

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO E DA SONOLÊNCIA DIURNA EM UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE MEDICINA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DA ZONA DA MATA MINEIRA

Thaieny Teixeira dos Santos

Gabriela Chaves Mendes Justino

RESUMO:

O sono é definido como um estado de consciência complementar ao quadro do ciclo sono-vigília. O presente estudo tem como objetivo unir dados que possam avaliar e comparar a qualidade do sono e da sonolência diurna em universitários de medicina nos diferentes períodos do curso de uma instituição de ensino superior da Zona da Mata Mineira, a fim de identificar a possibilidade de prevalência de distúrbios do sono. A questão norteadora: Em qual período do curso a privação do sono e a sonolência diurna estão mais presentes na prevalência de uma má qualidade do sono nos acadêmicos de medicina? Este estudo foi realizado de forma transversal com abordagem quantitativa. O projeto foi executado após aprovação do comitê de ética, foi realizado no Centro Universitário Univértix, na localidade do Complexo de Saúde do município de Matipó – MG, por meio de um I questionário Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e ao questionário II -Escala de Sonolência de Epworth (ESE). A amostra foi composta por 218 alunos calculada pelo programa open Epi. É evidente que não apresentam diferenças significativas e estatisticamente na qualidade do sono entre os sexos ($p = 0,508$) e entre os estudantes do primeiro ao quarto ano da graduação ($p = 0,286$). É notório que a má qualidade de sono ainda é frequente no grupo de medicina e que ainda se encontra sendo negligenciada pelos próprios estudantes, pois acabam não reconhecendo que eles fazem parte do grupo de risco.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade do sono; Estudantes de Medicina; Privação do Sono; Ritmo Circadiano.

1. INTRODUÇÃO:

O sono é definido como um estado de consciência complementar ao quadro do ciclo sono-vigília, de modo que compreende mecanismos comportamentais e fisiológicos das diferentes regiões do Sistema Nervoso Central (SNC). Nesse âmbito, o sono é vital para a manutenção da homeostase corporal e tem um papel importante no processo de consolidação da memória, sugerindo que o mesmo auxilia no processamento das informações e dados que são coletados ao decorrer do momento (COSTA, *et al.*, 2021).

O ciclo sono-vigília atua em ritmo circadiano, de modo que se renova

normalmente em 24 horas. Seu funcionamento pode ser afetado tanto por causa exógenas, com alternância do dia-noite, dos turnos escolares, do estilo de vida e das razões psicológicas do indivíduo; quanto por fatores endógenos, a exemplo do núcleo supraquiasmático (NSQ) do hipotálamo que é considerado o relógio biológico humano, de modo que controlam o ritmo circadiano no corpo. Dito isso, o NSQ recebe informações da porção de luz do ambiente, de modo que esses dados permitem uma sincronização do organismo (SILVA, *et al.*, 2020).

As alterações no ciclo sono-vigília provocam mudanças significativas no ser humano, uma vez que o sono tem papel essencial no processo de manutenção e restauração da energia, na solidificação da memória, no metabolismo energético cerebral e na termorregulação. Sendo assim, a privação do sono pode acarretar repercussões negativas, ocasionando uma redução do nível de vigiância e comprometimento da atenção e da concentração do indivíduo (MARTINS, *et al.*, 2022).

Antes de ingressar na universidade, os Acadêmicos de Medicina enfrentam grandes concorrências nos vestibulares e sofrem com mudanças bruscas nas atividades essenciais do seu dia a dia, assim tendo mudanças no ritmo do sono e na alimentação. Ao ingressar na instituição de ensino superior, esse público tende a demonstrar uma privação de sono, que está associada à elevada carga horária e ao cronograma de atividades variadas, o que acaba ocasionando uma exaustão e gerando uma queda da qualidade de vida (MEDEIROS, *et al.*, 2021).

A relevância do estudo justifica-se por buscar compreender a qualidade do sono dos Estudantes de Medicina do Centro Acadêmico Univértix, com vistas à promoção do acesso as informações sobre a temática e o desenvolvimento de ações gradativas, que contribuam para a melhoria de hábitos e estilos de vida dessa população universitária. Trabalhos como este são importantes para o crescimento do profissional que melhor fica conhecendo os problemas que a falta de sono ou a insônia podem acarretar no comprometimento do aprendizado, de modo que uma boa higiene do sono pode proporcionar uma melhor qualidade devida acadêmica.

