



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS
CÂMPUS UNIVERSITÁRIO DE MIRACEMA DO TOCANTINS
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

JACYARA CHRISTINA CARVALHO AZEVEDO

**ASSOCIAÇÃO ENTRE CONTEXTO ACADÊMICO, SONO E PERCEPÇÃO
SUBJETIVA DE ESTRESSE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS EM PERÍODO
PANDÊMICO: 24H-MESYN *STUDY***

MIRACEMA DO TOCANTINS, TO

2023

Jacyara Christina Carvalho Azevedo

**Associação Entre Contexto Acadêmico, Sono E Percepção Subjetiva De Estresse Em
Estudantes Universitários Em Período Pandêmico: 24h-Mesyn *Study***

Monografia apresentada à UFT – Universidade Federal do Tocantins – Câmpus Universitário de Miracema, Curso de Educação Física Licenciatura para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Marcus Vinícius Nascimento Ferreira.

Coorientador (a): Prof. Dra. Shirley Cunha Feuerstein

Miracema do Tocantins, TO

2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins

A994a Azevedo, Jacyara Christina Carvalho.
Associação entre contexto acadêmico, sono e percepção subjetiva de estresse em estudantes universitários em período pandêmico: 24h-mesyn study. / Jacyara Christina Carvalho Azevedo. – Miracema, TO, 2023.
30 f.

Monografia Graduação - Universidade Federal do Tocantins – Câmpus Universitário de Miracema - Curso de Educação Física, 2023.

Orientador: Marcus Vinicius Nascimento Ferreira

1. Sono. 2. Universitários. 3. Estresse. 4. Pandemia. I. Título

CDD 796

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

JACYARA CHRISTINA CARVALHO AZEVEDO

ASSOCIAÇÃO ENTRE CONTEXTO ACADÊMICO, SONO E PERCEPÇÃO SUBJETIVA
DE ESTRESSE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS EM PERÍODO PANDÊMICO:
24H-MESYN STUDY

Monografia apresentada à Universidade Federal do Tocantins (UFT), Campus Universitário de Miracema do Tocantins foi avaliado para obtenção do título de Licenciado em Educação Física pelo Orientador e pela Banca Examinadora.

Data da aprovação: ____/____/____

Banca examinadora:

Prof. Doutor Marcus Vinicius Nascimento Ferreira - Orientador, UFT.

Prof. Doutor Kliver Antônio Marin - Examinador, UFT.

Prof. Doutor Marciel Barcelos Lano - Examinador, UFT.

AGRADECIMENTOS

Expresso minha profunda gratidão a Deus por me conceder a oportunidade de alcançar este momento significativo. Agradeço especialmente aos meus familiares, em particular à minha mãe e ao meu pai, pelo apoio inabalável que sempre me proporcionaram. Um agradecimento especial ao meu orientador, Dr. Marcus Vinicius Nascimento Ferreira, cuja orientação foi de suma importância para o sucesso deste trabalho.

Não posso deixar de reconhecer a valiosa contribuição dos outros professores que desempenharam um papel fundamental em minha formação. Quero expressar minha sincera gratidão aos colegas de classe que compartilharam essa jornada comigo: Evanilson, Poliana, Amanda, Alice, Bruna, Barbara, Luis Henrique, Ruan Kaique, e ao grande amigo Bruno Lima.

Meu reconhecimento também se estende aos membros do grupo HEALTHY-BRA, cuja colaboração foi fundamental para o desenvolvimento deste trabalho. Agradeço a todos que, de alguma forma, contribuíram para o meu crescimento acadêmico e pessoal ao longo dessa jornada.

