

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

**REPERCUSSÕES DA PRIVAÇÃO DO SONO EM ESTUDANTES DE
MEDICINA: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

Anna Luíza Gouvêa Cruz (med.annaluiza@gmail.com)

Annabelle De Fátima Modesto Vargas (annabelle.vargas@afya.com.br)

Introdução:

O sono é essencial para a consolidação da memória, aprendizado e renovação do organismo. No entanto, a rotina intensa de estudantes de medicina compromete a qualidade do sono, elevando níveis de cortisol, reduzindo a atenção e prejudicando o sistema imunológico. Estudos indicam má qualidade do sono especialmente nos últimos períodos do curso, impactando o rendimento acadêmico e a saúde mental. Esta revisão integrativa reúne evidências sobre as consequências cognitivas e educacionais da privação do sono nessa população.

Objetivo:

Analisar as repercussões da privação do sono no desempenho cognitivo e acadêmico de estudantes de medicina, com base na literatura científica disponível.

Métodos:

Revisão integrativa da literatura realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “privação do sono”, “estudantes de medicina”, “desempenho acadêmico” e “qualidade do sono”, combinados pelo operador booleano “AND”. Critérios de inclusão: artigos completos em português, publicados nos últimos dez anos, abordando repercussões da privação do sono. Foram excluídos estudos duplicados, em outros idiomas ou sem texto completo disponível. A amostra final foi composta por 3 artigos, analisados de forma crítica e organizados em quadro sinóptico.

Resultados:

Os três estudos selecionados (Purim et al., 2016; Silva e Romão, 2018; Bernardi, Ott e Souza, 2024) demonstraram alta prevalência de má qualidade do sono (36,2% a 65,8%) e sonolência diurna excessiva (65,6% a 67,7%) entre graduandos de medicina. A média de sono noturno foi de aproximadamente 6 horas e 20 minutos, abaixo do recomendado. Observaram-se prejuízos cognitivos como redução da atenção sustentada, comprometimento da memória de trabalho, piora do raciocínio lógico e queda no rendimento acadêmico. O comprometimento do sono mostrou-se generalizado, independentemente do período do curso. O consumo de bebidas energéticas (30,4% dos estudantes) foi associado a maior dificuldade para iniciar o sono e menor tempo de sono noturno ([Bernardi, Ott e Souza, 2024]).

Conclusão: A privação do sono compromete significativamente a cognição e o desempenho acadêmico de estudantes de medicina, com altas prevalências de má qualidade do sono e sonolência excessiva. Os achados reforçam a necessidade de intervenções institucionais, incluindo campanhas educativas sobre higiene do sono, orientações sobre o uso seguro de estimulantes e mudanças curriculares que priorizem o bem-estar do acadêmico, visando à segurança do futuro atendimento ao paciente.

Referências citadas:

BERNARDI, A. B.; OTT, A.; SOUZA, D. M. de. Qualidade do sono e sonolência de estudantes de diferentes ciclos de medicina. *Journal Health NPEPS*, v. 9, n. 2, 2024.

PURIM, K. S. M. et al., Privação do sono e sonolência excessiva em médicos residentes e estudantes de medicina. Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões, Rio de Janeiro, v. 43, n. 1, p. 50-56, jan./fev. 2016.

SILVA, S. C.; ROMÃO, M. F. Análise de perfil e de qualidade do sono: estudo com acadêmicos de medicina do método de aprendizagem baseada em problemas. Revista de Ciências Médicas e Biológicas, Salvador, v. 17, n. 1, p. 25-30, jan./abr. 2018.

Palavras-chave: privação do sono; desempenho acadêmico; estudantes de medicina; qualidade do sono.