O presente estudo tem como objetivo unir dados que possam avaliar e comparar a qualidade do sono e da sonolência diurna em universitários de medicina nos diferentes períodos do curso de uma instituição de ensino superior da Zona da Mata Mineira, a fim de identificar a possibilidade de prevalência de distúrbios do sono. Tendo em vista a crescente relevância que essa temática tem no campo da saúde pública e os benefícios que trará aos alunos de medicina e à comunidade acadêmico-científica. A questão norteadora: Em qual período do curso a privação do sono e a sonolência diurna

estão mais presentes na prevalência de uma má qualidade do sono nos acadêmicos de medicina? Espera-se que este trabalho se converta em dados para novos trabalhos e intervenções no campo da saúde pública, gere benefícios aos Estudantes de Medicina e a comunidade acadêmico-científica.

2. METODOLOGIA

Este estudo é de forma transversal com abordagem quantitativa. O projeto foi executado no Centro Universitário Univértix, na localidade do Complexo de Saúde do município de Matipó – MG, após sido autorizado por escrito das instâncias administrativas da instituição e da aprovação do Núcleo de Pesquisa e Extensão– NUPEX e do Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos (CEP). Este estudo seguiu as normas da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012), que trata de pesquisa que envolve seres humanos, de modo que resguardará não só a autonomia de se rejeitar ou de abdicar de fazer parte da amostra de estudo, como também manterá o anonimato dos participantes.

A pesquisa foi realizada com 218 acadêmicos de medicina, maiores de 18 anos regularmente matriculados no Curso de Medicina do Centro Universitário Univértix - Matipó/MG, estudantes do 1º, 3º, 5º e 7º período, durante o semestre letivo de 2024-1 do curso de medicina, que concordaram em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e realizar o preenchimento do questionário Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e do questionário Índice de escala de sonolência de Epworth (ESE). Foram excluídos da pesquisa acadêmica, universitários menores de 18 anos, formulários preenchidos de modo incorreto, participantes que optarem por se desligar da pesquisa.

Para a confecção da estimativa do tamanho amostral, foi realizado o cálculo amostral, no programa open Epi disponível em https://www.openepi.com/Menu/OE_Menu.htm na qual se adotou-se a população de aproximadamente 480 discentes, a frequência hipotética do fator de resultado na população de 50%, pela análise da literatura científica não apresenta a prevalência dos desfechos. O intervalo de confiança de 95.

As buscas das informações do tema foram executadas por meio das bases de dados do Google Acadêmico, do Scientific Electronic Library Online (SciELO), e do PubMed, pertencente à National Library of Medicine; e a justificativa para a escolha da plataforma foi possuir acessos a diversas publicações e conteúdos científicos sobre a

temática do projeto. Durante a pesquisa, foram utilizados como critério do assunto abordado, englobados por meio de um filtro de inclusão: idioma português e inglês; produções publicadas nos últimos cinco anos, entre 2018 e 2022; e que atendam a temática de investigação. Serão realizadas pesquisas com Descritores da Área da Saúde (DECS), combinados ao operador booleano “and”: “Qualidade do sono; Estudantes de Medicina; Privação do Sono; Ritmo Circadiano”.

Os questionários PSQI e ESE foi aplicado aos estudantes do curso de medicina no decorrer do mês de fevereiro, após ter realizado as correções documentais do estudo em pesquisa. Em março, foi realizada a tabulação dos dados referentes aos resultados dos questionários (tabela 1 e a tabela 2). O mês de março foi destinado à análise dos resultados da pesquisa e à finalização do trabalho científico.

3. RESULTADOS E DISCURSÕES:

O sono constitui como um estado fisiológico vital e essencial para a manutenção da homeostase corporal. O ato de dormir adequadamente é fundamental para o processo de consolidação de diversas funções do nosso organismo, dentre elas a endócrinas, a termorregulação, a memória e a conservação e a manutenção da energia do nosso organismo. Dito isso, é relevante compreender que para ter uma vida saudável é essencial ter uma boa higiene do sono, caso o contrário, a privação pode comprometer ou ocasionar distúrbios inflamatórios e metabólicos no corpo do ser humano (DE MELLO, *et al.*, 2018).

