

## RESUMO - CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS

### **CORRELAÇÃO ENTRE A QUALIDADE DO SONO E A SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES DE MEDICINA: IMPACTOS NO DESEMPENHO ACADÊMICO**

*Caio Cintra De Azeredo (caio8\_cintra@hotmail.com)*

*Maria Alice Pacheco Soares Carvalho (mariaalicepacheco2004@gmail.com)*

*Laís De Lima Hott (laishott8@gmail.com)*

*Lorena Romeiro Santana (lorenaromeirosantana@hotmail.com)*

*Julia Santolini Correia (jsc16.2019@gmail.com)*

*Beatriz Ribeiro Macete (macetebeatriz51@gmail.com)*

*Estér Moreira (esterrms123@gmail.com)*

A qualidade do sono é essencial para a manutenção da saúde física e mental, influenciando diretamente funções cognitivas, emocionais e o desempenho acadêmico. Em estudantes de Medicina, a elevada carga horária, o estresse e a rotina intensa de estudos favorecem a privação e a má qualidade do sono, podendo gerar impactos negativos no bem-estar psicológico. Este estudo tem como objetivo investigar a relação entre a qualidade do sono, a saúde mental e o desempenho acadêmico em acadêmicos de Medicina. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com abordagem descritiva e exploratória, realizada nas bases de dados SciELO, PubMed e LILACS, considerando publicações entre 2021 e 2024. Os resultados evidenciam associação significativa entre a má qualidade do sono e o aumento de sintomas de ansiedade e depressão, além de prejuízos no rendimento acadêmico. Observa-

se que estudantes com sono inadequado apresentam maiores dificuldades de concentração, menor produtividade e maior vulnerabilidade ao sofrimento psíquico. Conclui-se que a qualidade do sono é um fator determinante para a saúde mental e o desempenho acadêmico, sendo fundamental a implementação de estratégias que promovam hábitos de sono saudáveis e o bem-estar psicológico durante a formação médica.

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