RESUMO

Objetivo: Examinar se há associação entre sono, contexto acadêmico e estresse percebido em estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. Metodologia: Trata-se de um estudo transversal que avaliou 195 universitários (68,7% do sexo feminino; 44,6% com idade entre 21 a 25 anos; 65,8% matriculados em ciências da saúde; 24,5% matriculados do 1º ao 3º semestre). Os dados foram coletados no primeiro semestre de 2021. Coletamos medidas *online* usando a *Perceived Stress Scale* (14 itens) e o *Pittsburgh Sleep Quality Index* (19 itens). Avaliamos as pontuações das dimensões de estresse positivo e negativo como desfechos (representando a percepção de autoeficácia e desamparo). Adicionalmente, também adotamos turno, horário, número de aulas matriculadas e horas de estudo por dia; e, o tempo habitual de sono (horas por noite) e rotina (acordar e dormir) como exposições. Examinamos as associações usando regressão linear multinível. Resultados: No nosso estudo, não observamos relação do contexto acadêmico, e duração e rotina de sono com o domínio positivo do estresse percebido. Por outro lado, observamos que o número de turmas matriculadas ($\beta = 0,73$ [95% CI 0,20 a 1,26]) e hora de dormir ($\beta = -0,11$ [95% CI -0,17 a -0,04]) foram associados à dimensão negativa do estresse percebido. Conclusão: O número de aulas matriculadas e a hora de dormir associaram-se ao desamparo percebido, resultando em aumento do estresse percebido em estudantes universitários de regiões de baixa renda durante a pandemia de COVID-19.

Palavras-chave: Contexto acadêmico. sono. estresse percebido estudantes.

ABSTRACT

Objective: To examine whether there is an association between sleep, academic context and perceived stress in university students during the COVID-19 pandemic. **Methods:** This is a cross-sectional study that evaluated 195 university students (68.7% female; 44.6% aged between 21 and 25 years old; 65.8% enrolled in health sciences; 24.5% enrolled in the 1st to the 3rd semester). Data was collected in the first half of 2021. We collected measures online using the Perceived Stress Scale (14 items) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (19 items). We evaluated the scores of the positive and negative stress dimensions as outcomes (representing the perception of self-efficacy and helplessness). In addition, we also adopted shift, schedule, number of classes enrolled and hours of study per day; and, habitual sleep time (hours per night) and routine (waking up and sleeping) as exposures. We examined associations using multilevel linear regression. **Results:** In our study, we did not observe a relationship between the academic context, and sleep duration and routine with the positive domain of perceived stress. On the other hand, we observed that the number of classes enrolled ($\beta = 0.73$ [95% CI 0.20 to 1.26]) and bedtime ($\beta = -0.11$ [95% CI -0.17 to -0.04]) were associated with the negative dimension of perceived stress. **Conclusion:** The number of classes enrolled and bedtime were associated with perceived helplessness, resulting in increased perceived stress in university students from low-income regions during the COVID-19 pandemic.

Keywords: Academic context. sleep. perceived stress. students.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Associação linear entre contexto acadêmico, sono e percepção de autoeficácia.

Figura 2. Associação linear entre contexto acadêmico, sono e percepção de desamparo.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

| | |
|----------|---|
| CEP | Comitê de ética em pesquisa |
| CNS | Conselho nacional de saúde |
| IC 95% | Intervalo de confiança de 95% |
| PSS | <i>Perceived Stress Scale</i> |
| PSQI | <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> |
| TCLE | Termo de consentimento livre e esclarecido |
| 24-MESYN | <i>24-hour movement behavior and metabolic syndrome</i> |

LISTA DE SÍMBOLOS

- K Coeficiente de concordância de *Kappa*
- IC Intervalo de confiança

SUMÁRIO

| | | |
|------------|--|-----------|
| 1 | INTRODUÇÃO..... | 10 |
| 2 | OBJETIVO..... | 12 |
| 2.1 | Objetivo geral..... | 12 |
| 2.2 | Objetivos específicos..... | 12 |
| 3 | METODOLOGIA..... | 13 |
| 3.1 | Desenho do estudo..... | 14 |
| 3.2 | Aspectos Metodológicos..... | 14 |
| 3.3 | População e Amostra..... | 14 |
| 3.4 | Crêterios de Exclusão e Inclusão..... | 15 |
| 3.5 | Variáveis do Estudo..... | 15 |
| 3.6 | Instrumentos..... | 15 |
| 3.7 | Procedimentos..... | 16 |
| 3.8 | Análise de Dados..... | 16 |
| 4 | RESULTADOS..... | 18 |
| 5 | DISCUSSÃO..... | 21 |
| 6 | CONCLUSÃO..... | 23 |
| | REFERÊNCIAS..... | 24 |
| | ANEXOS..... | 27 |

