

INTERFERÊNCIA DA PRIVAÇÃO E QUALIDADE DE SONO NA VIDA ACADÊMICA DO ESTUDANTE DE MEDICINA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Daniela Thainá MOUTINHO*
Lucas José Frederico VIANA**
Yuri Castro Leite GUIMARO***
Ana Eliza Romano FURLAN****

RESUMO

Introdução: O sono é crucial para o funcionamento normal do organismo, incluindo a consolidação da memória e o processamento de novas experiências. Estudantes de medicina frequentemente sofrem de distúrbios do sono, influenciados por fatores como estilo de vida, tensão emocional, uso de internet, cafeína, álcool e condições médicas, resultando em consequências significativas para a cognição, humor, saúde mental e física. **Objetivo:** Analisar o impacto da privação e da má qualidade do sono no cotidiano acadêmico dos estudantes de medicina, utilizando como base as pontuações do Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) e da Epworth Sleepiness Scale (ESS). **Metodologia:** Foi realizada uma revisão sistemática na base PubMed com critérios de inclusão: artigos em inglês ou português; estudos de coorte ou transversais; publicados entre 2014 e 2024; que usaram o Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) e/ou a Epworth Sleepiness Scale (ESS) e focados em estudantes de medicina. Foram excluídos artigos que não analisavam estudantes de medicina; focavam em transtornos específicos e não eram gratuitos. **Resultados:** A maioria dos estudantes ia para a cama entre 22h e meia-noite, com uma latência de sono variando de menos de 10 minutos a mais de 60 minutos. A má qualidade do sono foi prevalente, afetando significativamente o desempenho acadêmico e bem-estar geral. Utilizando o PSQI, a maioria apresentou pontuações superiores a 5, indicando má qualidade de sono. A ESS indicou que 37,8% sofriam de sonolência diurna excessiva, associada a sintomas de depressão e ansiedade. **Conclusão:** A privação de sono é um problema significativo entre estudantes de medicina, com impacto direto na qualidade de vida e desempenho acadêmico. Intervenções para melhorar os hábitos de sono são essenciais para o bem-estar e sucesso acadêmico dos futuros médicos.

Palavras-chave: privação de sono; estudantes de medicina; saúde mental; qualidade do sono.

*Discente do curso de medicina do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP - Unifunec. danielatmoutinho@gmail.com

**Discente do curso de medicina do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec, lucasfrederico2002@outlook.com

***Discente do curso de medicina do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec, yuricastroleited2@gmail.com

**** Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec, anaelizarf@yahoo.com.br