



QUALIDADE DO SONO E SONOLÊNCIA ENTRE ESTUDANTES INICIANTES DE ODONTOLOGIA DE UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

SLEEP QUALITY AND SLEEPINESS AMONG BEGINNING DENTISTRY STUDENTS FROM A PRIVATE INSTITUTION DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Natália Almeida Bastos-Bitencourt¹; João Baptista Dallapicula Netto²; Ramon Patrick Oliveira Rocha³; Sandro Basso Bitencourt⁴; Manoelito Ferreira Silva-Junior⁵

¹Professora da Faculdade de Odontologia da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Campus de Governador Valadares, MG, Brasil. ² Acadêmico de Odontologia do Centro Universitário do Espírito Santo (UNESC), Colatina, ES, Brasil. ³ Professor de Odontologia da Faculdade Multivix, Vitória, ES, Brasil. ⁴ Professor Assistente da University of Louisville School of Dentistry, Louisville, KY, USA. ⁵ Professor da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), Campus Jequié, Brasil.

RESUMO

Devido a grande carga horária e exigência de alto rendimento entre estudantes de odontologia, os transtornos do sono são comuns, principalmente nos anos iniciais do curso. Esses transtornos podem ser exacerbados com fatores externos, como durante a pandemia de Covid-19. O objetivo do estudo foi associar os fatores sociodemográficos e acadêmicos com qualidade do sono e sonolência entre estudantes iniciantes de odontologia de uma instituição privada durante a pandemia de Covid-19. O estudo transversal e analítico teve coleta de dados *on-line*, entre os meses novembro e dezembro de 2021, com alunos regularmente matriculados no 1º, 2º e 3º ano do Curso de Graduação em Odontologia do Centro Universitário do Espírito Santo (UNESC), Colatina (ES), Brasil. Os instrumentos de coleta de dados utilizados foram: questionário sociodemográfico e acadêmico, qualidade do sono (índice de qualidade do sono de Pittsburg) e sonolência (escala de sonolência de Epworth). a análise foi feita por meio de frequências absolutas (n) e relativas (%) e pelo teste Qui-quadrado ou exato de Fisher ($p < 0,05$). participaram 115 acadêmicos. O distúrbio no sono teve prevalência de 39,1% e a sonolência anormal foi de 88,7%. Alunos do terceiro ano tiveram maior prevalência de qualidade ruim do sono, e os do segundo ano tiveram maior distúrbio do sono ($p = 0,03$). Conclui-se que houve alta prevalência de má qualidade do sono e sonolência anormal, e associação entre qualidade do sono e o ano de integralização do curso de odontologia.

Palavras-chave: Índice; formulário; sistemas on-line; odontologia.



ABSTRACT

Due to the long hours and the high-performance demands placed on dentistry students, sleep disorders are common, especially during the early years of the course. These disorders can be exacerbated by external factors, such as the Covid-19 pandemic. The aim of this study was to investigate the association between sociodemographic and academic factors and sleep quality and sleepiness among first-year dentistry students at a private institution during the Covid-19 pandemic. This cross-sectional analytical study collected data online between November and December 2021 and included students enrolled in the 1st, 2nd, and 3rd years of the University Center of Espírito Santo (UNESC) Graduation Course in Dentistry, located in Colatina, ES, Brazil. The data collection instruments included a sociodemographic and academic questionnaire, the Pittsburgh Sleep Quality Index for assessing sleep quality, and the Epworth Sleepiness Scale for measuring sleepiness. The analysis involved calculating absolute (n) and relative frequencies (%) and utilizing the chi-square or Fisher's exact test ($p < 0.05$). A total of 115 students participated in the study. The prevalence of sleep disturbances was 39.1%, and abnormal sleepiness was reported by 88.7% of participants. Third-year students exhibited a higher prevalence of poor sleep quality, while second-year students had a higher rate of sleep disturbance ($p = 0.03$). In conclusion, a high prevalence of poor sleep quality and abnormal sleepiness was observed, and an association was found between sleep quality and the year of enrollment in the Dentistry program.

Keywords: *Index; form; on-line systems; odontology.*

1 INTRODUÇÃO

O sono é um fenômeno biológico essencial na consolidação da memória, regulação da temperatura corporal, preservação e restabelecimento da energia, e restauração do metabolismo energético cerebral (Reimão, 1996). Devido a essas funções importantes, o distúrbio do sono pode acarretar alterações significativas no funcionamento físico, cognitivo, ocupacional e social do indivíduo, além de causar grande comprometimento da qualidade de vida (Bittencourt *et al.*, 2005; Muller; Guimarães, 2007; Poyares; Tufik, 2003).

