

ENSINO & PESQUISA

ISSN 2359-4381

O sono do graduando em medicina: privação e possíveis consequências no processo de aprendizagem

DOI: <https://doi.org/10.33871/23594381.2025.23.2.10099>

Enzo Spala Ataíde Aguiar¹, Diogo de Souza Vargas²

Resumo: O estudante de medicina enfrenta um ambiente de constante fadiga e estresse devido à elevada carga horária e às demandas acadêmicas, acentuado por atividades extracurriculares na busca por qualificação. Tais fatores podem desencadear na privação de sono, tendo graves consequências na vida deste, reverberando na crescente notoriedade do debate científico. O objetivo da pesquisa foi avaliar a qualidade de sono de discentes do curso de medicina da Uniredentor/Afyá – Itaperuna/RJ, ressaltando os reflexos da privação do sono na saúde, na qualidade de vida e, por consequência, no rendimento acadêmico deste público. Foi aplicado um questionário baseado no Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), tendo como destaques os seguintes destaques sociodemográficos: sexo feminino, de 22 a 25 anos, cursando o internato e que reside sozinho. Sobre o sono, 73,3% dos estudantes declararam ser de má qualidade, ressaltando o insuficiente aspecto quantitativo de horas dormidas a cada noite. Sendo estes achados relevantes para a qualidade de vida e para o rendimento acadêmico, a pesquisa destaca a necessidade de medidas que visem melhorar o sono dos estudantes de medicina em estudo, cabendo iniciar pela conscientização deste público sobre a importância de um sono adequado, o que se estende aos demais acadêmicos.

Palavras-chave: Estudantes de medicina; Sono; Qualidade de vida.

Sleep in medical students: deprivation and possible consequences for the learning process

Abstract: Medical students face an environment of constant fatigue and stress due to the high workload and academic demands, accentuated by extracurricular activities in the search for qualifications. Such factors can trigger sleep deprivation, having serious consequences on the person's life, reverberating in the growing notoriety in the scientific debate. The objective of the research was to evaluate the quality of sleep of medical students at Uniredentor/Afyá – Itaperuna/RJ, highlighting the effects of sleep deprivation on health, quality of life and, consequently, the academic performance of this population. A questionnaire based on the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) was applied, highlighting the following sociodemographic data: female, aged 22 to 25, attending internship and living alone. Regarding sleep, 73.3% of students declare it to be of poor quality, highlighting the insufficient quantitative aspect of hours slept each night. As these findings are relevant to the quality of life and academic performance, the research highlights the need for measures aimed at improving the sleep of medical students studied, and it is important to start by raising awareness among this public about the importance of adequate sleep, which extends to other academics.

Keywords: Medical students; Sleep; Quality of life.

Introdução

Antes mesmo da aprovação no curso, futuros acadêmicos de Medicina já iniciam

¹Enzo Spala Ataíde Aguiar. Graduando em Medicina, Afya Centro Universitário Itaperuna – RJ, Brasil. enzosaaguiar14@gmail.com <https://orcid.org/0009-0004-2155-7630>

²Diogo de Souza Vargas, Doutor em Políticas Sociais pela Universidade Estadual do Norte Fluminense. Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro – UENF. Docente do Curso de Medicina, Afya Centro Universitário Itaperuna – RJ, Brasil. diogo.vargas@uniredentor.edu.br <https://orcid.org/0000-0001-6708-952X>

períodos frequentes de intenso estresse, de ansiedade e de comprometimento, fruto da concorrência elevada nos vestibulares. Tal comportamento continua e se intensifica no decorrer da formação acadêmica, podendo estar associado a fatores adicionais, como: nova residência e que dista da cidade natal, redução na prática de atividades física e de lazer, e exaustão pela intensa carga horária dedicada aos estudos. Somado a isso, há a busca por atividades extracurriculares na intenção de obter, desde já, uma qualificação profissional adequada, reduzindo ainda mais a disponibilidade para a execução das atividades promotoras de qualidade de vida.