A regulação do sono é regida por três fatores que são primordiais e essenciais para uma boa higiene do sono. O primeiro fator constatado é o homeostático que é representado pela necessidade de dormir, atividade que é relacionada ao sistema nervoso parassimpático (SNPS). Já o segundo fator é o circadiano que é a relação com o horário em que se dorme, de modo que há sincronização do sono com o ciclo claro-escuro do ambiente. Com isso, o comportamental é o terceiro fator, que são baseados com os hábitos e costumes próximos ao horário de dormir. Portanto, podemos compreender que para ter uma boa higiene do sono é essencial ter escolhas e hábitos diários saudáveis para dormir bem (ROSA, *et al.*, 2019).

Dentro desse âmbito, é válido destacar que devido aos diferentes estilos de vida, alguns grupos são mais suscetíveis a alterações dessa função biológica. Dentre dessa classe, encontramos os estudantes de medicina que são uma população vulnerável a ter um sono desregulado mediante as atividades extracurriculares, o

estresse, a ansiedade, as cargas horárias elevadas e a outros fatores que corroboram a ter um sono insatisfeito (LEE, *et al.*, 2020).

A desregulação do ciclo sono-vigília pode ocasionar a um baixo desempenho acadêmico e profissional do indivíduo, assim levando a desenvolver transtorno compulsivos e síndromes, a exemplo a de Burnout, que é um estado de cansaço emocional e físico comum entre os universitários de medicina, pois é ocasionado devido a busca incessante de um currículo perfeito, de modo que acaba exigindo um maior sacrifício de tempo e meios pessoais que acabam gerando um esgotamento e uma alteração da qualidade de sono (DA SILVA ROSENO, *et al.*, 2022).

Dentre os questionários que são utilizados para avaliar a qualidade do sono, temos o Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI). O PSQI é uma ferramenta autoaplicável que é utilizado para avaliação da qualidade do sono de modo que mensura a dimensão dos distúrbios do sono. Nesse questionário é composto por 19 questões distribuídas em 7 componentes, em que são avaliados fatores que caracterizam o sono de um certo grupo específico (SREDNIAWA, *et al.*, 2019).

Por sua vez, de modo subjetivo o PSQI mensura a qualidade do sono do indivíduo, em que esses domínios são: Qualidade subjetiva do sono, duração do sono, eficiência habitual do sono, distúrbios do sono, uso de medicação para dormir, sonolência diurna e distúrbios durante o dia. Com isso, quanto maior for o valor da pontuação, pior é a qualidade do sono e maior é a probabilidade de ser classificado como provável distúrbio do sono (SREDNIAWA, *et al.*, 2019).

Outro instrumento utilizado para avaliar a sonolência diurna é a Escala de Sonolência de Epworth (ESE), que é administrada com oito perguntas referentes a situação da vida, levantando de modo subjetivo a possibilidade de “cochilar” durante tarefas cotidianas. É avaliado por meio de uma escala de zero a três para cada uma das questões, de modo que a somatória resulta em um escore global, sendo que o resultado de escores maiores que dez condiz com a probabilidade do indivíduo ter sonolência diurna excessiva (SDE) (SILVA, *et al.*, 2020).

A amostra foi composta por um número (n) de 218 estudantes, entre os acadêmicos do primeiro ao quarto ano da graduação de medicina utilizando o programa open Epi. O resultado se encontra na tabela 1 e 2.

Tabela 1: Resultado do questionário Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI).

