

JULIANE ALVES FONSECA

**QUALIDADE DO SONO E SEU IMPACTO NO DESEMPENHO ACADÊMICO
DE ESTUDANTES DE MEDICINA**

Ji-Paraná
2026

**QUALIDADE DO SONO E SEU IMPACTO NO DESEMPENHO ACADÊMICO
DE ESTUDANTES DE MEDICINA**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à Afya Centro Universitário
de Ji-Paraná, como parte dos requisitos
para obtenção de nota no Trabalho de
Conclusão de Curso no Curso de Medicina,
sob orientação da Professora Médica
Rosineide Vieira Góis e Co-orientação da
Professora Natália Malavasi Valejo

Ji-Paraná
2026

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação - CIP

F676q Fonseca, Juliane Alves.

Qualidade do sono e seu impacto no desempenho acadêmico de estudantes de medicina. / Juliane Alves Fonseca. – Ji-Paraná, 2026.
23 p.; il.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Medicina) – Afya Centro Universitário de Ji-Paraná, 2026.

Orientadora: Prof.^a Dra. Rosineide Vieira Góis.
Co-orientação: Prof.^a Dra. Natália Malavasi Vallejo.

1. Sono. 2. Desempenho acadêmico. 3. Estudantes de medicina. I. Góis, Rosineide Vieira. II. Vallejo, Natália Malavasi. III. Título.

CDU 616.8-009.836

Ficha Catalográfica Elaborada pelo Bibliotecário Giordani Nunes da Silva CRB 11/1125



DECLARAÇÃO

Revista Contemporânea, ISSN 2447-0961, declara para os devidos fins, que o artigo intitulado **QUALIDADE DO SONO E SEU IMPACTO NO DESEMPENHO ACADÊMICO DE ESTUDANTES DE MEDICINA** de autoria de Juliane Alves Fonseca, Tatiane Zandoná Oliva, Rosineide Vieira Góis, Natália Malavasi Valejo, foi publicado no v.5, n.12, de 2025.

A revista é on-line, e os artigos podem ser encontrados ao acessar o link:

<https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/issue/view/48>

DOI: <https://doi.org/10.56083/RCV5N12-082>

Por ser a expressão da verdade, firmamos a presente declaração.

Curitiba, 13 dezembro 2025

Equipe Editorial



Termo de autorização não exclusiva de publicação

LICENÇA DE ARMAZENAMENTO E DISTRIBUIÇÃO NÃO-EXCLUSIVA

Autora: Juliane Alves Fonseca
E-mail: enf.juliane@hotmail.com

Orientadora Médica: Rosineide Vieira Góis
Co-orientação: Natália Malavasi Valejo

Curso: Medicina Mês/Ano: Abril/2026
Título do trabalho: QUALIDADE DO SONO E SEU IMPACTO NO
DESEMPENHO ACADÊMICO DE ESTUDANTES DE MEDICINA

Termo de Declaração

Declara que o documento entregue é seu trabalho original, e que detém o direito de conceder os direitos contidos nesta licença. Declara também que a entrega do documento não infringe, tanto quanto lhe é possível saber, os direitos de qualquer outra pessoa ou entidade. Declara que, se o documento entregue contém material do qual não detém os direitos de autor, obteve autorização do detentor dos direitos de autor para conceder a Afya Centro Universitário de Ji-Paraná os direitos requeridos por esta licença, e que esse material cujos direitos são de terceiros está claramente identificado e reconhecido no texto ou conteúdo do documento entregue. Se o documento entregue é baseado em trabalho financiado ou apoiado por outra instituição que não o Afya Centro Universitário de Ji-Paraná, declara que cumpriu todas as obrigações exigidas pelo respectivo contrato ou acordo.

