



RESUMO EXPANDIDO DE RELATO TÉCNICO

Impactos do sono na saúde física e mental: relato técnico de intervenção educativa com universitários

Amanda Ramos Mello Bruschi, Medicina, Centro Universitário Integrado, Brasil

Isadora de Almeida, Medicina, Centro Universitário Integrado, Brasil

Maria Paula Oliveira Marchezini Lopes, Medicina, Centro Universitário Integrado, Brasil

Mércya Bandeira Carvalho, Medicina, Centro Universitário Integrado, Brasil

Cácia Cristina de Lima, Medicina, Centro Universitário Integrado, Brasil

Raquel Lima de Brida, Medicina, Centro Universitário Integrado, Brasil,
raquel.brida@grupointegrado.br

INTRODUÇÃO

O sono constitui um dos pilares fundamentais da saúde integral, exercendo influência direta sobre funções cognitivas, emocionais e metabólicas. Entretanto, alterações no padrão de sono têm se tornado frequentes, especialmente entre estudantes universitários. Dados do Ministério da Saúde indicam que aproximadamente 72% dos brasileiros apresentam queixas relacionadas ao sono, destacando-se a insônia como condição prevalente (Brasil, 2023).

Entre universitários, os impactos podem ser ainda mais amplos. A privação do sono e a má qualidade do descanso afetam diretamente funções cognitivas superiores, como a atenção, a memória e a concentração, pilares essenciais para o aprendizado e o desempenho acadêmico. Com isso, não é surpreendente encontrar alterações na performance acadêmica em jovens com privação de sono. Estudos apontam ainda correlação negativa entre sonolência diurna e performance escolar, além de associação positiva entre qualidade do sono e melhor desempenho educacional (Perotta *et al.*, 2021; Seoane *et al.*, 2020).

Apesar de sua relevância, o sono frequentemente é negligenciado na rotina universitária, marcada por elevada carga de estudos, uso excessivo de dispositivos eletrônicos e estresse contínuo. Esse cenário favorece o desenvolvimento de sintomas ansiosos, alterações de humor e prejuízos à qualidade de vida (Schmickler; Blaschke; Robbins, 2019).

Na rotina de estudos, trabalhos e atividades extracurriculares, os estudantes podem subestimar os efeitos nocivos de noites mal dormidas, normalizando um quadro que pode evoluir para condições crônicas e debilitantes. Diante dessa problemática, foi desenvolvida uma intervenção educativa com o objetivo de promover conscientização sobre a importância do sono como componente fundamental da saúde integral, incentivando reflexões e mudanças iniciais nos

hábitos de sono da comunidade acadêmica.

MÉTODO

Trata-se de um relato técnico de intervenção educativa em saúde, desenvolvido por acadêmicos do curso de Medicina do Centro Universitário Integrado, com abordagem participativa e observação direta dos participantes.

A ação foi realizada nos dias 26 e 27 de março de 2026, no Ecocampus da instituição, em locais de grande circulação, durante intervalos acadêmicos, visando ampliar o alcance da atividade. Participaram acadêmicos da instituição, que foram abordados voluntariamente.

A metodologia adotada consistiu em:

- abordagem direta dos participantes por meio de diálogo educativo;
- distribuição de folder educativo elaborado pelos acadêmicos;
- estímulo à reflexão sobre hábitos individuais de sono mediante questionamentos breves;
- esclarecimento de dúvidas relacionadas à higiene do sono.

O material educativo apresentava informações sobre benefícios do sono adequado, consequências da privação do sono e orientações práticas para melhoria da qualidade do descanso. A intervenção caracterizou-se como ação de educação em saúde baseada em participação direta e interação breve com o público-alvo, buscando responder à situação-problema identificada no contexto universitário.

CONTEXTO DO PROJETO OU SITUAÇÃO-PROBLEMA

O projeto foi desenvolvido no Centro Universitário Integrado, instituição privada de ensino superior, de capital nacional, localizada no município de Campo Mourão, Paraná, cuja atividade principal é a oferta de serviços educacionais em nível superior.

A instituição apresenta estrutura organizacional composta por cursos de graduação e projetos extensionistas voltados à integração ensino–comunidade, promovendo ações de educação em saúde e responsabilidade social. O ambiente universitário caracteriza-se por intensa demanda acadêmica e elevada carga cognitiva, fatores que contribuem para hábitos inadequados de sono entre estudantes.