	Grau de Instrução	N	%
Qual período se encontra?	Segundo	54	24,77%
	Quarto	55	25,23%
	Sexto	54	24,77%
	Oitavo	55	25,23%
Horário que foi dormir	21 Horas da noite	09	4,70%
	22 Horas da noite	39	20,50%
	23 Horas da noite	119	48,00%
	Após as 24h da noite	51	26,80%
Qualidade do sono	ótima	09	4,7%
	Boa	119	48,00%
	Regular	39	20,50%
	Péssima	51	26,80%
minutos para adormecer	Antes de 5 minutos	16	7,33%
	5 minutos	51	23,40%
	10 minutos	61	27,98%
	20 minutos	90	41,20%
horário de despertar	5 horas	75	34,40%
	6 horas	127	58,25%
	7 horas	04	1,83%
	8 horas	06	2,75%
	Após 10 horas	06	2,75%
Frequência com problemas de sonos	Nunca no mês passado	55	25,30%
	Uma ou duas vezes por semana	81	37,40%
	Menos de uma vez por semana	47	21,60%

	Três ou mais vezes por semana	35	16,05%
levantar a noite			
	Nunca no mês passado	86	39,50%
	Uma ou duas vezes por semana	67	31,10%
	Menos de uma vez por semana	34	15,80%
	Três ou mais vezes por semana	31	14,22%
tossia ou roncava			
	Nunca no mês passado	130	60,00%
	Uma ou duas vezes por semana	50	23,20%
	Menos de uma vez por semana	19	8,90%
	Três ou mais vezes por semana	19	8,90%
sentia muito calor			
	Nunca no mês passado	96	44,20%
	Uma ou duas vezes por semana	86	39,50%
	Menos de uma vez por semana	23	10,55%
	Três ou mais vezes por semana	13	6,30%
tinha dor			
	Nunca no mês passado	141	64,70%
	Uma ou duas vezes por semana	41	18,90%
	Menos de uma vez por semana	24	11,10%
	Três ou mais vezes por semana	34	15,59%
horas de sono que teve a noite			
	Menos de 5 horas	33	15,30%
	6 horas	100	46,30%
	7 horas	57	26,30%
	8 horas	22	10,50%
	Acima 9 horas	6	2,75%
despertou no meio da madrugada			
	Nunca no mês passado	39	18,10%
	Uma ou duas vezes por semana	105	48,40%

	Menos de uma vez por semana	37	17,40%
	Três ou mais vezes por semana	37	16,97%
Não conseguia respirar de forma adequada			
	Nunca no mês passado	131	60,50%
	Uma ou duas vezes por semana	50	23,20%
	Menos de uma vez por semana	19	8,90%
	Três ou mais vezes por semana	18	8,25%
sentia frio			
	Nunca no mês passado	99	45,80%
	Uma ou duas vezes por semana	74	34,20%
	Menos de uma vez por semana	25	11,60%
	Três ou mais vezes por semana	20	9,17%
sonhos ruins			
	Nunca no mês passado	65	30,00%
	Uma ou duas vezes por semana	87	40,00%
	Menos de uma vez por semana	41	18,90%
	Três ou mais vezes por semana	25	11,46%
Frequência que tomou medicamentos para dormir			
	Nunca no mês passado	151	69,50%
	Uma ou duas vezes por semana	37	17,40%
	Menos de uma vez por semana	16	7,33%
	Três ou mais vezes por semana	14	6,80%
Entusiasmado em fazer atividades			
	Nunca no mês passado	34	15,80%
	Uma ou duas vezes por semana	98	45,30%
	Menos de uma vez por semana	26	12,10%
	Três ou mais vezes por semana	60	27,50%

Fonte: Elaborada pelos autores com base no resultado do questionário PSQI,2024.

Por meio do questionário PSQI foi analisado a latência do sono, os acadêmicos de medicina demoravam, em média de 15 minutos para adormecer, valor inferior em relação a outras regiões do Brasil. Já em relação ao horário para acordar é por volta das 6 horas da manhã. A duração média do sono na amostra foi de 6 h com 58,25% (n = 127) e apresentaram eficiência habitual do sono de maior de 8 horas de sono somente 10,5% dos entrevistados acadêmicos de medicina que responderam ao questionário. Assim demonstrando uma média inferior em relação a população adulta brasileira que é em média de sete a nove horas diárias. Em contrapartida, os resultados se encontraram bem similar em outras universidades brasileiras, estadunidense, europeia (SREDNIAWA, *et al.*, 2019).