Termo de Autorização

Na qualidade de titular dos direitos de autor do conteúdo supracitado, autorizo que: a Biblioteca Santa Bárbara da Afya Centro Universitário de Ji-Paraná pode converter e disponibilizar gratuitamente em seu repositório institucional a obra em formato eletrônico de acordo com a licença pública Creative Commons CC BY-NC-ND; que pode manter mais de uma cópia da obra depositada para fins de segurança, back-up e/ou preservação. A obra continua protegida por Direito Autoral e/ou por outras leis aplicáveis. Qualquer uso da obra que não o autorizado sob esta licença ou pela legislação autoral é proibido.

Ji-Paraná, 22 de Abril de 2026.

Documento assinado digitalmente
gov.br JULIANE ALVES FONSECA
Data: 22/04/2026 20:38:44-0300
Verifique em <https://validar.itl.gov.br>

Assinatura do Autor(es) e/ou Detentor dos Direitos Autorais

SUMÁRIO

	PÁGINA DE TÍTULOS DO ARTIGO.....	06
	RESUMO.....	06
	ABSTRACT.....	07
1	INTRODUÇÃO.....	09
2	OBJETIVOS.....	11
3	METODOLOGIA.....	12
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	14
5	CONCLUSÃO.....	21
6	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	22

QUALIDADE DO SONO E SEU IMPACTO NO DESEMPENHO ACADÊMICO DE ESTUDANTES DE MEDICINA

Juliane Alves Fonseca¹, Rosineide Vieira Góis², Natália Malavasi Valejo³

¹Acadêmica do curso de Medicina, Afya Centro Universitário de Ji-Paraná

²Docente Orientador-Médico do curso de Medicina, Afya Centro Universitário de Ji-Paraná

³Docente Coorientador do curso de Medicina, Afya Centro Universitário de Ji-Paraná

Autor correspondente: Juliane Alves Fonseca, Graduada em Medicina, Centro Universitário Afya Ji-Paraná, RO, Brasil. Rua José Messias Filho, 234. Bairro: Colina Park I - Ji-Paraná/RO - Brasil - Tel.: 69992870048. Email: enf.juliane@hotmail.com.

Resumo:

A qualidade do sono exerce influência direta sobre funções cognitivas essenciais para o aprendizado, sendo um fator determinante no desempenho acadêmico de estudantes de medicina. A privação ou alteração do sono pode resultar em comprometimento da atenção, memória, raciocínio clínico e regulação emocional, afetando negativamente a formação profissional. Apesar disso, muitos acadêmicos subestimam os efeitos do sono inadequado, o que dificulta o reconhecimento precoce de prejuízos acadêmicos e psicossociais. Com o presente trabalho, objetivou-se analisar criticamente as evidências atuais sobre a relação entre qualidade do sono e desempenho acadêmico em estudantes de medicina, destacando os principais impactos cognitivos, emocionais e funcionais associados ao sono insuficiente. Para tanto, realizou-se revisão da literatura nas bases PubMed, SciELO e LILACS, utilizando os descritores “sleep quality”, “medical students”, “academic performance” e “sleep deprivation”, considerando artigos publicados entre 2019 e 2025, em português, inglês ou espanhol. Observou-se que padrões de sono inadequados estão associados à queda no rendimento acadêmico, aumento do estresse, maior propensão a erros e pior capacidade de tomada de decisão. As estratégias de manejo, como higiene do sono, organização do tempo, redução de estímulos eletrônicos e acompanhamento psicológico, mostram-se fundamentais. Pode-se concluir que a promoção de hábitos saudáveis de sono é essencial para otimizar o aprendizado, preservar o bem-estar e favorecer um percurso acadêmico mais equilibrado e eficaz.

Palavras-chave: sono; desempenho acadêmico; estudantes de medicina.