Observou-se, no cotidiano institucional, elevada frequência de relatos informais relacionados à privação de sono, sonolência diurna, estresse e dificuldades de concentração, configurando uma situação-problema relevante para intervenções educativas em saúde. Nesse contexto, a intervenção foi planejada como estratégia extensionista de promoção da saúde, visando sensibilizar a

comunidade acadêmica sobre os impactos do sono na saúde física, mental e no desempenho acadêmico, utilizando metodologia acessível e de baixo custo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A intervenção demonstrou boa receptividade por parte dos participantes, favorecida pela abordagem direta e pela linguagem acessível do material educativo. Observou-se elevado interesse dos acadêmicos, especialmente ao relacionarem as informações apresentadas com suas próprias rotinas.

Durante as interações, identificaram-se padrões frequentes de privação de sono associados a períodos avaliativos, uso prolongado de dispositivos eletrônicos e sintomas ansiosos, achados compatíveis com a literatura que descreve elevada prevalência de alterações do sono em universitários (Mello *et al.*, 2018).

Também foi possível observar que os estudantes apresentam hábitos de sono inadequados, relacionados à alta carga horária, estresse contínuo, demandas cognitivas intensas e grande pressão por desempenho. Esses fatores atuam amplificando sintomas ansiosos, humor deprimido, irritabilidade e redução na capacidade de enfrentamento do estresse, contribuindo para a diminuição da qualidade de vida e do rendimento acadêmico. O impacto psicológico vivido por esses indivíduos acaba retroalimentando o ciclo de má qualidade do sono, impedindo que os indivíduos encerrem esses hábitos prejudiciais (Fonseca *et al.*, 2025).

A estratégia educativa estimulou processos de autorreflexão, levando os participantes a reconhecerem comportamentos prejudiciais previamente naturalizados, como irregularidade do ciclo sono-vigília e uso de telas antes do repouso. Esses resultados corroboram estudos que apontam intervenções educativas breves como ferramentas eficazes na promoção de mudanças iniciais em saúde (Santos-Coelho, 2020).

Embora não tenha havido mensuração quantitativa formal, a observação direta indicou aumento da conscientização e maior disposição para adoção de hábitos saudáveis, evidenciando o potencial de ações extensionistas simples na promoção da saúde universitária.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a intervenção atingiu o objetivo proposto ao promover conscientização sobre a importância do sono para a saúde física e mental no contexto universitário. A estratégia educativa mostrou-se viável, acessível e capaz de estimular reflexão crítica sobre hábitos cotidianos relacionados ao descanso.

Como limitação, destaca-se a ausência de avaliação quantitativa dos resultados e acompanhamento longitudinal dos participantes. Sugere-se, para estudos futuros, a aplicação de instrumentos validados de avaliação do sono e

intervenções continuadas de educação em saúde voltadas à população universitária.

PALAVRAS-CHAVE: Sono; Promoção da saúde; Estudantes universitários; Educação em saúde.

AGRADECIMENTOS: À instituição de ensino e à comunidade acadêmica pela colaboração na realização da intervenção.

REFERÊNCIAS:

BRASIL, Ministério da saúde. **Você já teve insônia? Saiba que 72% dos brasileiros sofrem com alterações no sono**, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/marco/voce-ja-teve-insonia-saiba-que-72-dos-brasileiros-sofrem-com-alteracoes-no-sono>. Acesso em 20 de mar. 2026.

FONSECA, J. A *et al.* Qualidade do sono e seu impacto no desempenho acadêmico de estudantes de medicina. **Revista contemporânea**, v. 5, n. 12, 2025.

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

PEROTTA, B *et al.* Sleepiness, sleep deprivation, quality of life, mental symptoms and perception of academic environment in medical students. **BMC Medical Education**, São Paulo, 2021.

SANTOS-COELHO, F. M. Impacto da privação de sono sobre cérebro, comportamento e emoções. **Med Int Méx**, 2020.

SCHIMICKLER, J. M *et al.* Determinants of Sleep Quality: A Cross-Sectional Study in University Students. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n.3, 2023.

SEOANE, H. A *et al.* Sleep disruption in medicine students and its relationship with impaired academic performance: A systematic review and meta-analysis. **Sleep Medicine Reviews**, v. 53, 2020.