



PRIVAÇÃO DE SONO E DESEMPENHO COGNITIVO EM ESTUDANTES

SLEEP DEPRIVATION AND COGNITIVE PERFORMANCE IN STUDENTS

Geovana Pereira de Paula¹

A privação de sono é um fenômeno cada vez mais comum entre estudantes, associada a demandas acadêmicas intensas e hábitos de vida inadequados. Evidências recentes apontam que o sono exerce papel fundamental na regulação de funções cognitivas essenciais, como memória, atenção, flexibilidade cognitiva e tomada de decisão, sendo determinante para o desempenho acadêmico. Estudos atuais indicam que a privação de sono está associada a falhas atencionais, lentificação do raciocínio e prejuízo na memória de trabalho, afetando a capacidade de aprender e reter informações. Além disso, alterações neurofisiológicas e neurovasculares têm sido descritas como mecanismos subjacentes, explicando a redução da eficiência cerebral em tarefas cognitivas complexas. A flexibilidade cognitiva, habilidade fundamental para resolução de problemas e adaptação a novas situações, também se mostra significativamente prejudicada. Nesse contexto, esse trabalho busca compreender, de forma sintética, os impactos da privação de sono sobre o desempenho cognitivo em estudantes, com base em evidências científicas atuais. Foi realizada uma revisão integrativa da literatura com artigos disponíveis no PubMed, LILACS e SCIELO, utilizando os descritores: privação de sono, sono, cognição, desempenho cognitivo, estudantes. Foram incluídos estudos publicados entre 2023 e 2025, incluindo revisões sistemáticas e pesquisas experimentais que investigam a relação entre privação de sono e funções cognitivas resultando em sete artigos selecionados para análise. Os estudos demonstram que a privação de sono está associada a prejuízos significativos na atenção sustentada, memória de trabalho e flexibilidade cognitiva. Observa-se também lentificação do processamento mental e aumento de falhas atencionais. Outro aspecto relevante é o impacto sobre a tomada de decisão que também é afetada, com maior tendência a comportamentos impulsivos e escolhas de risco. Paralelamente, a privação de sono está relacionada a alterações no humor e maior vulnerabilidade a sintomas de ansiedade e estresse, fatores que potencializam o comprometimento do desempenho acadêmico. Os mecanismos envolvidos incluem disfunções em circuitos cerebrais relacionados à atenção e ao controle executivo, evidenciando a complexidade do impacto da privação de sono. Dessa forma, o sono adequado deve ser

¹Centro Universitário de Mineiros.



compreendido como um elemento essencial para a saúde cognitiva e o aprendizado. Estratégias de promoção da higiene do sono, como regularidade nos horários, redução do uso de telas antes de dormir e criação de um ambiente propício ao descanso, são fundamentais para minimizar os efeitos negativos da privação de sono em estudantes.

Palavras-chave: Privação de sono. Desempenho cognitivo. Estudantes. Atenção. Memória.

Keywords: Sleep deprivation. Cognitive performance. Students. Attention. Memory.