Dessa forma, estudos concluem haver uma redução de horas dormidas nos discentes de medicina, bem como uma redução na qualidade deste estágio, ficando o processo do sono preterido na rotina deste grupo (MAHESHWARI e SHAUKAT, 2019; MEDEIROS *et al.*, 2021), podendo favorecer acometimentos danosos à saúde, como estresse, depressão, e outros transtornos psicossomáticos (PEROTTA *et al.*, 2021). Walker (2018) discorre sobre o impacto insidioso da perda do sono sobre cada sistema do corpo humano, estratificado a órgãos e tecidos. Enfermidades frequentes, como: obesidade, doença cardíaca, demência, diabetes e câncer; possuem ligações causais com a privação do sono, impactando, a cada medida, nos sistemas metabólico, reprodutor, cardiovascular e imune.

A motivação desempenha um papel crucial no desempenho acadêmico dos estudantes de medicina, resultante de uma combinação entre a personalidade do indivíduo e seu ambiente externo. Existem dois tipos principais de motivação: a intrínseca, que envolve o interesse em se tornar médico ou em enfrentar os desafios intelectuais da ciência médica, e a extrínseca, direcionada por resultados, como obter um bom salário como profissional de saúde. Além disso, a autoeficácia também é fundamental e se refere à confiança que o aluno tem em alcançar determinados objetivos em ambientes educacionais voltados para a realização. Esse senso de autoeficácia influencia as escolhas que os estudantes fazem, o esforço mental que dedicam e o tempo que persistem em uma tarefa (WU *et al.*, 2020).

O presente texto apresenta o resultado, analisa e discute os dados de uma pesquisa de Iniciação Científica, e que teve como objetivo analisar a qualidade de sono dos discentes do curso de Medicina da UniRedentor/AFYA, Itaperuna/RJ. Retrata os fatores impeditivos para um sono de qualidade, ressaltando os possíveis impactos da privação deste estágio na vida dos acadêmicos. Pretende-se, contudo, explorar a seguinte questão norteadora: “Os acadêmicos de Medicina da UniRedentor/Afyा, Itaperuna/RJ, declaram possuir um sono de qualidade, que seja verdadeiramente reparador para as intensas

atividades diárias e com consequências positivas para o processo de aprendizagem?”. Os resultados da pesquisa, acompanhados da discussão com a literatura pertinente, são trazidos na primeira sessão da discussão.

Uma vez conhecido o padrão de sono do grupo pesquisado, importa ressaltar as medidas que visem melhorar a qualidade do sono deste público. Parte-se da hipótese de que há desafios a serem enfrentados para que o acadêmico de medicina, e que se estende aos demais segmentos da sociedade moderna, consiga um sono reparador e promotor de benefícios para a sua saúde, seu bem-estar e para a aprendizagem significativa de conteúdos no decorrer da formação acadêmica. Este será apresentado na segunda sessão da discussão, a partir de uma revisão bibliográfica do tipo narrativa sobre o tema, tendo como critérios de inclusão: estudos que correlacionam o sono com o percurso acadêmico, publicados há menos de 10 anos, e escrito nos idiomas português, inglês e espanhol.

Metodologia

Trata-se, portanto, de uma pesquisa primária, de cunho exploratório e de análise qualitativa, realizada a partir da aplicação de um questionário adaptado do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (Pittsburgh Sleep Quality Index - PSQI). Este é uma ferramenta eficaz para medir a qualidade e os padrões do sono, avaliando sete aspectos: qualidade subjetiva do sono, latência do sono, duração do sono, eficiência habitual do sono, distúrbios do sono, uso de medicamentos para dormir e disfunção diurna. O somatório destes componentes, cada qual variando de 0 a 3, gera uma “pontuação global do PSQI”, tendo o valor máximo de 21 pontos, sendo que atingindo valores superiores a 05 indicam má qualidade do sono.

Além dos dados deste questionário, foram formuladas perguntas de cunho sociodemográfico, na intenção de obter informações a respeito da amostra pesquisada, e na tentativa de realizar correlações relevantes e de direcionar futuras intervenções.