Na sociedade moderna, os distúrbios do sono são queixas comuns na população em geral, principalmente a insônia e a sonolência diurna excessiva. Estima-se que a prevalência de insônia nas populações varia de 30 a 50% e a insônia crônica é de cerca de 10% (Poyares; Tufik, 2003). Os transtornos do sono trazem consigo diversas consequências para os seres humanos, como o maior estresse e declínio da qualidade de vida, logo, diminuição do desenvolvimento profissional ou acadêmico, maior incidência

de transtornos psiquiátricos e uma diminuição da vigilância (Martins; Ferreira; Valete, 2022; Malheiros *et al.*, 2021). As pessoas que dormem mal tendem a ter mais morbidades, envelhecimento precoce e menor expectativa de vida (Medeiros *et al.*, 2002).

Os cursos de graduação em Odontologia são caracterizados pelo elevado nível de estresse para os estudantes (Ersan *et al.*, 2017). Nos primeiros anos, que se configuram como o período pré-clínico, há alta carga de disciplinas teóricas, que incluem conceitos básicos para a prática odontológica e desenvolvimento de habilidades clínicas necessárias à atividade profissional (Atalayin *et al.*, 2015). Somam-se a isso a busca de uma boa qualificação profissional, complementando suas formações com tarefas extracurriculares, como ligas acadêmicas, estágios, iniciações científicas e monitorias. Assim, submetem-se a forte pressão e estresse pela exigência de alto rendimento e pelo tempo demandado em estudos (Rodrigues *et al.*, 2019). Além disso, o trabalho externo (em período noturno e/ou instituições privadas) com dupla jornada, pelos acadêmicos de Odontologia (Nascimento *et al.*, 2021), é considerado um aspecto influenciador na baixa qualidade de sono (Teixeira *et al.*, 2012).

Um fator que tem impactado a população mundial desde 31 de dezembro de 2019 foi a doença causada por um novo tipo de Coronavírus, o Sars-CoV-2, nomeada então de *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19) (Hsu; Chia; Lim, 2020), declarada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), em 11 de março de 2020, como uma pandemia (Alharbi; Alharbi; Alqaidi, 2020). Nessa perspectiva, a nova rotina das condições de vida, associada ao estudo de forma remota, podem potencializar efeitos no estresse, ansiedade, insegurança, como identificado na literatura (Chang; Yuan; Wang, 2020), e isto, conseqüentemente pode interferir na qualidade do sono dos estudantes universitários (Malheiros *et al.*, 2021; Martins; Ferreira; Valete, 2022).

Assim, investigar a qualidade do sono dos estudantes de Odontologia durante a pandemia da Covid-19 tornou-se relevante, para que as Instituições de Ensino Superior (IES) estabeleçam estratégias que os auxiliem de maneira efetiva no enfrentamento da situação durante e após a pandemia (Malheiros *et al.*, 2021). Dessa forma, o objetivo do estudo foi associar os fatores sociodemográficos e acadêmicos com qualidade do sono e sonolência de estudantes iniciantes de Odontologia de uma instituição privada durante a pandemia de Covid-19.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 DESENHO DO ESTUDO E ASPECTOS ÉTICOS

O estudo transversal e analítico por meio de inquérito virtual foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP), da instituição de ensino superior Centro Universitário do Espírito Santo (Unesc), sob o CAAE: 52307621.9.0000.5062.

2.2 LOCAL E POPULAÇÃO

Todos os estudantes de Odontologia regularmente matriculados no ano de 2021 do primeiro ao terceiro ano de graduação (turmas em andamento até o momento da pesquisa) no curso de graduação em Odontologia do Centro Universitário do Espírito Santo (Unesc), respeitando os seguintes critérios de inclusão: acadêmicos de Odontologia que estivessem devidamente matriculados no curso de Odontologia da instituição durante o período da pesquisa.

Os critérios de exclusão foram aplicados quando os acadêmicos não concordavam em participar ou se recusassem a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Estavam matriculados no curso de Odontologia e estavam elegíveis: 32 acadêmicos no 1º ano, 43 no 2º ano e 43 no 3º ano.

2.3 COLETA DE DADOS

Os *e-mails* dos alunos de graduação de Odontologia foram cadastrados na secretaria acadêmica e códigos foram criados para cada aluno e dessa forma foi assegurada a privacidade e o sigilo na manipulação das informações dos participantes. A coleta de dados foi realizada de forma *on-line*, por meio do *Google Forms®*, sendo encaminhado um *link* com instruções aos alunos sobre essa pesquisa, entre os meses de novembro a dezembro de 2021. O anonimato dos participantes foi preservado. A escolha por essa forma de obtenção de dados deveu-se ao cenário de distanciamento social exigido durante a pandemia. Os alunos, professores e coordenadores contribuíram para a divulgação interna dos questionários.

O instrumento de pesquisa autoaplicável continha dados sobre informações sociodemográficas, relacionadas ao curso, além dos questionários de qualidade do sono:

Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) (Buysse *et al.*, 1989) e de sonolência: Escala de Sonolência de Epworth (ESE) (Johns, 1991), sendo utilizadas as versões validadas no Brasil (Bertolazi *et al.*, 2009; Kawakami *et al.*, 2004).

