

PRIVAÇÃO DE SONO EM ESTUDANTES DE MEDICINA

Marina Veiga Seduvim Leal¹, Júlia Ribeiro Faria², Otávio Enrico Silva Santos³, José Augusto Miranda de Oliveira Andrade⁴ e Laura Aguiar Chist⁵.

marinavsleal@gmail.com

Introdução: A privação de sono é um problema crescente entre os estudantes de medicina, afetando tanto funções cognitivas quanto o desempenho acadêmico. A rotina intensa e os períodos de provas agravam a má qualidade do sono, refletindo em fadiga, menor concentração e prejuízo à saúde física e mental. O estudo busca analisar como o sono insuficiente impacta o rendimento acadêmico desses estudantes. **Objetivo:** Avaliar as consequências causadas pela privação de sono no aprendizado, desempenho e cognição dos estudantes de medicina. **Metodologia:** Estudo de campo, quantitativo e transversal, realizado com alunos dos ciclos básico, clínico e internato da Universidade de Taubaté. A coleta será feita por questionário eletrônico com dados sociodemográficos, hábitos de sono e estudo, incluindo o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI). Serão aplicados testes estatísticos (qui-quadrado, ANOVA e regressão logística) com significância de $p < 0,05$. **Resultados:** Espera-se alta prevalência de má qualidade do sono, principalmente entre estudantes do ciclo clínico e internato. Deve haver associação entre pior qualidade do sono e menor desempenho acadêmico, além de fatores relacionados como uso de telas, consumo de cafeína e carga horária elevada. **Conclusão:** Os achados esperados reforçam a importância de reconhecer a privação de sono como um fator determinante no desempenho acadêmico e na saúde dos estudantes de medicina. Promover hábitos de sono saudáveis e políticas institucionais que valorizem o descanso pode contribuir significativamente para o bem-estar e o aprendizado. Assim, o estudo destaca a necessidade de maior conscientização e intervenções voltadas à higiene do sono no contexto universitário.

Palavras-chave: Privação; Sono; Medicina.

Área temática: Temas livres em Medicina.