

O PAPEL DO SONO NA CONSOLIDAÇÃO DA MEMÓRIA E NO DESEMPENHO ACADÊMICO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: uma revisão neurocientífica.

Enya Franzini Porto de Oliveira¹, Luciano Neves Reis², Juçara Gonçalves Lima Bedim³

1. Universidade Iguazu - UNIG, *Campus Itaperuna*, RJ;
2. Universidade Iguazu - UNIG, *Campus Itaperuna*, RJ;
3. Universidade Iguazu - UNIG, *Campus Itaperuna*, RJ;

E-mail do autor principal: contatoenya@gmail.com

Introdução e/ou Fundamento: O sono constitui um processo biológico ativo e essencial para a regulação das funções neurocognitivas, desempenhando papel central na aprendizagem e na consolidação da memória. Apesar disso, no contexto acadêmico contemporâneo, observa-se a frequente valorização da privação do sono como estratégia para o aumento da produtividade e do tempo de estudo, especialmente entre estudantes universitários. Tal prática contrasta com evidências neurocientíficas recentes que demonstram que o sono integra o próprio processo de aprendizagem. **Objetivo:** Assim, o presente estudo teve como objetivo analisar a importância do sono na consolidação da memória e suas implicações para o desempenho acadêmico de estudantes universitários, à luz da literatura científica atual. **Material e Métodos:** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura realizada com base em dados do PubMed, considerando artigos publicados entre 2020 e 2025. Foram utilizados descritores relacionados ao sono, à aprendizagem, à memória e ao sistema nervoso, selecionados a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), em estudos que abordassem os mecanismos neurobiológicos envolvidos na consolidação mnêmica e os efeitos da privação do sono sobre o funcionamento cognitivo. **Resultados:** Os estudos analisados demonstram que o aprendizado ocorre inicialmente durante o estado de vigília, enquanto a estabilização e a integração das informações dependem de processos neurofisiológicos que se desenvolvem durante o sono, especialmente nas fases de sono de ondas lentas e sono REM. Nesse período, ocorre a reativação coordenada de circuitos neurais previamente estimulados, o fortalecimento sináptico e a transferência gradual das memórias do hipocampo para regiões corticais, favorecendo a retenção de longo prazo. Evidências apontam que a restrição do sono compromete funções executivas, atenção sustentada, capacidade de raciocínio e memória declarativa, repercutindo negativamente no desempenho acadêmico e no bem-estar psicológico dos estudantes. **Conclusões:** Conclui-se que o sono não representa uma interrupção do aprendizado, mas constitui etapa fundamental de autorregulação neural necessária à consolidação do conhecimento. Dessa forma, torna-se relevante promover a informação sobre hábitos saudáveis de sono no ambiente universitário, contribuindo para a desconstrução da cultura acadêmica que associa a privação do sono ao sucesso acadêmico e incentivando práticas que favoreçam tanto o rendimento educacional quanto a saúde cognitiva.

Palavras-chave: Sono. Memória. Aprendizagem. Privação do sono. Estudantes universitários. Neurociência.