REFERÊNCIAS

- ALMUTAIRI, Khalid M. et al. Estilo de vida promotor da saúde de estudantes universitários na Arábia Saudita: uma avaliação transversal. **BMC Public Health**, v. 1-10, 2018. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30185167/>. Acesso em 14 setembro 2023.
- ANDRECHUK, Carla Renata Silva et al. O impacto da pandemia de COVID-19 nas alterações do sono de profissionais de enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 31, p. e 3795, 2023. <https://www.scielo.br/j/rlae/a/Mmg3d6wDSGCjPPJq8CKHg6s/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 31 agosto 2023.
- ARAÚJO, Márcio Flávio Moura de et al. Níveis plasmáticos de cortisol em universitários com má qualidade de sono. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 24, p. 105-110, 2016. <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/DCPqJwHhxSRFJKyGdQGMPVJ/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em 14 setembro.
- BARBOSA, Roberto Ramos et al. Study on lifestyles and stress levels in medicine students. **Int J Cardiovasc Sci**, v. 28, n. 4, p. 313-9, 2015. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-776156>. Acesso em 14 setembro.
- BERTOLAZI, Alessandra Naimaier et al. Validação da versão em português do Brasil do índice de qualidade do sono de Pittsburgh. **Medicina do sono**, v. 12, n. 1, p. 70-75, 2011. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21145786/>. Acesso em 14 setembro.
- CARDOSO, Josiane Viana et al. Estresse em estudantes universitários: uma abordagem epidemiológica. **Revista UFPE on-line**, pág. 1-7, 2019. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1049596>. Acesso em 14 setembro.
- CARONE, Caroline Maria de Mello et al. Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, p. e00074919, 2020. <https://www.scielo.br/j/csp/a/6MvT8NwnW97yWJdDwcP4rRJ/>. Acesso em 14 setembro.
- ÇETINKAYA, Serap; SERT, Havva. Healthy lifestyle behaviors of university students and related factors. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, 2021. <https://www.scielo.br/j/ape/a/pckhJTzcn69k7yCj8VCW53f/?lang=en> Acesso em 14 de setembro.
- DEMENECH, Lauro Miranda et al. Estresse percebido entre estudantes de graduação: fatores associados, a influência do modelo ENEM/SiSU e possíveis consequências sobre a saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 72, p. 19-28, 2023. <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/gnT3VKfkZNxdgRSBtQzwzvB/> Acesso em 24 agosto.
- DHAR, Bablu Kumar; AYITTEY, Foster Kofi; SARKAR, Sabrina Maria. Impact of COVID-19 on Psychology among the University Students. **Global Challenges**, v. 4, n. 11, p. 2000038, 2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7537036/> Acesso em 14 setembro.

DRAGSBAEK, Katrine et al. Metabolic syndrome and subsequent risk of type 2 diabetes and cardiovascular disease in elderly women: challenging the current definition. **Medicine**, v. 95, n. 36, 2016. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27603394/> . Acesso em 14 setembro 2023.

LOUREIRO NETO, Francisco Monteiro et al. Síndrome metabólica e atividade física em adolescentes: uma revisão integrativa. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 7, n. 3, p. 63-72, 2019.

https://revistas3.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento/article/view/5471. Acesso em 14 setembro 2023.

LUFT, Caroline Di Bernardi et al. Brazilian version of the Perceived Stress Scale: translation and validation for the elderly. **Revista de Saúde Pública**, v. 41, p. 606-615, 2007.

<https://www.scielo.br/j/rsp/a/bgpXDHZXQXNqVS8JLnLdLhr/abstract/?lang=pt> . Acesso em 14 setembro 2023.

NASCIMENTO, MV et al. Avaliação da intensidade e duração de atividade física na população pediátrica: evidências para sustentar uma hipótese a priori e tamanho da amostra na concordância entre métodos subjetivos e objetivos. **Obesity Reviews**, v.19 n.6 pg. 810-824, 2018.

<https://www.scielo.br/j/rbme/a/CpGnjfDLgs8BSqrJSznrGc/?format=pdf&lang=pt> Acesso em 14 setembro 2023.

