

Detalhes da Monografia

Autor(a):	Ano:
Jéssica Zamora Reboreda	2012
Co-autor 1:	Co-autor 2:
Ana Lucia Siqueira Costa	
Título:	Title:
O SONO EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM: UMA REVISÃO INTEGRATIVA	SLEEP IN NURSING STUDENTS: AN INTEGRATIVE REVIEW
Resumo:	
<p>O presente estudo teve como objetivo analisar a literatura científica que aborda as características do sono dos estudantes de enfermagem. Foi realizada uma revisão integrativa da literatura nas bases de dados LILACS, Medline, SciELO e CINAHL, com a utilização dos descritores: "enfermagem", "estudante" e "sono", conforme apresentado nos Descritores em Ciência da Saúde (DeCS), com suas respectivas combinações nos idiomas português, inglês e espanhol. Foram incluídos artigos com texto na íntegra, nos idiomas acima descritos, que foram publicados no período de 2005-2012 e que se relacionavam com a temática da pesquisa. Foram excluídos os artigos que abordavam estudantes, exceto os de enfermagem. Foram selecionados 9 artigos, na maioria publicações de enfermagem. A partir de suas contribuições, foi possível constatar que os alunos possuem qualidade do sono inferior ao desejado, apresentando grande prevalência de distúrbios do sono, como insônia e insônia com sintomas diurnos, principalmente. Mais da metade apresentaram cansaço pela manhã, sonolência diurna e consequências psicológicas da insônia e privação do sono, incluindo depressão, tensão, confusão, mau-humor e aumento da ansiedade. A privação de sono também foi relacionada à capacidade de retenção de memória, a iniciativa e o interesse para o desenvolvimento de atividades. Muitos universitários possuem risco de distúrbios do sono, os que estão em risco podem apresentar insucesso acadêmico, já que a incidência de desempenho acadêmico insuficiente aumenta em indivíduos relatando má qualidade do sono. Sendo assim, é de evidente importância educar os estudantes de enfermagem sobre as práticas saudáveis de higiene do sono e abordá-los sobre a qualidade do sono como mais um aspecto a ser contemplado no plano pedagógico de graduação em enfermagem, visando o bem-estar dessa população, diminuindo o risco e promovendo diagnóstico e tratamento precoce de possíveis distúrbios do sono nesses indivíduos.</p>	
Summary:	
<p>The present study aimed to analyze the scientific literature that discusses the characteristics of nursing student's sleep. An integrative review was conducted on literature in the databases LILACS, Medline, SciELO and CINAHL, with this descriptors: "nursing", "student" and "sleep", as presented in Health Sciences Descriptors (DeCS), with their respective language combinations in Portuguese, English and Spanish. We have included articles with full text, in the languages described above, which were published in the period 2005-2012 and which were related to the theme of research. Were deleted articles that addressed students, except nursing students. Were selected 9 articles, most nursing publications. The from your contributions, it was found that students have sleep quality lower than desired, showing great prevalence of sleep disorders such as insomnia and insomnia with daytime symptoms, mainly. More than a half have tired in the morning, daytime drowsiness and psychological consequences of insomnia and sleep deprivation, including depression, stress, confusion, bad mood and increased anxiety. The sleep deprivation was also related to memory retention capacity, initiative and interest for the development of activities. Many academics have risk of sleep disturbances, and those who are at risk may be at risk for academic failure, since the incidence of poor academic performance increases in people reporting poor sleep quality. Therefore, it is of obvious importance to educate nursing students about healthy sleep hygiene practices and address the quality of sleep as a further aspect to be taken into account in teaching nursing graduation plan, aiming at the well-being of the population, reducing risk and promoting early diagnosis and treatment of sleep disorders in these individuals.</p>	
Palavra-chave:	Keywords:
Estudantes, Enfermagem, Sono	Students, Nursing, Sleep