O questionário PSQI apresenta 10 questões. As questões de número 1 a 4 possuem respostas do tipo abertas, e as questões de 5 a 10 são objetivas. Além disso, nas questões 5 e 10, há espaço para comentários do entrevistado, caso haja necessidade. Essas questões formam sete componentes, que são analisados a partir de instruções específicas para a obtenção da pontuação para cada um deles. Para cada componente, o escore pode variar de 0 a 3, chegando a um escore de, no máximo, 21 pontos. Para a avaliação específica dos componentes do PSQI, o primeiro componente refere-se à qualidade subjetiva do sono; o segundo demonstra a latência do sono, análoga ao tempo que é necessário para dar início ao sono; o terceiro tem a função de avaliar a duração do sono, ou seja, a permanência que o indivíduo se mantém dormindo; o quarto possui indicativo de eficiência habitual do sono, por meio da relação entre número de horas dormidas e o número de horas que efetuou a permanência no leito, não estando obrigatoriamente dormindo; o quinto remete aos distúrbios do sono; o sexto se dá na relação do uso de drogas medicamentosas para dormir; o sétimo refere-se à sonolência diurna e também a distúrbios durante o dia, tangendo a variação no ânimo diário na execução de atividades corriqueiras (Buysse *et al.*, 1989; Bertolazi *et al.*, 2009).

Para a avaliação da sonolência excessiva diurna, foi utilizada a ESE, que apresenta testes e validação para a língua portuguesa. Além disso, estudos clínicos com polissonografia, demonstraram que medidas acima de 10 na ESE estão diretamente relacionadas aos distúrbios do sono (Johns, 1991; Kawakami *et al.*, 2004). A ESE apresenta instruções para a aplicação de pontuações nas situações abordadas, tais como a chance de cochilar sentado, lendo ou assistindo televisão. A pontuação é dada de acordo com as instruções: 0 corresponde a “não cochilaria nunca”, 1, a “pequena chance de cochilar”; 2, a “moderada chance de cochilar”; e 3, a “grande chance de cochilar”.

2.4 VARIÁVEIS

O estudo teve duas variáveis dependentes: qualidade de sono e sonolência. Para a categorização da qualidade de sono as pontuações dadas pelos estudantes foram somadas. As pontuações de 0-4 indicam boa qualidade do sono, de 5-10 indicam qualidade ruim, e acima de 10 indicam distúrbio do sono (Buysse *et al.*, 1989; Bertolazi *et al.*, 2009)

Para a categorização da sonolência as pontuações dadas pelos estudantes foram somadas. Os resultados de 0 a 10 pontos indicaram ausência de sonolência, de 10 a 16 pontos refere-se à sonolência leve, de 16 a 20 pontos, sonolência moderada, e 20 a 24 relaciona-se a sonolência severa (Johns, 1991; Kawakami *et al.*, 2004).

2.5 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram analisados por meio do *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS), na versão 21.0. Os dados descritivos foram realizados por meio de frequência absoluta (n) e relativa (%). A análise bivariada foi realizada pelo teste Qui-quadrado de Pearson ou exato de Fisher ($p < 0,05$).

3 RESULTADOS

O questionário *on-line* recebeu 118 respostas. No entanto, três participantes assinalaram que recusavam a participação. Sendo assim, participaram 115 acadêmicos de Odontologia da Unesc (97,4%), dos quais 29 (25,2%) estavam matriculados no 1º ano; 43 (37,4%) no 2º, e 43 (37,4%) no 3º.

A maior parte dos acadêmicos da graduação de Odontologia participantes do estudo era mulher (72,2%), entre 17-24 anos (80,0%), solteira (86,1%), não possuía filhos (90,4%) e trabalhava (53,9%) (Tabela 1).

TABELA 1. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DOS ACADÊMICOS INICIANTES DO CURSO DE ODONTOLOGIA DA UNESC. COLATINA (ES), 2021.

VARIÁVEL	N	%
Ano da Graduação (N=115)		
1º	29	25.2
2º	43	37.4
3º	43	37.4
Sexo (n=115)		

Homem	32	27.8
Mulher	83	72.2
Idade (anos) (n=115)		
17-24	92	80.0
25-32	11	9.6
33-41	12	10.4
Estado civil (n=115)		
Casado	14	12.2
Divorciado	2	1.7
Solteiro	99	86.1
Possui filhos (n=115)		
Não	104	90.4
Sim	11	9.6
Trabalha (n=115)		
Não	53	46.1
Sim	62	53.9

Fonte: Autores.