NASCIMENTO, Bianca Maria Oliveira et al. Fatores que influenciam na prevalência da síndrome metabólica: revisão literatura. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 6, n. 13, p. 406-414, 2023. <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/573> Acesso em 14 setembro 2023.

NEGREIROS, Cíntia Taumaturgo Fernandes et al. Associação da qualidade do sono e perfil acadêmico com o estresse de estudantes de enfermagem. **Revista Baiana de Enfermagem**, v. 33, 2019. <https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/33482>. Acesso 12 agosto 2023.

NOBRE, Roseanne de Sousa et al. Indicadores antropométricos como preditores da síndrome metabólica em adolescentes. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 27, 2018.

<https://www.scielo.br/j/tce/a/9RdyLnZS6cgbR3CL5sDgsyK/?lang=pt>. acesso em 1 setembro 2023.

OLIVEIRA, Gabriela da silva oliveira et al. O sono na adolescência e os fatores associados ao sono inadequado. **Brazilian Journal of Health Research**, v. 21, n. 1, p. 135-145, 2019.

https://www.researchgate.net/publication/335251926_O_sono_na_adolescencia_e_os_fatores_associados_ao_sono_inadequado. Acesso em 14 setembro 2023.

OLIVEIRA, Laís Vanessa Assunção et al. Prevalência da Síndrome Metabólica e seus componentes na população adulta brasileira. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4269-4280, 2020. <https://www.scielo.br/j/csc/a/yjdDz8ccXCGgwj4YhVxKmZc/?lang=pt>. Acesso em 14 setembro 2023.

SANTANA, Lucas Carvalho et al. Estresse ocupacional em profissionais de enfermagem de um hospital universitário. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, 2020.

<https://www.scielo.br/j/reben/a/LCY7SMYHSJ6k8FWrG6GGVGn/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em 14 setembro 2023.

TENK, Judit et al. Perceived stress correlates with visceral obesity and lipid parameters of the metabolic syndrome: a systematic review and meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, v. 95, p. 63-73, 2018. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29803182/> Acesso em 14 setembro 2023.

TIMÓTEO, Ana Teresa et al. Será a síndrome metabólica um marcador de prognóstico em doentes com elevado risco cardiovascular? Um estudo de coorte a longo-prazo. *Revista Portuguesa de Cardiologia*, v. 38, n. 5, p. 325-332, 2019. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0870255118300696>. Acesso em 1 setembro 2023.

WU, Xiaona et al. Associação entre ritmo circadiano e qualidade do sono entre residentes de enfermagem: perfil latente e análise de moderação. *Fronteiras na Neurociência*, v. 16, p. 995775, 2022. <https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/33482>. Acesso em 12 agosto 2023.

ZHAO, Bo et al. Novel coronavirus (COVID-19) knowledge, precaution practice, and associated depression symptoms among university students in Korea, China, and Japan. *International journal of environmental research and public health*, v. 17, n. 18, p. 6671, 2020. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/18/6671>. Acesso em 14 setembro.

APÊNDICES

APÊNDICE A - Termo de consentimento livre e esclarecido

APÊNDICE A - Termo de consentimento livre e esclarecido

Termo de consentimento livre e esclarecido



INSTITUTO DE ENSINO SUPERIOR DO SUL DO MARANHÃO –
IESMA UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS – UFT

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário (a), da pesquisa intitulada “*Estudo longitudinal sobre estilo de vida e síndrome metabólica em estudantes universitários*” (FASE 2), sob a responsabilidade dos pesquisadores **Dr. Marcus Vinicius Nascimento Ferreira e pelo Dr. Kliver Marin**. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável.

Nesta pesquisa nós estamos buscando saber sobre o estilo de vida, qualidade de vida, satisfação com a vida, hábitos de vida horas de sono, prática de atividade física, tempo na frente de TV, computador e celular, aspectos acadêmicos neste período de COVID19. E como estes comportamentos podem afetar a sua saúde física.