ABSTRACT

Sleep quality has a direct influence on cognitive functions essential for learning and is a determining factor in the academic performance of medical students. Sleep deprivation or disturbance can lead to impaired attention, memory, clinical reasoning, and emotional regulation, negatively affecting professional training. Despite this, many students underestimate the effects of inadequate sleep, making it difficult to identify early academic and psychosocial impairments. This study aimed to critically analyze current evidence on the relationship between sleep quality and academic performance among medical students, highlighting the main cognitive, emotional, and functional impacts associated with insufficient sleep. A literature review was conducted using the PubMed, SciELO, and LILACS databases, with the descriptors “sleep quality,” “medical students,” “academic performance,” and “sleep deprivation,” considering articles published between 2019 and 2025 in Portuguese, English, or Spanish. Findings show that inadequate sleep patterns are associated with decreased academic performance, increased stress, greater susceptibility to errors, and impaired decision-making ability. Management strategies such as sleep hygiene, time organization, reduction of electronic stimuli, and psychological support prove essential. It is concluded that promoting healthy sleep habits is crucial to optimizing learning, preserving well-being, and supporting a more balanced and effective academic journey.

Keywords: sleep; academic performance; medical students.

1. INTRODUÇÃO

A qualidade do sono desempenha papel fundamental na manutenção das funções cognitivas necessárias para o processo de aprendizagem, sendo especialmente relevante na rotina de estudantes de medicina, cujo cotidiano é marcado por elevada demanda teórica, prática e emocional. A irregularidade ou insuficiência do sono pode manifestar-se de forma gradual, variando desde quadros leves de fadiga e lapsos de atenção até comprometimentos mais graves, como déficits de memória, dificuldade de concentração e prejuízo na tomada de decisões aspectos essenciais para o bom desempenho acadêmico e para a futura prática profissional (Almeida et al., 2024).

Nesse mesmo sentido, a privação ou má qualidade do sono compromete a regulação emocional, favorecendo estresse, irritabilidade e diminuição da motivação, fatores que interferem diretamente na produtividade e no rendimento global. A identificação de prejuízos relacionados ao sono é muitas vezes dificultada pela naturalização do cansaço na formação médica. Os sintomas como sonolência diurna excessiva, queda no desempenho em avaliações, dificuldade de memorização e sensação persistente de esgotamento são frequentemente atribuídos à rotina intensa do curso, o que retarda o reconhecimento da má qualidade do sono como um problema central (Rocha et al., 2021).

Ademais, quando não abordados, os distúrbios do sono podem evoluir progressivamente, acarretando prejuízos significativos no desempenho acadêmico e no bem-estar físico e mental. A privação crônica de sono está associada a maior risco de erros, menor capacidade cognitiva, aumento do estresse e maior vulnerabilidade a quadros ansiosos e depressivos, condições que podem comprometer profundamente a trajetória acadêmica e a construção de habilidades essenciais para o exercício da medicina (Miquelin et al., 2023).

Ao que tange ao manejo dos distúrbios relacionados ao sono, diferentes estratégias podem ser utilizadas, desde medidas simples de higiene do sono até intervenções psicoterapêuticas e reorganização da rotina acadêmica. A escolha da

abordagem mais adequada depende da gravidade dos sintomas, das características individuais do estudante e da disponibilidade de suporte institucional. A ausência de intervenções, por outro lado, contribui para a perpetuação de ciclos de exaustão, queda de desempenho e impactos emocionais significativos, dificultando a aprendizagem e aumentando o risco de adoecimento (Bodanese et al., 2021).

Dessa forma, torna-se essencial compreender os impactos da má qualidade do sono ao longo da formação médica, analisando criticamente as evidências disponíveis, os fatores de risco envolvidos, os desafios para o diagnóstico precoce e as estratégias terapêuticas e preventivas capazes de minimizar danos e promover um percurso acadêmico mais saudável.

Logo, este estudo tem como objetivo analisar criticamente as evidências atuais acerca da relação entre a qualidade do sono e o desempenho acadêmico de estudantes de medicina, destacando os principais impactos cognitivos, emocionais e funcionais associados ao sono insuficiente, bem como discutir estratégias de identificação precoce e medidas de prevenção capazes de reduzir prejuízos e promover melhor rendimento acadêmico.