Na escala de sonolência, houve maior proporção de acadêmicos com nenhuma chance de cochilar, nas perguntas: `sentado inativo em lugar público (por exemplo, sala de espera, cinema ou reunião)` (63,4%), `sentado conversando com alguém` (79,1%), `ao volante parado no trânsito durante alguns minutos` (86,1%), e maior chance de cochilar, nas perguntas: `sentado calmamente após um almoço sem ter bebido álcool` (22,6%), `como passageiro num carro durante uma hora sem paragem` (24,3%) e `deitado descansando à tarde quando as circunstâncias permitem` (42,6%) (Figura 2).

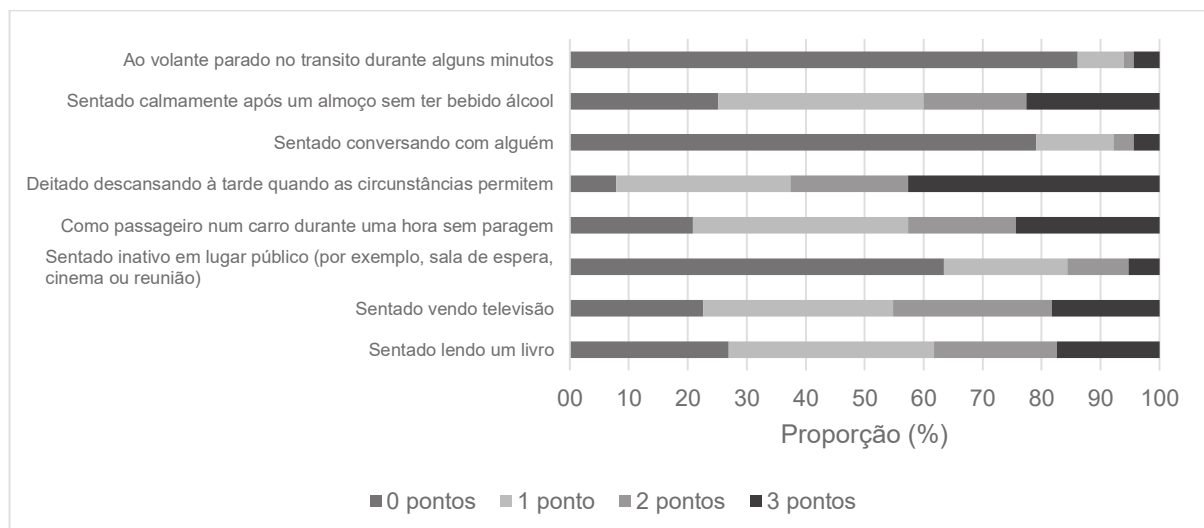


Figura 1. Distribuição da pontuação do índice da qualidade do sono de Pittsburgh dos acadêmicos iniciantes do curso de Odontologia da Unesc. Colatina (ES), 2021.

Nota: 0 pontos: Nenhuma chance de cochilar; 1 ponto: Leve chance de cochilar; 2 pontos: Chance moderada de cochilar; 3 pontos: Alta chance de cochilar.

Fonte: Autores.

Na distribuição da pontuação do índice da qualidade do sono de Pittsburgh, houve variação entre 4 a 16 pontos (Figura 2). Um total de 58,3% apresentou qualidade ruim do sono (entre 5 a 10 pontos) e 39,1% presença do distúrbio do sono (acima de 11 pontos) (Figura 2).

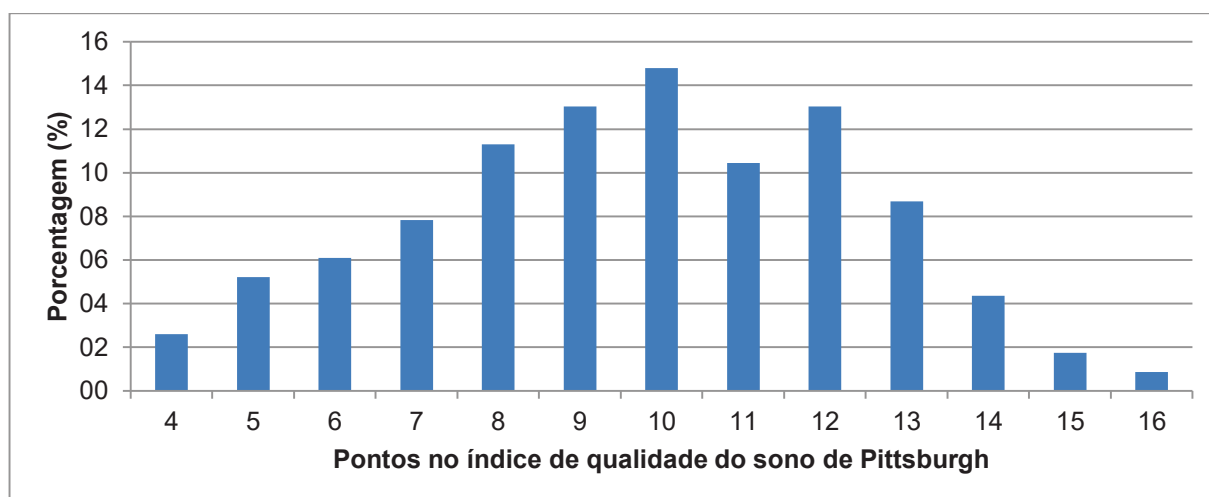


Figura 2. Distribuição da pontuação do Índice da qualidade do sono de Pittsburgh entre acadêmicos iniciantes do curso de Odontologia da Unesc. Colatina (ES), 2021

Fonte: Autores.