Foi analisado que 48% (n=119) dos acadêmicos classificaram a qualidade do seu sono como boa no período do último mês e que 26,8% (n =51) a classificaram o sono como pessimo. Das variáveis analisadas, tais como: despertar a noite ou de madrugada, levantar e ir ao banheiro, não respirar de forma adequada, tosse ou ronco, sentir frio ou calor, sonhos ruins, dor, teve aproximadamente 47,4% estudantes apresentaram uma ou duas vezes por semana esses problemas 25,3% não apresentou esse quadro e 16,5% de três ou mais durante a semana. Demonstrando, que essas repercussões fisiológicas e comportamentais são devido falta da qualidade de sono, tais como a diminuição na qualidade de vida e eficiência acadêmica, ocasionando uma elevado risco de desenvolver ansiedade, estresse, depressão (DA SILVA ROSENO, *et al.*, 2022).

Na presente pesquisa, aproximadamente 17,4% faz uso de medicação hipnóticos uma ou duas vezes por semana e 6,8% dos participantes fazem a utilização de três ou mais durante a semana. Comparado com outros estudo da instituição de Teresina (SILVEIRA, *et al.*, 2021).

Não foram observadas diferenças significativas e estatisticamente na qualidade do sono entre os sexos ($p = 0,508$) e entre os estudantes do primeiro ao quarto ano da graduação ($p = 0,286$). De modo, pode ser atribuída ao fato que os estudantes estarem submetidos as mesmas condições e exigências acadêmicas. Vale ressaltar que, esses estudantes foram submetidos ao questionário em época que não era de provas e trabalhos para que não fosse

ter inferência no resultado da qualidade de sono daquele mês.

Tabela 2: Resultado do questionário Índice de escala de sonolência de Epworth (ESE).

	Grau de Instrução	%
Sentar a ler	Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)	25,80%
	Leve chance de cochilar (1 ponto)	37,90%
	Chance moderada de cochilar (2 pontos)	22,50%
	Alta chance de cochilar (3 pontos)	13,80%
Ficar sentado sem fazer nada em um local público	Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)	56,3
	Leve chance de cochilar (1 ponto)	27,40%
	Chance moderada de cochilar (2 pontos)	11,80%
	Alta chance de cochilar (3 pontos)	4,50%
Deitar a tarde para descansar	Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)	10,00%
	Leve chance de cochilar (1 ponto)	23,70%
	Chance moderada de cochilar (2 pontos)	16,80%
	Alta chance de cochilar (3 pontos)	49,50%
Sentar,em silêncio depois do almoço (sem ingestão de álcool)	Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)	19,99%
	Leve chance de cochilar (1 ponto)	38,40%
	Chance moderada de cochilar (2 pontos)	16,30%

	Alta chance de cochilar (3 pontos)	25,30%
ficar sentado um hora como passageiro em um carro	Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)	8,40%
	Leve chance de cochilar (1 ponto)	26,80%
	Chance moderada de cochilar (2 pontos)	32,11%
	Alta chance de cochilar (3 pontos)	32,60%
sentar e conversar com outra pessoa	Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)	20,50%
	Leve chance de cochilar (1 ponto)	30,50%
	Chance moderada de cochilar (2 pontos)	17,40%
	Alta chance de cochilar (3 pontos)	31,60%
sentado parado alguns minutos por causa do trânsito.	Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)	56,30%
	Leve chance de cochilar (1 ponto)	29,50%
	Chance moderada de cochilar (2 pontos)	7,40%
	Alta chance de cochilar (3 pontos)	6,80%

Fonte: Elaborada pelos autores com base no resultado do questionário ESE,2024.

Em relação a escala de sonolência de Epworth(ESE).Dos entrevistados 27,4% teve leve chance de sentar e ler. Nenhuma chance de cochilar foi de 25,8%.Chance moderada de cochilar apresentando 22,5%.Já em relação a uma hora como passageiro apresentou 38,4,6% de leve chance de cochilar e 25,3% chance altas de cochilar. As possíveis explicações para os resultados encontradas na pesquisa é mediante que a utilização de telas, redes sociais, comunicação imediata pode gerar uma dependência e acarreta em sonolência nesse público. Os distúrbios de insônias acometidos por aqueles

dependentes de internet, acabam explicando a ESE nos acadêmicos entrevistados na pesquisa (SREDNIAWA, *et al.*, 2019).

