VIGÍLIA ACADÊMICA: O INVISÍVEL IMPACTO DA PRIVAÇÃO DE SONO.

Júlia Rocha Correia
Anna Carolina Martins Bandeira
Maria Isabele Barros Garcia
Rita de Cássia Inácio Alves
Guilherme Quireza da Silva

O sono é fundamental para a restauração da homeostase sináptica e consolidação da memória, porém a transição para o ensino superior frequentemente desregula esse ciclo, afetando mais de 60% dos estudantes. Durante períodos de exames, o estresse e a carga acadêmica intensificam a privação de sono, resultando em sonolência excessiva e prejuízo cognitivo direto. Diante desse cenário, este estudo tem como objetivo analisar a correlação entre a qualidade do sono e o desempenho acadêmico, identificando os impactos da privação de sono durante períodos de alta demanda avaliativa. Trata-se de uma revisão de literatura que analisou artigos científicos de diversas revistas acadêmicas publicados entre 2020 e 2025. A busca foi realizada em bases como PubMed, SciELO, LILACS e Embase, utilizando descritores sobre qualidade do sono e rendimento acadêmico. Os resultados evidenciam uma prevalência crítica de má qualidade do sono, atingindo 84,1% dos universitários. Identificou-se uma correlação positiva entre qualidade do sono e rendimento acadêmico; estudantes com melhor descanso apresentam coeficientes de rendimento (CR) superiores e notas mais altas. A sonolência excessiva diurna afetou grande parte dos estudantes, estando associada ao gênero feminino e a prejuízos cognitivos como redução da atenção e memória. Notavelmente, 61,3% dos alunos reconhecem que seu desempenho seria superior se dormissem mais. Observou-se que a privação de sono se intensifica nos ciclos clínicos e internatos devido à carga horária exaustiva. Além disso, o uso excessivo de smartphones (52,8%) e de estimulantes para despertar (67,7%) contribuem significativamente para a desregulação do ciclo circadiano. Os achados demonstram que a elevada prevalência de sono inadequado reflete um comprometimento sistemático das funções cognitivas e da memória. Os altos índices de baixo rendimento acadêmico sinaliza que a privação de repouso é um obstáculo do aprendizado. Conclui-se que a qualidade do sono é um determinante biológico inegociável para o sucesso universitário. Portanto, é imperativo que as instituições implementem estratégias de higiene do sono para mitigar prejuízos cognitivos e promover o bem-estar e a eficácia acadêmica discente.

Palavras-chave: Sono. Privação de sono. Estudantes. Desempenho acadêmico. Sonolência.