Na distribuição da pontuação da Escala de Sonolência de Epworth, houve variação de 2 a 32 pontos, com maior proporção entre 14-18 pontos (Figura 3), em que 88,7% apresentava sonolência anormal (acima de 10 pontos, possivelmente patológica).

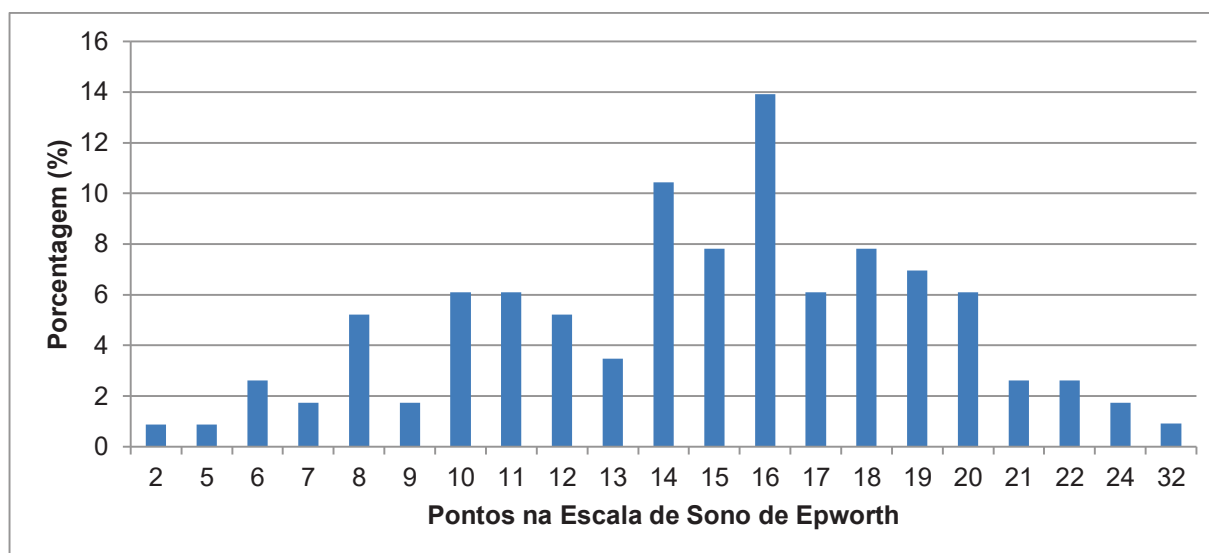


Figura 3. Distribuição da pontuação da Escala de Sonolência de Epworth dos acadêmicos iniciantes do curso de Odontologia da Unesc. Colatina (ES), 2021.

Fonte: Autores.

Na análise bivariada, houve diferença entre o ano da graduação e a qualidade do sono, em que alunos do 2º ano apresentaram maior prevalência de distúrbio do sono, e do 3º ano, maior prevalência de qualidade ruim do sono ($p=0,033$). Não houve diferença entre sonolência e as variáveis sociodemográficas e acadêmicas avaliadas ($p<0,05$) (Tabela 2).

TABELA 2. ANÁLISE BIVARIADA ENTRE CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS E ACADÊMICAS COM A QUALIDADE DO SONO E SONOLÊNCIA ENTRE ACADÊMICOS DO CURSO DE ODONTOLOGIA DA UNESC. COLATINA (ES), 2021.

Variável	Qualidade do sono (n=112)*			Sonolência (n=110)**		
	Ruim n (%)	Distúrbio n (%)	p-valor***	Media n (%)	Anormal n (%)	p-valor****
Sexo						
Mulher	45(67,2)	37(82,2)	0,078	7(87,5)	71(69,6)	0,283
Homem	22(32,8)	8(17,8)		1(12,5)	31(30,4)	
Idade (anos)						
17-24	51(76,1)	38(84,4)	0,285	5(62,5)	83(81,4)	0,199
>24	16(23,9)	7(15,6)		3(37,5)	19(18,6)	
Ano de graduação						
1º	10(29,9)	9(20,0)	0,033	1(12,5)	26(25,5)	0,642
2º	18(26,9)	23(51,1)		4(50,0)	37(36,3)	
3º	29(43,3)	13(28,9)		3(37,5)	39(38,2)	
Estado civil						
Solteiro	57(85,1)	41(91,1)	0,344	6(75,0)	90(88,2)	0,279
Casado	10(14,9)	4(8,9)		2(25,0)	12(11,8)	
Possui filhos						
Sim	9(13,4)	2(4,4)	0,117	2(25,0)	9(8,8)	0,142
Não	58(86,6)	43(95,6)		6(75,0)	93(92,2)	
Trabalha						
Sim	36(53,7)	25(55,6)	0,849	6(75,0)	54(52,9)	0,228
Não	31(46,3)	20(44,4)		2(25,0)	48(47,1)	