O questionário, autoaplicável, foi disponibilizado por meio do formulário eletrônico do *Google Forms*, composto por perguntas abertas e fechadas, concedendo o acesso após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A pesquisa encontra-se aprovada pelo CEP, sob o parecer 6.579.349. O público-alvo da pesquisa, portanto, são acadêmicos matriculados no curso de medicina da referida instituição de ensino, sendo o material investigativo disponibilizado e devidamente divulgado pelos pesquisadores, no intuito de garantir uma adesão satisfatória dos acadêmicos.

Resultados

A pesquisa contou com a participação de 173 estudantes, tendo como prevalência: sexo feminino (70,6%), idade predominante ocupando o estrato de 22 a 25 anos. Sobre o período em que se encontram os respondentes, a maior parte está no internato (41,8%), seguido do ciclo básico, correspondente até o quarto período do curso (38,9%). A maioria dos respondentes são solteiros (80,9%), predominando os que residem “sozinho” (42,8%), seguido dos que residem com “colega(s)”. Uma pequena parcela dos estudantes possui independência financeira (12,7%), e a maioria respondeu não realizar atividade extracurricular no momento da aplicação do questionário (59%).

Por meio do questionário PSQI foi possível verificar que os estudantes, em sua maioria, dormem entre 23:00 e 23:59 horas (33,6%), seguido dos que responderam dormir entre 00:00 e 00:59 horas (27,7%), totalizando 61,3% da amostra. Quanto ao tempo de sono durante a noite, a maior parte respondeu que dorme um período menor que 07 horas (59%). Da amostra, 53,1% dos pesquisados registraram levar até 20 minutos para iniciar o sono, e 31,2% entre 21 e 40 minutos.

Observou-se que a qualidade geral do sono foi considerada “ruim” ou “muito ruim” por 50,3%, tendo como destaque o fato de despertarem muitas vezes no decorre da noite - acima de quatro vezes), retratado por 54,3% dos respondentes. A análise dos 07 componentes do PSQI mostrou que 76,3% dos acadêmicos possuem qualidade do sono ruim, resultando na média da eficiência do sono em 90,8.

Em meio aos distúrbios do sono observados, ficou evidenciado que 35,3% dos acadêmicos acordaram de 01 a 03 vezes por motivo de terem sonhos ruins ou pesadelos, sendo aqui registrado o ocorrido nos 30 dias que antecederam a pesquisa. 22,5% tiveram esta experiência de 04 a 08 vezes. O uso de medicamentos para ajudar no sono não é realidade para maior parte dos acadêmicos participantes da pesquisa, sendo que 73,4% relataram não usar nenhuma vez este método no mês anterior à aplicação da pesquisa.

Sobre a dificuldade do respondente em permanecer acordado enquanto está dirigindo, fazendo refeições, ou envolvido em atividades sociais, a pesquisa aferiu que 29,5% dos respondentes tiveram dificuldades de 01 a 03 vezes, e que 24,9% de 04 a 08 vezes, nos últimos 30 dias que antecederam a aplicação do questionário. Quanto à dificuldade de manter-se suficientemente entusiasmado ao realizar suas atividades, considerando o mesmo lapso temporal, 37,6% responderam que tiveram dificuldades em 09 ou mais momentos nos últimos 30 dias, e 34,1% de 04 a 08 vezes.

Discussão

1- Discutindo os achados

O sono é fundamental para saúde e pode ser definido como um estado neurocomportamental complexo que abrange mudanças generalizadas no cérebro e na fisiologia sistêmica. Sua regulação ocorre a partir da interação do processo homeostático, reflexo de vigília acumulada – sistema circadiano, em um ritmo endógeno e autossustentável que exerce influência nos mais diversos órgãos e sistemas fisiológicos. (LIM *et al.*, 2023). O sono de qualidade está relacionado ao bem-estar geral, influenciando positivamente a saúde mental, a saúde cardiovascular, a cognição, a imunidade, a saúde reprodutiva e a regulação hormonal. No cérebro, o sono potencializa diversas funções essenciais ao aprendizado, à memória e à tomada de decisões, afetando sobremaneira a capacidade de reter conhecimento e de fazer escolhas lógicas (BARANWAL *et al.*, 2023). Alguns fatores corroboram, de forma isolada ou associados, na privação de sono, o que pode repercutir na redução da qualidade de vida e, de forma sistêmica, desencadear no aparecimento de quadros patológicos.