2. OBJETIVOS

2.1. Geral

Analisar a relação entre a qualidade do sono e o desempenho acadêmico de estudantes de medicina, identificando os impactos cognitivos, emocionais e funcionais associados ao sono insuficiente, bem como as estratégias de prevenção e manejo voltadas à promoção da saúde e do rendimento acadêmico.

2.2. Específicos

Avaliar como a má qualidade do sono interfere nas funções cognitivas essenciais ao aprendizado, como memória, atenção, concentração e tomada de decisão.

Identificar os principais sintomas associados à privação de sono em estudantes de medicina, como fadiga, sonolência diurna, irritabilidade e queda no desempenho acadêmico.

Investigar a relação entre distúrbios do sono e alterações emocionais, incluindo aumento do estresse, ansiedade e sintomas depressivos.

Investigar os fatores de risco presentes na rotina acadêmica que contribuem para a irregularidade ou insuficiência do sono.

3. MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo consiste em uma revisão sistemática da literatura sobre a relação entre a qualidade do sono e o desempenho acadêmico de estudantes de medicina, considerando aspectos cognitivos, emocionais e funcionais associados ao sono insuficiente. A pesquisa foi conduzida de acordo com as diretrizes do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta- Analyses* (PRISMA), garantindo rigor metodológico e transparência em todas as etapas, desde a identificação até a seleção, avaliação e análise crítica dos estudos incluídos.

A estratégia metodológica adotada baseou-se no modelo PICO (População, Intervenção, Comparação e Desfechos). Definiu-se como população estudantes de medicina regularmente matriculados em instituições de ensino superior; como intervenção, a análise da qualidade do sono medida por instrumentos validados, como PSQI, ESS ou actigrafia; como comparação, estudantes com padrão de sono adequado ou com menor grau de privação; e como desfechos, o impacto do sono sobre o desempenho acadêmico, incluindo rendimento em avaliações, desempenho cognitivo (atenção, memória e raciocínio), variáveis emocionais (estresse, ansiedade) e implicações funcionais na rotina acadêmica.

As palavras-chave utilizadas na busca foram: “sleep quality” AND “medical students”, “sleep deprivation” AND “academic performance”, “circadian rhythm” AND “cognition”, e “sleep disorders” AND “learning”. O operador booleano “AND” foi empregado para aumentar a precisão dos resultados e aprimorar o refinamento das combinações de descritores. A pesquisa foi realizada nas bases de dados *National Library of Medicine* (PubMed), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO e *Latin American and Caribbean Health Sciences Literature* (LILACS).

