



RELAÇÃO ENTRE ESTRESSE CRÔNICO, IMUNIDADE E INSÔNIA NOS ALUNOS DO CURSO DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ

JOÃO PEDRO SILVA ALVES; MARCELO DE OLIVEIRA FONSECA; LUCAS ZAMBROZI BRUNHARA; VITHOR JOSE MADRIGAL; LUANA YASMIM FERNÁNDEZ AVELANEDA CASTANHEIRA

Introdução: O estresse é uma resposta fisiológica do corpo a eventos adversos, proporcionando em situações agudas um estado de alerta e atenção muitas vezes necessário para a sobrevivência durante toda a história evolutiva da espécie humana. Porém, atualmente a convivência em sociedade no mundo contemporâneo exige cada vez mais e de formas mais variadas de seus indivíduos, submetendo estes a um ambiente de constante necessidade de sobrevivência e adaptação [1]. Desta forma, é evidente que o estresse crônico e suas consequências são algumas das principais adversidades que afligem a sociedade hoje em dia, sendo possível destacar a importância da carga horária e do volume de trabalho como fatores associados a esse quadro[2]. **Objetivo:** Baseado na literatura, este trabalho tem como objetivo avaliar, através de um questionário online, o perfil, hábitos relacionados ao sono e características de efeitos depletivos a imunidade nos estudantes de medicina da Universidade de Taubaté, visto que estes tendem a completar os indicativos anteriormente citados. **Método:** O trabalho será um estudo transversal no qual será realizado um levantamento quantitativo e qualitativo referente ao sono, stress e imunidade dos estudantes de medicina via questionário eletrônico. Para isso, será utilizado o modelo on-line da plataforma Google Forms, enviado por meio de um link para o acesso, para todos os estudantes do primeiro ao último período, do curso de Medicina da Universidade de Taubaté. Isso será feito através dos grupos de salas na plataforma WhatsApp uma vez por semana durante 2 meses. Serão utilizados para o embasamento dos dados o questionário ISSL para o estresse e a escala de Pittsburgh para a insônia. **Resultados:** A amostra a ser estudada cursa uma formação densa e de tempo integral, devido a isso ela está inserida em uma rotina de estudos intensa e estressante; por conseguinte espera-se encontrar uma associação íntima entre os fatores analisados e valores elevados dos mesmos. **Conclusão:** Espera-se encontrar uma relação intrínseca entre níveis mais elevados de estresse ISSL (fases II ou III) e valores mais altos da escala de Pittsburgh (5 a 10) com quadros de baixa imunidade.

Palavras-chave: **ESTRESSE; INSÔNIA; IMUNIDADE; ESTUDANTE; CURSO DE MEDICINA**