Azad *et al.* (2015) classificam como fatores intrínsecos prejudiciais ao sono, ainda que modulados pelo ambiente, a super ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e a hiperexcitação do sistema nervoso autônomo. Também identificam como fatores precipitantes os eventos estressantes – a exemplo da semana de provas e de problemas de relacionamento. Já os fatores perpetuadores dos problemas de sono são característicos da preocupação constante no percurso formativo e no processo de ruminação – compreendido na sequência de pensamentos repetitivos e negativos por tempo demasiadamente prolongado (AZAD *et al.*, 2015).

Com a análise dos dados do PSQI, notou-se que 73,3% dos estudantes de medicina participantes da pesquisa consideraram possuir um sono de qualidade ruim. Tal valor, uma vez comparado a estudos nacionais, encontra-se menor, a exemplo da instituição privada de medicina no Nordeste do Brasil (76,6%). Porém, a maior parte dos estudos demonstram um contraponto ao anteriormente evidenciado, sendo o patamar da instituição de ensino pesquisada superior ao comparado a estudos da mesma natureza, realizados na Universidade Federal de Goiás (14,9%), no Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM (36,2%) e na Faculdade de Medicina do sul de Minas Gerais (47,2%).

Com isso, é possível perceber que os valores encontrados não seguem um padrão, uma vez que valores culturais e socioeconômicos de diferentes estados, bem como metodologias de ensino e de aprendizagem aplicados nas instituições de ensino podem, incisivamente, interferir no sono dos acadêmicos pesquisados (CARDOSO *et al.*, 2009; SILVA e ROMÃO, 2017; LEITE, 2020; MEDEIROS *et al.*, 2021). Trata-se, portanto, dos fatores passíveis de serem modulados pelo ambiente, conforme o estudo de Azad *et al.* (2015), cabendo um despertar sobre este ponto, no intuito de superar os obstáculos promotores de um sono de baixa qualidade no público em específico.

Quando comparado os dados da pesquisa a estudos internacionais, os resultados também destoam, ainda que a maioria, neste universo, revele a qualidade insuficiente no sono dos alunos. A amostra do presente estudo, portanto, foi inferior ao da Universidad Tecnológica de Pereira, Colômbia (79,3%), porém superior ao verificado na Universidade Médica Pública de Karachi, Paquistão (64,2%), na Faculdade de Medicina e Farmácia de Rabat, Marrocos (58,2%) e no do Programa médico da Sulaiman AlRajhi Colleges, Al-Qassim, Arábia Saudita (63,2%) (MACHADO-DUQUE *et al.* 2015; EL HANGOUCHÉ *et al.*, 2018; MAHESHWARI e SHAUKAT, 2019; AL-KHANI *et al.*, 2019). Ter um panorama nacional e internacional sobre o tema auxilia na construção de parâmetros analíticos, ainda que considerando as diversidades envolventes e que parece ter influência nos resultados.

A má qualidade de sono encontrada nos respondentes pode refletir diretamente nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais. Sobre a primeira perspectiva, ainda que não possa ser analisada de forma segregada das demais, estudos evidenciam a forte relação entre sono e a imunidade. Dormir a quantidade certa, e na qualidade ideal, pode diminuir o risco de contrair doenças infecciosas, bem como melhorar a recuperação das infecções existentes. A privação crônica de sono desregula, portanto, a homeostase imunológica, aumentando potencialmente a probabilidade de desenvolvimento e do agravamento de várias doenças, como as de origem metabólica, cardiovascular, neurodegenerativa e autoimune (BESEDOVSKY, 2019).