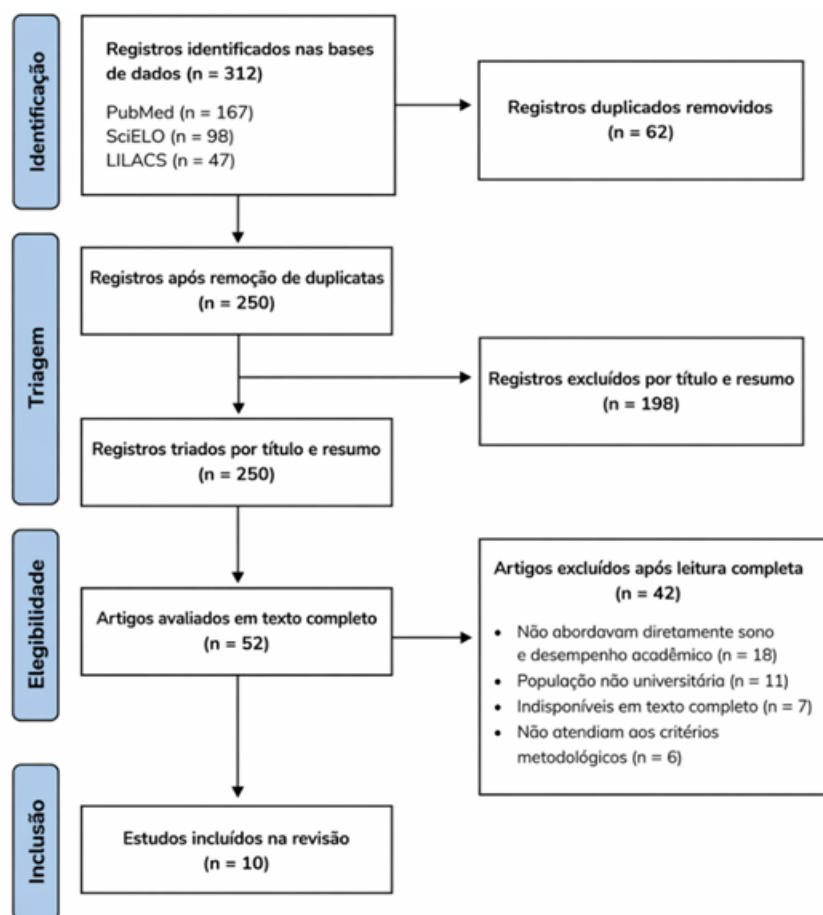
Foram adotados como critérios de inclusão artigos publicados entre 2019 e 2025, nos idiomas português, inglês ou espanhol, disponíveis em texto completo e que abordassem de forma direta e objetiva a relação entre qualidade do sono e desempenho acadêmico em estudantes da área da saúde, com foco especial em estudantes de medicina. Foram excluídos estudos duplicados, indisponíveis em texto completo, relatos de caso isolados, revisões narrativas sem dados originais e trabalhos que não apresentassem resultados relevantes para a temática proposta.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram inicialmente identificadas 312 referências nas bases de dados consultadas, sendo 167 artigos na PubMed, 98 na SciELO e 47 na LILACS. Após a remoção de duplicatas, realizou-se a triagem por título e resumo, excluindo estudos que não abordavam diretamente a relação entre sono e desempenho acadêmico ou que não eram voltados ao público universitário. Em seguida, foram descartados os artigos indisponíveis em texto completo ou que não atendiam aos critérios metodológicos definidos.

Ao final do processo, 10 estudos preencheram todos os critérios de elegibilidade e foram incluídos nesta revisão, conforme ilustrado no Fluxograma

Fluxograma 1. Aplicação do protocolo PRISMA.



Fonte: autores (2025).

Os estudos analisados neste trabalho estão apresentados na Tabela 1.

Tabela 1—Principais estudos analisados.

Autor, Ano	Amostra	Principais Conclusões
Bernardi et al., 2024	Estudantes de diferentes ciclos da graduação médica	O estudo evidenciou que a qualidade do sono piora ao longo da formação médica, sendo mais comprometida entre alunos do ciclo clínico e do internato. Esses estudantes apresentaram maior sonolência diurna, redução da atenção sustentada, irritabilidade e maior dificuldade em manter desempenho constante em atividades práticas. Os autores destacam que a sobrecarga emocional e a rotina exaustiva contribuem diretamente para padrões inadequados de sono.
Campelo et al., 2023	Estudantes de um centro universitário privado de Teresina	Foi observada prevalência elevada de distúrbios do sono, diretamente associada ao excesso de responsabilidade acadêmica, privação crônica de descanso e estresse acumulado. A má qualidade de sono se relacionou com menor disposição diária, queda no rendimento em provas e maior