*Foram excluídos participantes da categoria `Bom`.

** Foram excluídos participantes da categoria `Normal`.

***teste Qui-quadrado ($p<0,05$).

****teste exato de Fisher ($p<0,05$) (no caso de categorias com menos de 5 indivíduos).

Fonte: Autores.

4 DISCUSSÃO

Verificou-se no presente estudo uma alta prevalência de má qualidade do sono e anormalidade de sonolência entre os estudantes de anos iniciais do curso de Odontologia durante o período pandêmico. Estudos anteriores com estudantes em Odontologia (Malheiros *et al.*, 2021) têm demonstrado uma baixa qualidade do sono entre acadêmicos de diferentes cursos da área da saúde. Um estudo mostrou que acadêmicos com maior privação de sono apresentaram maior procura por atendimento em saúde mental, maior autopercepção de elevada ansiedade/nervosismo, tristeza, isolamento afetivo e menor nível de prática de atividade física durante a pandemia (Camargo *et al.*, 2022).

Estudos nacionais e internacionais têm verificado que os estudantes têm menos horas dormidas por noite (Medeiros *et al.*, 2021; Lourenço; Viana, 2022; Martins; Ferreira; Valet, 2022) comparados à população adulta em geral (de sete a nove horas) (Poyares; Tufik, 2003). Ainda, um estudo mostrou que mesmo na presença de alterações na qualidade do sono, os acadêmicos têm uma percepção boa da sua qualidade do sono, o que interfere negativamente na identificação do problema (Lourenço; Viana, 2022). Esse resultado pode indicar o reflexo de uma população adulta que estuda e trabalha, concomitantemente, o que de natureza já poderia justificar o menor tempo de sono (Poyares; Tufik, 2003). Além disso, quando comparada a outros estudos em ambiente acadêmico em Odontologia, percebe-se que essa instituição privada, apresenta uma maior proporção de indivíduos com maior faixa etária, que são casados e/ou têm filhos (Malheiros *et al.*, 2021). Entretanto, deve-se lembrar que alguns indivíduos necessitam de menos horas de sono em comparação com outros que requerem mais horas (Poyares; Tufik, 2003).

Os estudantes do terceiro ano de graduação foram os que apresentaram maior proporção de qualidade ruim do sono, enquanto os do segundo ano apresentaram maior distúrbio do sono comparado ao primeiro ano. Um estudo com acadêmicos de medicina, verificou que alunos dos últimos anos tiveram menor qualidade do sono comparado aos anos iniciais, e pode ser justificado pela maior carga horária destinada ao processo de formação específica e às atividades de prática clínica, que estão menos presentes nos anos iniciais do curso (Medeiros *et al.*, 2021). Além disso, esses resultados podem ser explicados pelos fatores de risco para insônia e distúrbios do sono, como por exemplo,

maior idade etária, maior carga horária destinada ao processo de formação odontológica, dentre outros aspectos (Poyares; Tufik, 2003), fatores que não foram estudados ou usados como ajuste na análise estatística no presente estudo, mas que precisam ser melhor estudados em estudos futuros.

Esse aspecto pode ser justificado pelo fato de esses anos apresentarem retorno das aulas presenciais, em nível laboratorial e clínico, no momento da coleta de dados. Além disso, a ansiedade e a insegurança quanto aos procedimentos de biossegurança e técnicas operatórias podem ser exacerbados ainda mais durante a pandemia, em um processo educacional de conteúdo teórico em ensino remoto, em momento de adaptação de aprendizagem tanto para docentes como discentes. Ainda, há a insegurança quanto ao cuidado odontológico de pacientes suspeitos/confirmados para a Covid-19, e a possibilidade de contaminação do próprio estudante, como de transmissão para familiares, amigos e/ou outros usuários, em um momento em que não havia um protocolo clínico bem estabelecido (Huang *et al.*, 2020).