4. CONCLUSÃO

Baseados nos dados encontrados no presente estudo, pode-se evidenciar que a autoavaliação do sono pelos acadêmicos de medicina ainda se encontra de certo modo ainda não satisfatória, pois 48% classifica como bom e 26,8% como péssima e 20,5% como regular a relação do sono.

É evidente que devido a vasta literatura retratando a qualidade do sono nessa população acadêmica, pouco se faz prática para melhorar e resolver esse problema que vem enfrentando no público universitário. Das variáveis analisadas do resultado pelo questionário Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI)(Tabela 1) e ao questionário II (Tabela 2) Escala de Sonolência de Epworth (ESE) , não é possível inferir uma certa relação de qual causalidade tem afetado esse grupo de estudantes por se tratar um estudo transversal.

É evidente que não apresentam diferenças significativas e estatisticamente na qualidade do sono entre os sexos ($p = 0,508$) e entre os estudantes do primeiro ao quarto ano da graduação ($p = 0,286$), assim mostrando que todos os períodos apresentam uma semelhança com o resultado dos PSQI e ESE.É notório que, ainda é evidente uma qualidade de sono não satisfatória pelos próprios estudantes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BACELAR A, JUNIOR LRP. **Insônia: do diagnóstico ao tratamento**. São Caetano do Sul:Difusão Editora, 2019;173p.Acesso em 14/11/2023.

BERTOLAZI, Alessandra Naimaier. Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação do sono: **Escala de Sonolência de Epworth e Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh**. Orientador: Menna Barreto, Sérgio Saldanha. 2008.93 fl. Dissertação de Mestrado (Medicina) - Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFGRS). Porto Alegre, 2008.Disponível em: https://repositorio.ismt.pt/bitstream/123456789/564/4/qualidade_do_sono.pdf Acesso em: 13/12/2022.

COSTA, Larissa Daltoé Moreira; RODRIGUES, KIANE Rayza Pompeu Cunha; GOUVEIA, Neire Moura. Qualidade do sono e fatores associados em acadêmicos de Medicina: revisão integrativa. **Archives of Health Investigation**, v. 10, n. 9, p. 1372–

1377, 2021.

ROSENO, Antônio Vitor da Silva *et al.* Autopercepção de queixas de memória e de qualidade do sono em universitários. **Revista Neurociências**, Universidade Federal da Paraíba – UFPB, v. 30, p. 1-19, 2022.

CASTRO, Sophia Kelly Abreu *et al.* A importância da qualidade do sono no processo de aprendizagem em estudantes da área de saúde: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 11, p. e326101119749- e326101119749, 2021.

MELLO, Bruna Jordana *et al.* Cronotipo e qualidade do sono de acadêmicos do primeiro ano do curso de medicina da cidade de Maringá-PR. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 11, n. 2, p. 287-292, 2018.

DUARTE, Flávia de Lima Chaves *et al.* A importância do sono na saúde do adolescente: uma revisão integrativa. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 24, n. 260, p. 95-109, 2020.

FREIRE, Miguel; PINTO, Jaqueline. Sono e efeitos na vida cotidiana: breve pesquisa realizada em São Gabriel/RS. **ANAIS CONGREGA MIC JÚNIOR-ISBN 978-65-86471-05-2**, v. 15, p. 16, 2021. In: NOME COMPLETO DO EVENTO, número do evento em algarismo arábico., ano, cidade do evento. Tipo de obra (Anais, proceedings etc) [...] cidade de publicação: editora, ano. p. página inicial – página final.

LEE, K. P. *et al.* Prevalence of medical students' burnout and its associated demographics and lifestyle factors in Hong Kong. **PLoS One**, v. 15, n. 7, p. e0235154, 2020.

MARTINS, João Mateus Silva; FERREIRA, Esther Angelica Luiz; VALETE, Cristina Ortiz Sobrinho. **Estilo de vida e qualidade do sono de estudantes de medicina em uma universidade pública**, durante a pandemia da COVID-19: um estudo transversal.