Autor, Ano	Amostra	Principais Conclusões
Cruz et al., 2021	Estudantes de Medicina	dificuldade de memorização. O estudo reforça que a falta de higienização adequada do sono e o uso de eletrônicos à noite agravam o problema. O estudo mostrou que hábitos alimentares inadequados, combinados com padrões de sono fragmentados, resultam em queda expressiva da qualidade de vida. Estudantes com sono insuficiente relataram maior cansaço, irritabilidade, dificuldade de foco e pior desempenho em atividades acadêmicas. A pesquisa também aponta que comportamentos como longos períodos em jejum e consumo elevado de cafeína interferem na arquitetura do sono. A maior parte dos participantes apresentou escores indicativos de má qualidade do sono, com menor eficiência do sono, despertares frequentes e dificuldade para iniciar o descanso.
Dutra et al., 2021	Acadêmicos de Medicina avaliados pelo Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh	Houve associação com o ritmo intenso de estudos, plantões, atividades extracurriculares e pressão por alto desempenho. Os autores alertam para o risco de prejuízos cognitivos, como lentificação do raciocínio e redução da capacidade de aprendizado.
Marques Júnior et al., 2024	Estudantes monitorados por dispositivos vestíveis	Os dados dos dispositivos mostraram que muitos estudantes apresentavam sono irregular, curta duração e baixa profundidade, fatores que influenciaram diretamente o desempenho em avaliações e tarefas práticas. O estudo

Autor, Ano	Amostra	Principais Conclusões
Medeiros et al., 2021	Estudantes de Medicina do sul de Minas Gerais	evidenciou relação entre cansaço persistente, queda da produtividade, alterações de humor e desempenho mais baixo. Destacou-se ainda o potencial da tecnologia como ferramenta de identificação precoce de distúrbios do sono. Identificou-se taxa elevada de má qualidade de sono, associada sobretudo ao estresse acadêmico, à sobrecarga de conteúdo e ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos antes de dormir. A sonolência diurna foi apontada como fator crítico, interferindo em atividades clínicas, atenção às aulas e capacidade de retenção de informações. Os autores sugerem intervenções institucionais de promoção de saúde. O estudo demonstrou forte correlação entre baixa qualidade do sono e maior prevalência de transtornos mentais comuns, como ansiedade, humor deprimido, irritabilidade e dificuldade de
Nascimento et al., 2024	Acadêmicos avaliados quanto ao sono e saúde lidar com a rotina acadêmica. A privação de sono mental	se mostrou um fator que potencializa sintomas emocionais e fisiológicos, piorando o funcionamento diário e o desempenho acadêmico. O estudo identificou que fatores como estresse contínuo, alterações do ritmo circadiano, volume de conteúdo e carga acadêmica intensa impactam negativamente a qualidade do sono. Alunos com pior padrão de descanso relataram maior dificuldade de concentração, redução na
Silva et al., 2023	Estudantes de diferentes períodos da graduação médica	

Autor, Ano	Amostra	Principais Conclusões
Temo et al., 2025	Alunos de escola médica de Rondônia	performance em avaliações teóricas e maior sensação de esgotamento físico e mental. A pesquisa mostrou prevalência alta de distúrbios do sono, especialmente entre estudantes dos períodos avançados, que vivenciam maior exigência prática. Foram identificados sintomas como fadiga constante, perda de motivação, sonolência diurna e queda na performance clínica. O estudo destaca a necessidade de apoio institucional e estratégias para manejo do estresse. Os resultados demonstraram diferença significativa na qualidade do sono e níveis de sonolência entre diferentes períodos do curso, com piora observada nos semestres finais. Menor
Zengo et al., 2023	Acadêmicos de universidade privada do Paraná	prática de atividade física e aumento das demandas acadêmicas foram fatores determinantes. Estudantes com sono inadequado apresentaram desempenho inferior, maior cansaço e menor engajamento nas aulas.

Fonte: autores (2025).

A análise dos estudos incluídos nesta revisão evidencia de forma consistente que a má qualidade do sono é um fenômeno prevalente entre estudantes de medicina, independentemente da instituição, região ou etapa da formação. Embora cada pesquisa apresente particularidades metodológicas, todas convergem para a mesma constatação: a formação médica, marcada por alta carga horária, estresse contínuo, demandas cognitivas intensas e grande pressão por desempenho, constitui um cenário que favorece o comprometimento dos padrões de sono.

Esse achado amplo e recorrente representa o primeiro eixo de compreensão e reforça o caráter estrutural e multifatorial do problema. De maneira geral, estudos como os de Bernardi et al. (2024), Medeiros et al. (2021) e Zengo et al. (2023) demonstram que o déficit de sono se intensifica nos ciclos mais avançados do curso, sobretudo no internato, quando os estudantes enfrentam jornadas extensas, maior contato com situações de responsabilidade clínica e instabilidade de horários.