A maior parte da amostra de acadêmicos analisada apresentou ter menos de 07 horas de sono durante a noite. No cenário atual, a quantidade de horas de sono necessárias varia de acordo com idade, porém, a *National Sleep Foundation* indica para jovens adultos e adultos – que representam a amostra estudada – tenham um período de sono diário entre 07 e 09 horas (HIRSHKOWITZ *et al.*, 2015). Desse modo, nota-se que mais

de 50% dos acadêmicos analisados possuem um tempo inferior de sono ao recomendado, podendo refletir direta e negativamente no desempenho acadêmico.

O estudo de Bahamman (2012) concluiu que alunos que possuem desempenho acadêmico excelente dormem mais cedo e possuem tempo total de sono maior que alunos com desempenho mediano. A sonolência diurna e o acúmulo da privação de sono possuem impactos fisiológicos notáveis e afetam negativamente o desempenho em tarefas objetivas de atenção, além de aumentar a sensação de depressão e de gerar alterações de humor (BAHAMMAM, 2012; HERSHNER e RONALD, 2014).

A privação de sono e a sonolência diurna refletem na percepção da qualidade de vida do discente, e que traduz em prejuízos no ambiente educacional. Na amostra, 71,7% dos acadêmicos responderam possuir momentos frequentes, mais de 04 vezes em 30 dias, de dificuldades em se manter entusiasmado para realizar as atividades. A maioria respondeu possuir dificuldades de permanecer acordado enquanto está dirigindo, fazendo refeições, ou envolvido em atividades sociais, levados por uma sonolência diurna e embebidos por um sentimento de desânimo nas atividades diárias, o que pode estar relacionado a danos à saúde mental deste público.

Tais dados vão ao encontro do estudo de Perotta *et al.* (2021), ao analisar dados de um estudo multicêntrico com estudantes de medicina no Brasil. Os estudantes que relataram maior privação de sono apresentaram chances significativamente maiores de manifestar sintomas de ansiedade e de depressão, além de menor probabilidade de desfrutar de boa qualidade de vida ou de ter uma percepção positiva do ambiente educacional no qual está inserido.

Vale notar que, apesar do crescimento do campo médico nas últimas décadas, em especial na expansão do número de faculdades do gênero, os impactos da privação do sono na vida dos estudantes de Medicina permanecem, e se intensificam, com o passar do tempo. Desperta, portanto, a necessidade de estudos desta natureza, uma vez que o que se evidencia na prática é uma redução na concorrência para o ingresso na graduação, e que deveria refletir de maneira proporcional no percurso formativo do aluno. Tal fato não foi encontrado na revisão bibliográfica realizada, devendo ser aprofundado em estudos futuros.

O que deveria ser visto como fonte de redução de estresse: o maior aceso ao curso de medicina, parece não surtir efeito diante de outras demandas dos tempos atuais, ressaltando que não se trata de um problema de causa isolada, mas que deve estar estruturalmente inserido na sociedade contemporânea, considerando os aspectos

biológicos e mentais de cada indivíduo.

Contudo, nota-se que a busca por um sono de qualidade assume papel secundário frente às atividades diárias, mas que afeta negativamente o estilo de vida do acadêmico de medicina. Tal desfecho tenderá a repercutir não somente na sua saúde, mas também no futuro profissional, uma vez em que etapas importantes do processo formativo deste indivíduo estão sob ameaça.

2- Medidas para melhorar a qualidade do sono

Conforme observado, a privação do sono pode levar a consequências na saúde, na qualidade de vida e no rendimento acadêmico dos acadêmicos de medicina. Logo, a exposição de medidas voltadas a promoção de um sono reparador torna-se indispensável, no sentido de direcionar este público para a prevenção e para a reabilitação de possíveis danos. O que se apresenta aqui é produto da revisão bibliográfica do tipo narrativa, sendo medidas genéricas e adaptáveis a qualquer público, não ficando restrito ao universo pesquisado.

A Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia discorre sobre a importância de um sono adequado, uma vez que a privação do mesmo reduz níveis de leptina – substância responsável pela saciedade, e aumenta os níveis de grelina – substância responsável pela sensação de fome, além de gerar cansaço (SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA, 2014). No mesmo sentido, a Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia faz um alerta quanto à privação do sono e ao cuidado com sintomas como ronco, cansaço durante o dia e insônia, sendo sinais de alerta para busca de acompanhamento médico e para adoção de medidas que auxiliem em um sono de qualidade (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PNEUMOLOGIA E TISIOLOGIA, 2021)

Reafirmando a importância de uma noite bem dormida, a Sociedade Brasileira de Cardiologia também alerta quanto a estreita relação entre a boa rotina de sono e a incidência de doenças cardiovasculares, sendo que distúrbios de sono podem induzir arritmias, aumentar o risco de infarto e de derrame, bem como de levar ao envelhecimento dos vasos e contribuir com o aumento da pressão arterial. Segundo a mesma entidade, é imprescindível a ação de estabelecer uma rotina regular, com horários fixos para dormir, além da prática de atividades físicas regularmente (DRAGER *et al.*, 2018).

Desse modo, criar uma rotina de sono de qualidade é primordial para a qualidade de vida, para a saúde e para o rendimento dos acadêmicos. O primeiro ponto envolve

disciplina e hábito na execução deste processo. Manter um horário de sono regulado, como praticar o ato de deitar e de acordar no mesmo horário, permite uma regulação do ciclo circadiano, assim mantendo a homeostasia quanto ao metabolismo corpóreo. Mudanças nos padrões de sono, a exemplo de dormir por mais tempo aos finais de semana dificulta a regulação deste sistema neuroendócrino, além de não compensar a ausência de sono durante os dias que antecederam (ALBAKRI, 2021).

Substâncias que tenham como base a cafeína, a nicotina e o álcool devem ser evitadas, sobretudo em períodos mais avançados do dia. Refrigerantes, café, alguns tipos de chás e chocolate possuem cafeína e seus efeitos podem demorar até 08 horas para serem metabolizados, sendo contraindicado o consumo em períodos noturnos. A nicotina deve ser evitada uma vez que pode levar a um sono superficial e a um menor tempo de sono devido à possibilidade de desenvolvimento do quadro de abstinência da substância. A ingestão de bebidas alcoólicas próximas ao horário de deitar pode passar a sensação de relaxamento, mas o consumo em excesso leva à privação do sono na fase REM, estágio fundamental para o descanso reparador e consolidador da memória (WALKER, 2018).

Remédios que possam adiar ou perturbar o sono devem ser evitados. Torna-se imprescindível discutir com o médico sobre a possibilidade de serem retirados, trocados ou mesmo realizado a mudança no horário da sua ingestão. Existem medicamentos comuns para asma, hipertensão e herbáceos, inclusive vendidos sem receita, para tosse, resfriado e alergia, e que podem afetar o padrão de sono (WALKER, 2018).

Quanto ao ambiente, o acadêmico deve manter seu quarto escuro, fresco e livre de aparelhos eletrônico, produtores de ruídos e com luzes intensas. Neste sentido, a abstinência de celular por pelo menos uma hora antes de dormir promove melhora na qualidade do sono, reduzindo a sonolência diurna e afetando positivamente a qualidade de vida (FREITAS, 2017).

Buscando sintetizar e tornar mais objetivo sobre quais medidas devem ser adotadas para uma melhor qualidade no sono, o Departamento Científico de Sono, setor da Academia Brasileira de Neurologia (SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA, 2021), criou um Manual do Sono com as seguintes atitudes a serem tomadas:

- Criar ambiente propício para o sono na sua casa, evitando entrada de luz no quarto e barulhos externos;
- evitar cochilos longos durante o dia e no final do dia. É indicado depois do almoço o cochilo por aproximadamente 20 minutos;
- procurar exposição a luz solar durante o dia e realizar exercícios físicos pela

manhã, o que auxilia na regulação do ritmo biológico e facilita o sono durante a noite;

- evitar a ingestão excessiva de café, principalmente em horários avançados do dia; não consumir de álcool antes de dormir e optar por refeições leves no período noturno;

- relaxar antes de deitar na cama, deixando claro que o dia de trabalho e/ou de estudo está finalizado; e não ter exposição a telas a partir desta etapa;

- utilizar da cama para a realização de atividades específicas ao espaço. Associar cama, sono e relaxamento é importante para o início deste evento;

- criar horários regulares para ir a cama e para acordar, facilitando a organização de um ritmo de sono.

