



## A INFLUÊNCIA DA PRIVAÇÃO DO SONO NA MEMÓRIA E NO DESEMPENHO COGNITIVO

### THE INFLUENCE OF SLEEP DEPRIVATION ON MEMORY AND COGNITIVE PERFORMANCE

Rayla Nascimento Moreira<sup>1</sup>

Amanda Queiroz de Sousa<sup>1</sup>

Giovanna Veronez Tierno<sup>1</sup>

Lucas Alves Mendonça<sup>1</sup>

Gabriel Rocha Santos Knorst<sup>2</sup>

O sono é um estado neurobiológico essencial para a saúde, repercutindo na consolidação da memória e no desempenho cognitivo. No entanto, cerca de 50 a 70 milhões de americanos sofrem de alguma desordem do sono, e os efeitos relacionados a privação de sono na qualidade de vida e na capacidade de aprendizado têm se tornado uma preocupação crescente. Estudos indicam que a redução do tempo de sono impacta processos neurobiológicos como a plasticidade sináptica, a formação de memórias e a regulação emocional. O impacto na memória ocorre em diferentes aspectos. A memória declarativa, responsável pelo armazenamento de fatos e eventos, é prejudicada na consolidação e recuperação de informações. Já a memória procedimental, ligada ao aprendizado de habilidades motoras e cognitivas, sofre danos, dificultando o aprimoramento de tarefas que exigem repetição e prática. Além da memória, a privação de sono reduz a atenção, o tempo de reação e a capacidade de resolver problemas. Também há evidências de que interfere no humor, aumentando a irritabilidade e o risco de transtornos psiquiátricos. Dessa forma, compreender os mecanismos pelos quais a privação de sono afeta a cognição é essencial para desenvolver estratégias que minimizem seus impactos. Este estudo analisa a influência da privação de sono na memória e no desempenho cognitivo. Foram consultados artigos científicos nas plataformas Scielo, Google Acadêmico e PubMed, publicados entre 2014 e 2024, na língua portuguesa e inglesa. Os descritores utilizados foram “sono”, “privação”, “memória”, “desempenho” e “cognitivo”. Quatro artigos e um livro

<sup>1</sup> Acadêmico (a) do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) – Trindade/GO. (raylanascimento.m@academico.unifimes.edu.br)

<sup>2</sup> Docente do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) – Trindade/GO. (gabrielknorst@unifimes.edu.br)



relevantes foram selecionados. Os estudos analisados apontam que a privação de sono, principalmente relacionado ao sono REM, compromete a memória, o tempo de reação, o desempenho motor e a imunidade. A redução da qualidade e/ou quantidade do sono eleva os níveis de irritabilidade. A consolidação da memória declarativa e procedimental é prejudicada, afetando a retenção de informações e habilidades motoras. Além disso, a privação do sono reduz a atenção e a tomada de decisões, aumentando o risco de erros em atividades que exigem precisão, como na área da saúde. No ambiente acadêmico, observa-se maior estresse, ansiedade e sintomas depressivos, resultando na queda do desempenho e na piora das relações sociais. Diante disso, estratégias como higiene do sono, gestão do tempo, alimentação equilibrada e atividades físicas são essenciais para minimizar os efeitos da privação de sono. A privação do sono impacta significativamente a memória e o desempenho cognitivo, afetando desde a consolidação de informações até a resolução de problemas. Compreender essa relação é essencial para promover hábitos saudáveis e melhorar a qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Sono. Memória. Cognição. Neurociências. Neurobiologia. Privação do sono.

**Keywords:** Sleep. Memory. Cognition. Neuroscience. Neurobiology. Sleep deprivation.