Essa progressão evidencia que o desgaste acumulado do percurso formativo contribui diretamente para a deterioração da qualidade do sono, caracterizando uma tendência crescente ao longo da graduação. Ao afunilar a análise para os fatores determinantes, observa-se que aspectos como sobrecarga acadêmica, estresse emocional, uso excessivo de dispositivos eletrônicos, hábitos alimentares inadequados e desregulação do ritmo circadiano emergem como elementos centrais.

As análises de Campelo et al. (2023), Cruz et al. (2021) e Silva et al. (2023) destacam que tais fatores se relacionam tanto a comportamentos individuais quanto ao próprio ambiente formativo, reforçando que o problema transcende atitudes pessoais e envolve também a organização curricular e institucional.

No âmbito cognitivo, os resultados apontam de forma contundente para prejuízos na atenção sustentada, memória, velocidade de processamento e desempenho global. As constatações como os de Dutra et al. (2021) e Marques Júnior et al. (2024) confirmam que padrões inadequados de sono estão associados à lentificação do raciocínio, maior dificuldade de consolidação de conteúdos e desempenho inferior em avaliações teóricas e práticas.

A utilização de dispositivos vestíveis na pesquisa de Marques Júnior et al. fortalece esse argumento ao demonstrar, de maneira objetiva, que estudantes com menor duração e profundidade do sono apresentaram pior performance acadêmica. Do ponto de vista emocional, a associação entre sono insuficiente e transtornos mentais foi fortemente evidenciada, especialmente no estudo de Nascimento et al. (2024).

Os achados revelam que a privação de sono atua como gatilho e amplificador de sintomas ansiosos, humor deprimido, irritabilidade e redução da capacidade de enfrentamento do estresse. Essa sobrecarga emocional, por sua vez, retroalimenta o ciclo de má qualidade de sono, caracterizando um quadro de risco que afeta tanto o rendimento acadêmico quanto o bem-estar geral.

Além dos impactos cognitivos e emocionais, os prejuízos funcionais foram amplamente descritos. A sonolência diurna, fadiga persistente, perda de motivação e queda da produtividade foram apontadas em praticamente todos os estudos, especialmente nos trabalhos de Temo et al. (2025) e Bernardi et al. (2024). Esses sintomas afetam diretamente a capacidade de participação ativa em aulas, estágios e atividades clínicas, representando uma ameaça ao aprendizado e, em última instância, à formação profissional segura e competente.

Ao relacionar esses achados ao objetivo deste estudo, percebe-se que a literatura atual oferece evidências robustas de que o sono insuficiente compromete múltiplas dimensões do desempenho acadêmico, confirmando a hipótese de que o sono atua como pilar essencial para a aprendizagem e a saúde mental dos estudantes de medicina. No entanto, apesar do conhecimento acumulado, poucos estudos abordam de forma sistemática estratégias de prevenção ou intervenção.

Entre as iniciativas citadas, destacam-se a educação sobre higiene do sono, incentivo à atividade física regular, reorganização curricular, mecanismos de apoio psicológico e programas institucionais de promoção da saúde. O estudo de Marques Júnior et al. (2024) sugere, ainda, que tecnologias de monitoramento podem se tornar ferramentas úteis para identificar precocemente distúrbios de sono e orientar intervenções personalizadas.

Dessa forma, ao integrar os achados de diferentes autores, esta discussão evidencia que a qualidade do sono dos estudantes de medicina é um tema complexo, multifatorial e diretamente relacionado ao desempenho acadêmico. A consolidação do sono como componente fundamental da formação médica exige não apenas conscientização individual, mas também ações institucionais que promovam condições adequadas de descanso, reduzam a sobrecarga e favoreçam o equilíbrio entre rotina acadêmica e bem-estar.