O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido será obtido pelo pesquisador líder do projeto Marcus Vinicius Nascimento Ferreira, na IESMA ou UFT, em uma data a ser agendada com você. Neste projeto, nós vamos avaliá-lo usando questionários *online*, avaliação física e coleta de sangue. As avaliações acontecerão nas instalações da faculdade e será conduzida por equipe multidisciplinar da área da saúde composta por profissionais de educação Física, Fisioterapeutas, Enfermeiros, etc. Assim que, você tem tempo para pensar e decidir se deseja participar do projeto (CNS 466/12).

Na sua participação, você responderá a um questionário *online* sobre estilo de vida, qualidade de vida, satisfação com a vida, hábitos de vida horas de sono, prática de atividade física, tempo na frente de TV, computador e celular, aspectos acadêmicos. Na avaliação física vamos verificar o peso corporal, estatura, circunferência da cintura, a pressão arterial. Na coleta de sangue, vamos extrair 10ml de sangue do seu braço para análise do perfil lipídico e glicemia. Para diminuir e até evitar a dor durante a coleta de sangue, vamos passar no braço um creme ou adesivo anestésico, antes da punção que diminuirá a dor da punção. Você receberá um lanche no dia da coleta do sangue, para que venha em jejum. Caso ocorra qualquer eventual acidente decorrente da coleta de sangue (dor, hematoma), você receberá todos os cuidados e orientações necessárias. As avaliações serão feitas na faculdade e deverão levar 30 minutos, e os questionários vocês devem responder em casa, cerca de 30-40 minutos.

Você não terá nenhum ganho financeiro e será ressarcido (a) por qualquer gasto decorrente de sua participação na pesquisa. Você tem direito a indenização e garantia de assistência em todas as etapas da pesquisa e pós estudo, caso algo lhe aconteça em função desta pesquisa.

Os riscos consistem em se sentir desconfortável em responder a algumas perguntas. No entanto, todas as informações que você fornece são confidenciais. Adicionalmente, destacamos, que a participação na pesquisa, existem eventuais riscos característicos do ambiente virtual, meios eletrônicos, ou atividades não presenciais, em função das limitações das tecnologias utilizadas na aplicação dos questionários *online*. Desta maneira, para reduzir esta limitação, assim que finalizarmos a coleta de dados, as respostas do formulário (as suas respostas) serão removidas da "nuvem" e faremos o download para um computador local. Adicionalmente, a coleta de sangue será semelhante a qualquer coleta rotineira, que você fez/faz em *checkup* médico e de pequeno porte.



INSTITUTO DE ENSINO SUPERIOR DO SUL DO MARANHÃO –
IESMA UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS – UFT

Se houver pequena perda de sangue da veia no local da punção geralmente há um pequeno desconforto que desaparece em poucos dias. Lembramos que todo procedimento de coleta de sangue será feito por enfermeiras e auxiliares de enfermagem com ampla experiência.

Os benefícios serão que ao final de todas as avaliações, vamos enviar um informe sobre a sua saúde (especificamente o perfil metabólico), e caso for encontrada alguma alteração, iremos prestar assistência esclarecimentos por profissionais da habilitados da IESMA e UFT. E, se houver necessidade encaminhamento a Unidade Básica de Saúde mais próxima da sua residência.

Sempre que você desejar serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo. **Você é livre para deixar de participar da pesquisa a qualquer momento sem qualquer prejuízo.** Até o momento da divulgação dos resultados, você também é livre para solicitar a retirada dos seus dados da pesquisa.

Em caso de qualquer dúvida ou reclamação a respeito da pesquisa, você poderá entrar em contato o pesquisador principal Prof. Dr. Marcus Vinicius Nascimento Ferreira, que pode ser encontrado no endereço: Universidade Federal do Tocantins, Campus Universitário de Miracema. Avenida Lourdes Solino s/nº. Setor Universitário, 77650000 - Miracema do Tocantins, TO – Brasil. Telefone: (63) 33668601, URL da Homepage: <http://ww2.uft.edu.br/Telefone> ou marcus1986@usp.br ou marcus.nascimento@mail.uft.edu.br. Se houver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, entre em contato com a plataforma Brasil (<http://conselho.saude.gov.br/plataforma-brasil-conep?view=default>). A Comissão de Ética em Pesquisa é composto por professores especialistas na área da saúde, que não tem qualquer relação com este estudo e avaliou os procedimentos que este estudo utilizará e aprovou este projeto. Você poderá também entrar em contato com o CEP - Comitê de Ética na Pesquisa com seres humanos da Universidade Ceuma, na rua Josué Montello, Nº 01 – Renascença II – São Luis – MA. Telefone: 3214-4212, e-mail: cep@ceuma.br.

