

O IMPACTO DA PRIVAÇÃO DE SONO EM ESTUDANTES DE MEDICINA: UMA REVISÃO LITERÁRIA

Amanda Queiroz de Sousa¹

Dormir é um processo biológico indispensável para a manutenção do indivíduo no geral e também da saúde física e mental. Além disso, o sono está intimamente ligado à consolidação da memória, equilíbrio hormonal e ao desempenho cognitivo. Atualmente, aproximadamente 40% da população mundial possui algum distúrbio do sono, porém, quando se trata de estudantes de medicina, a situação é ainda mais alarmante. Tal situação se deve ao fato dessa parcela da população ser constantemente exposta a rotinas extenuantes, cargas horárias longas e alta pressão por resultados, o que contribui para esses padrões de sono irregulares e de baixa qualidade. O objetivo desse estudo é analisar o impacto da privação de sono em estudantes de medicina, além de identificar os fatores que podem estar relacionados com essa má qualidade e analisar propostas de intervenção que visem melhorar a qualidade de vida desses. Trata-se de uma revisão de literatura feita com base em artigos coletados nas bases de dados Pubmed e Google acadêmico. Os descritores foram: Sono, Medicina, Sono inadequado e Desempenho acadêmico. Foram incluídos estudos na língua inglesa e portuguesa, entre os anos de 2021 à 2025. Como critério de exclusão, foram retirados aqueles que possuíam mais de cinco anos de publicação, estudos em animais e que não abordavam os descritores mencionados. Perante a pesquisa, três estudos foram incluídos ao trabalho por mostrarem-se relevantes. Dos resultados, foi possível analisar que a prevalência da má qualidade de sono abrange cerca de 60 a 80% dos estudantes de medicina. Ademais, também foi evidenciado que a carga horária extensa, o uso de eletrônicos antes de adormecer e o uso de estimulantes como cafeína também contribuíram de forma negativa para a qualidade do sono. Como consequência, esses fatores comprometem funções cognitivas essenciais. Esse quadro se agrava porque a relação entre sono e saúde mental é bidirecional: a má qualidade do sono favorece quadros ansiosos e depressivos, ao mesmo tempo em que esses transtornos intensificam os distúrbios do sono. Quando comparados a outros cursos, os estudantes de medicina apresentam índices mais altos de má qualidade do sono. Tal dado reforça a ideia de que o problema ultrapassa a esfera individual, devendo ser compreendido como questão institucional e de saúde pública. Sendo assim, podemos concluir

¹ Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros, Campus Trindade. Email: amandaqsousaa72@gmail.com

que a privação de sono é uma realidade atual e extremamente preocupante. As repercussões podem ser muito amplas, envolvendo o comprometimento da memória e do aprendizado, queda no desempenho acadêmico e aumento da vulnerabilidade a transtornos mentais. Diante disso, essa questão necessita ser tratada como prioridade dentro das instituições de ensino. Algumas medidas que poderiam contribuir para a reversão desse quadro é a realização da higiene do sono, reorganização da rotina e o suporte psicológico e familiar. Mais do que uma melhoria individual, é uma necessidade coletiva, pois a qualidade de vida dos futuros médicos poderá influenciar diretamente a qualidade da assistência prestada à população.

Palavras-chave: Sono. Medicina. Sono inadequado. Desempenho acadêmico.