5. CONCLUSÕES

A revisão evidenciou que a qualidade do sono influencia de maneira significativa o desempenho acadêmico de estudantes de medicina, afetando aspectos cognitivos, emocionais e funcionais. Os fatores como sobrecarga curricular, horários irregulares, estresse prolongado, hábitos alimentares inadequados e uso excessivo de dispositivos eletrônicos contribuem para o sono insuficiente, reforçando que o problema envolve tanto comportamentos individuais quanto a organização do ambiente acadêmico.

Diante desses achados, conclui-se que promover hábitos de sono saudáveis deve ser uma prioridade na formação médica. As estratégias como higiene do sono, suporte psicológico, incentivo à atividade física, monitoramento do descanso e organização da rotina acadêmica podem mitigar os impactos negativos do sono insuficiente, favorecendo melhor rendimento, bem-estar e aprendizado efetivo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, M.A et al. A qualidade do sono dos acadêmicos de Medicina: Uma revisão sistemática. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 1, p. e14513144912-e14513144912, 2024.

ARAÚJO, Mayonara Fabíola Silva et al. Qualidade do sono e sonolência diurna em estudantes universitários: prevalência e associação com determinantes sociais. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, p. e093, 2021.

BERNARDI, A.B et al. Qualidade do sono e sonolência de estudantes de diferentes ciclos de medicina. **Journal Health NPEPS**, v. 9, n. 2, 2024.

BODANESE, B.C.S et al. Como a qualidade do sono e a ansiedade podem afetar estudantes que desejam cursar medicina-uma avaliação objetiva. **Revista de Medicina**, v. 100, n. 2, p. 96-101, 2021.

CAMPELO, A.C et al. Avaliação da qualidade de sono em estudantes de medicina de centro universitário privado em Teresina. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 5, p. e2312541393-e2312541393, 2023.

CARASSA, B.P et al. Ansiedade e fatores associados entre os estudantes de Medicina. **Atas de Ciências da Saúde (ISSN 2448-3753)**, v. 12, n. 5, 2024.

CRUZ, M.C.A et al. Influência na qualidade de vida dos estudantes de Medicina relacionadas a má alimentação e sono. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 2, p. e23710212393-e23710212393, 2021.

DUTRA, L.A et al. Avaliação do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh em estudantes de Medicina. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 8, p. e52410817530-e52410817530, 2021.

MARQUES JÚNIOR, R.B et al. Medicina 4.0, a saúde digital: monitoramento de dispositivos vestíveis em função do desempenho acadêmico de estudantes de medicina. **Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica**, v. 22, n. 2, p. 87-92, 2024.

MEDEIROS, G.J 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. 4, 2021.

MIQUELIN, L.A et al. Análise da relação entre higiene do sono e desempenho acadêmico de estudantes de medicina da Unicesumar, em Maringá-PR, durante a semana de provas. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 8, n. 2, p. e79372-e79372, 2025.

NASCIMENTO, T.A et al. A repercussão da qualidade do sono nos transtornos mentais comuns em estudantes de medicina. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 24, n. 9, p. e17634-e17634, 2024.

ROCHA, Emmanuella Passos Chaves et al. Uso de hipnóticos, qualidade do sono e síndrome de Burnout em estudantes de medicina. **SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas**, v. 17, n. 4, p. 74-82, 2021.

SILVA, G.R.F et al. Fatores associados à qualidade do sono do estudante de medicina. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 45, p. e13481-e13481, 2023.

TEMO, R.L et al. Avaliação da qualidade do sono em alunos de medicina de uma escola médica da capital de Rondônia. **Caderno Pedagógico**, v. 22, n. 4, p. e14061-e14061, 2025.

ZENGO, L.V.G et al. Comparação da qualidade de sono, sonolência e atividade física entre estudantes de medicina de uma universidade privada do oeste do Paraná. **Revista Thêma et Scientia**, v. 13, n. 2E, p. 191-203, 2023.