O sono, portanto, deve ser colocado como prioridade, visto seu papel na melhoria do desempenho acadêmico e da saúde. A privação de sono, por outro lado, pode levar à diminuição da concentração, ao comprometimento da memória e à redução da capacidade de resolver problemas, impactando negativamente no desempenho dos estudantes. Para otimizar tal relação, torna-se crucial adotar hábitos que promovam uma boa qualidade de sono, como manter uma rotina regular de descanso, criar um ambiente propício para dormir, evitar o uso de eletrônicos antes de deitar e praticar atividades físicas regulares. Além disso, a gestão do tempo e o equilíbrio entre estudo e lazer são fundamentais para evitar o estresse e a sobrecarga mental, permitindo que o sono desempenhe plenamente seu papel na melhoria do desempenho acadêmico (SUARDIAZ-MURO *et al.*, 2020)

Considerações finais

A pesquisa evidenciou que a privação de sono é um problema significativo entre os estudantes de medicina da Uniredentor/Afyá. A má qualidade do sono, encontrada na maioria dos participantes, possui associação com fatores estressantes do ambiente acadêmico, e que pode levar a repercussões na saúde e no desempenho deste acadêmico, reverberando no sucesso profissional.

Os resultados indicam que estudantes estão dormindo menos do que o recomendado, o que compromete sua saúde física e mental, além de prejudicar a capacidade de atenção e de desempenho nas atividades diárias. A privação de sono pode levar a consequências graves, como o aumento do risco de doenças metabólicas, cardiovasculares e neurodegenerativas, além de afetar negativamente o sistema imunológico e assim ficar mais vulnerável a doenças.

Diante dos achados, torna-se imperativo a tomada de medidas que visem melhorar a qualidade do sono dos estudantes de medicina na instituição pesquisada, considerando ser este problema de grande abrangência no cenário acadêmico. Isso pode incluir a promoção de hábitos de sono saudáveis, a redução da carga horária excessiva e o incentivo à prática de atividades de lazer. Também é fundamental conscientizar os estudantes sobre a importância do sono para sua saúde e desempenho acadêmico.

Investir na qualidade de vida dos estudantes de medicina não só beneficiará sua saúde e bem-estar, mas também contribuirá para a formação de profissionais de saúde mais preparados e equilibrados para os desafios da rotina, assim impactando positivamente nas ações em saúde. Portanto, estratégias e intervenções específicas devem ser desenvolvidas e implementadas, nos espectros individual, coletivo e educacional, no sentido de abordar e de mitigar os impactos da privação de sono no grupo pesquisado.

Referências

- ALBAKRI, Uthman; DROTONS, Elizabeth; MEERTENS, Ree. Sleep Health Promotion Interventions and Their Effectiveness: An Umbrella Review. **International journal of environmental research and public health**, v. 18, n. 11, p. 5533. 2021.
- AL-KHANI, Abdullah Murhaf *et al.* “A cross-sectional survey on sleep quality, mental health, and academic performance among medical students in Saudi Arabia.” **BMC research notes**, vol. 12,1 665. 21. 2019.
- AZAD, Muhammad Chanchal *et al.* “Sleep disturbances among medical students: a global perspective.” **Journal of clinical sleep medicine: JCSM: official publication of the American Academy of Sleep Medicine** vol. 11,1 69-74. 2015.
- BAHAMMAM, Ahmed S. *et al.* The relationship between sleep and wake habits and academic performance in medical students: a cross-sectional study. **BMC Med Educ** 12, 61. 2012.
- BARANWAL, Navya *et al.* “Sleep physiology, pathophysiology, and sleep hygiene.” **Progress in cardiovascular diseases** vol. 77 (2023): 59-69.
- BESEDOVSKY, Luciana *et al.* “The Sleep-Immune Crosstalk in Health and Disease.” **Physiological reviews** vol. 99,3, 1325-1380. 2019. CARDOSO, Higor Chagas *et al.* Avaliação da qualidade do sono em estudantes de Medicina. **Revista brasileira de educação médica**, v. 33, p. 349-355. 2009.
- DRAGER, Luciano F *et al.* 1º Posicionamento Brasileiro sobre o Impacto dos Distúrbios de Sono nas Doenças Cardiovasculares da Sociedade Brasileira de Cardiologia. **Arq Bras Cardiol**. 111(2):290-341. 2018.