Será garantido o sigilo quanto a sua identificação e das informações obtidas pela sua participação, exceto aos responsáveis pelo estudo, e a divulgação das mencionadas informações só será feita entre os profissionais estudiosos do assunto. Você não será identificada em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo.

Pesquisador responsável

Assinatura do participante da pesquisa

Pittsburgh Sleep Quality Index

Nome: _____ Idade: _____ Data: _____ Instruções:

As seguintes perguntas são relativas aos seus hábitos de sono durante o **último mês somente**. Suas respostas devem indicar a lembrança mais exata da **maioria** dos dias e noites do último mês. Por favor, responda a todas as perguntas.

1. Durante o último mês, quando você geralmente foi para a cama à noite? Hora usual de deitar _____

2. Durante o último mês, quanto tempo (em minutos) você geralmente levou para dormir à noite? Número de minutos _____

3. Durante o último mês, quando você geralmente levantou de manhã? Hora usual de levantar _____

4. Durante o último mês, quantas horas de sono você teve por noite? (Este pode ser diferente do número de horas que você ficou na cama). Horas de sono por noite _____ Para cada uma das questões restantes, marque a **melhor (uma)** resposta. Por favor, responda a todas as questões.

5. Durante o último mês, com que frequência você **teve dificuldade de dormir** porque você...

(a) Não conseguiu adormecer em até 30 minutos Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

(b) Acordou no meio da noite ou de manhã cedo Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

(c) Precisou levantar para ir ao banheiro Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

(d) Não conseguiu respirar confortavelmente Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

(e) Tossiu ou roncou forte Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

(f) Sentiu muito frio Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

(g) Sentiu muito calor Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

(h) Teve sonhos ruins Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

(i) Teve dor Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

(j) Outra(s) razão(ões), por favor descreva _____ Com que frequência, durante o último mês, você teve dificuldade para dormir devido a essa razão? Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

6. Durante o último mês, como você classificaria a qualidade do seu sono de uma maneira geral?

Muito boa _____

Boa _____

Ruim _____

Muito ruim _____

7. Durante o último mês, com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou “por conta própria”) para lhe ajudar a dormir? Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

8. No último mês, com que frequência você teve dificuldade de ficar acordado enquanto dirigia, comia ou participava de uma atividade social (festa, reunião de amigos, trabalho, estudo)? Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

9. Durante o último mês, quão problemático foi para você manter o entusiasmo (ânimo) para fazer as coisas (suas atividades habituais)?

Nenhuma dificuldade _____

Um problema leve _____

Um problema razoável _____

Um grande problema _____

10. Você tem um(a) parceiro [esposo(a)] ou colega de quarto?

Não _____

Parceiro ou colega, mas em outro quarto _____

Parceiro no mesmo quarto, mas não na mesma cama _____

Parceiro na mesma cama _____ Se você tem um parceiro ou colega de quarto, pergunte a ele/ela com que frequência, no último mês, você teve ...

(a) Ronco forte

Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3
ou mais vezes/ semana _____

(b) Longas paradas na respiração enquanto dormia Nenhuma no último mês _____ Menos de 1
vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

(c) Contrações ou puxões nas pernas enquanto você dormia Nenhuma no último mês _____
Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

(d) Episódios de desorientação ou confusão durante o sono Nenhuma no último mês _____
Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

(e) Outras alterações (inquietações) enquanto você dorme; por favor, descreva
_____ Nenhuma
no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais
vezes/ semana _____

PERCEIVED STRESS SCALE

Neste último mês, com que frequência...

1. Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?
2. Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?
3. Você tem se sentido nervoso e “estressado”?
4. Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?
5. Você tem sentido que está lidando bem com as mudanças que estão ocorrendo em sua vida?
6. Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?
7. Você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?
8. Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?
9. Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?
10. Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?
11. Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora de seu controle?
12. Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?
13. Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?
14. Você tem sentido que as dificuldades se acumulam ponto de você achar que não pode superá-las?