostra foi constituída por 117 residentes­­ ao aplicar critérios de inclusão e exclusão. O Índice de qualidade de sono de Pittsburgh (PSQI) e a Escala de Sonolência de Epworth (ESE) foram os instrumentos de avaliação utilizados. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Uninovafapi de acordo com a resolução 466/2012 do Ministério da Saúde (Certificado de Apresentação de Apreciação Ética: 78936617.3.0000.5210). **RESULTADOS:** Os resultados do estudo mostraram que, dos 117 residentes, 55 eram do sexo feminino e 62 do sexo masculino. Dentre os profissionais, 56.41% apresentaram sonolência diurna pela ESE. No sexo feminino, a taxa de sonolência diurna foi de 60%, e de 53,23% no sexo masculino. De acordo com o PSQI, 80,34% dos residentes apresentaram má qualidade de sono, e em relação à área de atuação, o índice passa a ser de 87,5% nos profissionais da área cirúrgica. **DISCUSSÃO:** Escalas de plantão pioradas por estresse causam episódios de sono mais curtos e não reparadores que influenciam nas funções cognitivas. Os residentes de áreas cirúrgicas apresentam rotina mais desgastante, o que exerce influência na qualidade do sono demonstrada nos resultados. Segundo Krishnan (2006), a mudança hormonal fisiológica e cíclica da mulher a torna mais suscetível ao estresse e distúrbios do sono, e ratifica os resultados encontrados, ainda assim, em ambos os sexos, a qualidade de sono está diminuída em relação à população. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que residentes têm qualidade do sono menor que a população geral, com maior predisposição a problemas cognitivos, ocupacionais, prejuízos sociais e familiares. As mulheres e os residentes das especialidades cirúrgicas foram os grupos que apresentaram qualidade de sono mais comprometida.

**Palavras-Chave:** Distúrbios do sono por sonolência excessiva, Educação médica, Sono