EL HANGOUCHE, Abdelkader Jalil *et al.* "Relationship between poor quality sleep, excessive daytime sleepiness and low academic performance in medical students." **Advances in medical education and practice** vol. 9 631-638. 2018.

FREITAS, Carine Cristina Moraes *et al.* Relação entre uso do telefone celular antes de dormir, qualidade do sono e sonolência diurna. **Revista de Medicina**, v. 96, n. 1, p. 14-20. 2017.

HERSHNER, Shelley D; CHERVIN, Ronald D. "Causes and consequences of sleepiness among college students". **Nature and science of sleep** vol. 6 73-84. 2014.

HIRSHKOWITZ, Max *et al.* "National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary." **Sleep health** vol. 1,1: 40-43. 2015.

LEITE, Bárbara Ramos *et al.* Associação entre qualidade do sono e ansiedade em acadêmicos de medicina. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 3, p. 6528-6543. 2020.

LIM, Diane C. *et al.* A necessidade de promover a saúde do sono nas agendas de saúde pública em todo o mundo. **The Lancet Public Health**, v. 8, n. 10, p. e820-e826. 2023.

MACHADO-DUQUE, Manuel Enrique *et al.* "Somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño y bajo rendimiento académico en estudiantes de Medicina" [Excessive Daytime Sleepiness, Poor Quality Sleep, and Low Academic Performance in Medical Students]. **Revista colombiana de psiquiatria** vol. 44,3: 137-42. 2015.

MAHESHWARI, Ganpat; SHAUKAT, Faizan. "Impact of Poor Sleep Quality on the Academic Performance of Medical Students." **Cureus** vol. 11,4 e4357. 2019.

MEDEIROS, Glenia Junqueira Machado *et al.* Qualidade do sono dos estudantes de medicina de uma faculdade do sul de Minas Gerais. **Revista brasileira de educação médica**, v. 45, n. 04, p. e220, 2021.

PEROTTA, Bruno *et al.* "Sonolência, privação de sono, qualidade de vida, sintomas mentais e percepção do ambiente acadêmico em estudantes de medicina." **Educação médica BMC** vol. 21,1 111. 2021.

SILVA, Samuel Campos; ROMÃO, Mariluce Ferreira. Avaliação da qualidade do sono dos acadêmicos de medicina do método de aprendizagem baseada em problemas. **Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria**, v. 21, n. 3. 2017.

SMYTH, C. "The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)." **Insight (American Society of Ophthalmic Registered Nurses)** vol. 25,3: 97-8. 2000.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA. Insônia e Obesidade. 2014. Disponível em: <http://www.endocrino.org.br>. Acesso em: 27 jul. 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA. Manual do Sono. Departamento Científico de Sono da Academia Brasileira de Neurologia. 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PNEUMOLOGIA E TISIOLOGIA. Dia Mundial do Sono 2021: dormir bem contribui para a qualidade de vida. 2021. Disponível em: <http://www.sbpt.org.br>. Acesso em: 27 jul. 2024.

SUARDIAZ-MURO, M *et al.* “Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática” [Sleep and academic performance in university students: a systematic review]. **Revista de neurologia** vol. 71,2 43-53. 2020

WALKER, Matthew. **Por que nós dormimos:** A nova ciência do sono e do sonho. Editora Intrínseca, 2018.

WU, Hongbin *et al.* “Medical students' motivation and academic performance: the mediating roles of self-efficacy and learning engagement.” **Medical education online** vol. 25,1. 2020.

Submissão: 19/12/2024. **Aprovação:** 16/08/2025. **Publicação:** 29/08/2025.