No presente estudo, a má qualidade do sono pode explicar a alta prevalência de sonolência anormal. Esse fato torna-se relevante ao constatar que há evidência de que a privação do sono está associada ao menor desempenho acadêmico e profissional entre os estudantes de Odontologia (Danda *et al.*, 2005; Malheiros *et al.*, 2021), e deve ser considerado no ambiente acadêmico. Sendo assim, o medo e a ansiedade com as atividades acadêmicas a serem desenvolvidas, desencadeiam prejuízos no sono, e a falta de sono interfere negativamente no desempenho nas atividades práticas do curso (Malheiros *et al.*, 2021).

Esta pesquisa reflete a importância de um olhar abrangente sobre a qualidade de sono dos estudantes de graduação em Odontologia em meio à pandemia de Covid-19, dado que ela contribuiu na piora da qualidade do sono nesses estudantes. Além disso, contribuirá para que docentes, gestores e pesquisadores, vislumbrem a qualidade de sono desse público para além do limite das instituições, indicando também a necessidade de maior atenção aos outros cursos da Instituição. Observou-se que a qualidade do sono interfere no estilo de vida (Martins; Ferreira; Valete, 2022), na saúde nutricional (Lourenço; Viana, 2022), com baixa na atividade física (Camargo *et al.*, 2022), sendo formas de atuação transdisciplinar que precisam ser reforçadas ao longo do curso.

As limitações deste estudo estão relacionadas ao tipo de pesquisa, considerando o fato de as variáveis terem sido coletadas em um único momento no tempo, dificultando estabelecer uma relação temporal entre os eventos e considerar se a relação entre eles teria sido causal ou não, aspecto inerente ao estudo transversal, o qual não denota um acompanhamento dos participantes ao longo do tempo. Nesse sentido, não é possível configurar se os distúrbios do sono estavam presentes muito antes da realização do estudo e a sua causa, que podem estar ou não envolvidos pelos aspectos acadêmicos, aspectos do período da pandemia ou por outros fatores. Mas de todo modo, avaliou-se a sua presença, e por isso merece atenção, ao poder desencadear aspectos negativos sobre o seu rendimento acadêmico.

Além disso, embora a forma *on-line* da coleta de dados possa conferir viés de informação, com o distanciamento social decorrente da pandemia de Covid-19, o formato *on-line* contribuiu no avanço das pesquisas científicas, principalmente em tópicos relacionados à pandemia de Covid-19. Ainda que o limitado tamanho amostral final possa justificar, em parte, a não significância ou significância limítrofe em alguns dados, o estudo contou com alta taxa de resposta, principalmente considerando que o curso de Odontologia do Unesc encontra-se na fase inicial de implantação e, portanto, apenas incluiu acadêmicos do primeiro ao terceiro ano de Odontologia.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que houve alta prevalência de qualidade ruim do sono ou distúrbio do sono, além de sonolência anormal. Houve associação entre a má qualidade do sono e os anos mais avançados de integralização nos acadêmicos iniciantes do curso de Odontologia de uma instituição privada.

Dessa forma, o estudo consegue alertar a necessidade do desenvolvimento de programas preventivos que orientem os discentes sobre a importância da regularidade e das medidas de higiene do sono, independente do fator causador dessas alterações, no intuito de melhorar o seu rendimento acadêmico, e ainda, auxiliar o papel do docente como facilitador do processo de ensino-aprendizagem.

REFERÊNCIAS

ALHARBI, A.; ALHARBI, S.; ALQAIDI, S. Guidelines for dental care provision during the Covid-19 pandemic. **Saudi Dent Journal**, v. 32, n.4, 181-186, 2020.

ATALAYIN, C.; BALKIS, M.; TEZEL, H.; ONAL, B.; KAYRAK, G. The prevalence and consequences of burnout on a group of preclinical dental students. **Eur J Dent.**, v. 9, n. 3, 356-363, 2015.

BERTOLAZI, A. N.; FAGONDES, S. C.; HOFF, L. S.; PEDRO, D.; BARRETO, S. S. M.; JOHNS, M. W. Portuguese-language version of the Epworth sleepiness scale: validation for use in Brazil. **J Bras Pneumol.** v. 35, n. 9, 877-883, 2009.

BITTENCOURT, L. R. A; SILVA, R. S; SANTOS, R. F; PIRES, M. L. N; MELLO, M. T. Sonolência excessiva. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 27(Supl.1):16-21, 2005.

BUYSSE, D. J; REYNOLDS 3rd, C. F; MONK, T. H; BERMAN, S. R; KUPFER, D. J. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. **J Psychiatr Res**, v. 28, n. 2, 193-213, 1989.

CAMARGO, L. C; CAMARGO, N. C.; SOUSA, R. B. N; COSTA, L. H. A; ALVES, A. G. P; ALVES, F. M; SILVA, M. S. Qualidade do sono em universitários no contexto da pandemia da Covid-19: um olhar multifatorial. **Psicol Saúde e Debate**, v. 8, n. 1, 97-124, 2022.

CHANG, J.; YUAN, Y.; WANG, D. Mental health status and its influencing factors among college students during the epidemic of Covid-19. **Nan Fang Yi Ke Da Xue Que Bao**, v. 40, n. 2, 171-176, 2020.

DANDA, G. J. N; FERREIRA, G. R; AZENHA, M.; SOUZA, K. F. R.; BASTOS, O. Padrão do ciclo sono-vigília e sonolência excessiva diurna em estudantes de medicina. **J Bras Psiquiatria**, v. 54, n. 2, 102-6, 2005.

ERSAN, N.; FISEKÇIOĞLU, E.; DÖLEKOĞLU, S.; OKTAY, I.; ILGÜY, D. Perceived sources and levels of stress, general self-efficacy and coping strategies in clinical dental students. **Psychol Health Med.**, v. 22, n. 10, 1175-85, 2017.

HSU, L. Y; CHIA, P. Y; LIM, J. F. The novel coronavirus (SARS-CoV-2) epidemic. **Ann Acad Med Singapore**, v. 49, n. 3, 105-107, 2020.

HUANG, J. Z; HAN, M. F; LUO, T. D; REN, A. K; ZHOU, X. P. Mental health survey of 230 medical staff in a tertiary infectious disease hospital for Covid-19. **Zhonghua Lao Dong Wei Sheng Zhi Ye Bing Za Zhi**, v. 38, E001, 2020.

JOHNS, M. W. A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth sleepiness scale. **Sleep**, v. 14:540-545, 1991.

KAWAKAMI, N.; TAKATSUKA, N.; SHIMIZU, H. Sleep disturbance and onset of type 2 diabetes. **Diabetes Care**, v. 27, n. 1, 282-3, 2004.

LOURENÇO, M. T; VIANA, E. S. M. Avaliação da qualidade do sono e estado nutricional de estudantes universitários de uma instituição privada de ensino superior de Viçosa-MG, durante a Pandemia de Covid-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 2, 6012-21, 2022.

MAFLA, A. C; VILLA-TORRES, L.; POLYCHRONOPOULOU, A.; POLANCO, H.; MORENO-JUVINAO, V.; PARRA-GALVIS. D.; DURÁN, C.; VILLALOBOS, M. J; DIVARIS, K. Burnout prevalence and correlates amongst Colombian dental students: the STRESSCODE study. **Eur J Dent Educ.**, v.19, n. 4, 242-50, 2015.

MALHEIROS, A. S; NASCIMENTO, N. E; MAIA-FILHO, E. M; DIBAI, D. B; NOVAIS, V. R; TAVAREZ, R. R. J; FERREIRA, M. C; SIMAMOTO JUNIOR, P. C. The impact of Covid-19 on sleep quality, degree of stress and routine study of dental students. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 6, e51910616073, 2021

MARTINS, J. M. S; FERREIRA, E. A. L; VALETE, C. O. S. Estilo de vida e qualidade do sono de estudantes de medicina em uma universidade pública, durante a pandemia da Covid-19: um estudo transversal. **Rev Med**, São Paulo, mar.-abr., v. 101, n. 2, e-193941, 2022.

MEDEIROS, A. L. D.; LIMA, P. F; ALMONDES, K. M; DIAS JUNIOR, A. S; ROLIM, S. A. M; ARAÚJO, J. F. Hábitos de sono e desempenho em estudantes de medicina. **Revista Saúde do Centro de Ciências da Saúde**, v. 16, n.1, 49-54, 2002.

MULLER, M. R.; GUIMARÃES, S. S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. **Estudos Psicologia**. (Campinas), v. 24, n. 4, 519-28, 2007.

NASCIMENTO, M. C.; VIEIRA, P. M. R.; CARVALHO, F. M. T.; FIGUEIRA, M. A. S.; GODOY, G. P. Percepção dos concluintes sobre a qualidade do curso noturno de Odontologia em instituição pública do nordeste brasileiro. **Revista ABENO**, v. 21, n. 1, e1044, 2021.

POYARES, D.; TUFIK, S. I Consenso Brasileiro de Insônia: introdução. **Hypnos: Revista do Sono**, São Paulo, Sociedade Brasileira de Sono,2003.

REIMÃO, R. **Sono**: estudo abrangente. 2 ed. São Paulo: Atheneu; 1996.

RODRIGUES, M. I; FROTA, L. M. A; FROTA, M. M. A; TEIXEIRA, C. N. G. Fatores de estresse e qualidade de vida de estudantes de Odontologia. **Revista ABENO**, v. 19, n. 1, 49-57, 2019.

TEIXEIRA, L.; LOWDEN, A; DA LUZ, A. A.; TURTE, S. L.; VALENTE, D.; MATSUMURA, R. J.; PAULA, L. P.; TAKARA, M. Y.; NAGAI-MANELLI, R.; FISCHER, F. M. Sleep patterns and sleepiness of working college students. **Work**, v. 41 Suppl 1:5550-2, 2012.