

QUALIDADE DO SONO E DESEMPENHO ACADÊMICO NO CURSO DE MEDICINA: UMA REVISÃO DE LITERATURA CORRELACIONANDO A HIGIENE DO SONO COM PERFORMANCE COGNITIVA E COEFICIENTE DE RENDIMENTO ESCOLAR

Isabela dos Reis Santos, Pedro Lucas Lopes Dias, Gabriela Ribeiro Inácio, Geórgia Maria Braga Cruvinel, Giovanni Castro Dourado Pinezi, Arlene Barros

DOI: 10.47094/XCESMED.2026/13

INTRODUÇÃO: A formação médica é uma das mais exigentes ao nível educacional superior e conta com carga horária mínima de 7200h definida pelo Ministério da Educação. Essa extensa carga horária unida a fatores estressantes como construção de currículo, editais de residência e responsabilidade social da profissão, é interferente no sono dos acadêmicos de medicina. O sono é essencial à neuroplasticidade, principalmente, para consolidação da memória e estabelecimento do aprendizado. **OBJETIVOS:** Este estudo investiga a relação entre qualidade e higiene do sono, performance cognitiva e rendimento escolar nos alunos da área. **METODOLOGIA:** Realizou-se uma revisão sistemática de literatura no PubMed, através da combinação de descritores de assunto(MeSH) e operadores booleanos AND e OR, restringindo a busca de artigos que abordassem sono, qualidade/privação e desempenho acadêmico. Foram analisados 106 textos, dos quais 29 foram selecionados. Os estudos incluídos utilizaram o índice de qualidade do sono de Pittsburgh(PSQI) e a média geral global(GPA) para avaliação dos participantes. **RESULTADOS:** Os resultados definem que os acadêmicos costumam dormir, em média, menos de 7 horas/noite. Estudantes no primeiro período e nos períodos clínicos têm a pior qualidade de sono, devido ao processo de adaptação ao curso e às atividades hospitalares, respectivamente. Sono diurno, irritabilidade e privação do sono foram manifestações comuns à baixa qualidade de sono. Fatores como estresse, excesso de dispositivos eletrônicos, uso de cafeína, irregularidade de padrão de sono, rotina acadêmica intensa, transtornos de humor foram destacados como interferentes comuns na qualidade de sono dos acadêmicos. Quanto ao cronotipo, os padrões matutinos e intermediários apresentaram melhor desempenho e menores níveis de estresse. O sono de baixa qualidade teve forte correlação com aspectos negativos de saúde mental-depressão e ansiedade. Fadiga física e mental foram descritas como principais agravadoras do baixo desempenho. Não houve consenso sobre a relação baixo desempenho acadêmico e qualidade do sono, os resultados foram incongruentes. Casos de sono ruim e bom desempenho estudantil sugerem compensação acadêmica como fator de não interferência do sono sobre o desempenho. **CONCLUSÃO:** Portanto, é essencial instituir a higiene do sono, isto é, hábitos para favorecer descanso de qualidade, para mitigar o impacto do curso sobre a saúde física e mental dos acadêmicos. É consenso geral que a higiene é vital, ainda que a literatura direcionada seja escassa. Hábitos como evitar consumo de estimulantes, manutenção de horários fixos para deitar e despertar, evitar exercícios físicos 4 horas antes de dormir, são recomendados. Destaca-se que parte significativa dos estudos foi feito em países do Oriente Médio e Ásia, fator limitante aos resultados, sendo necessária a expansão de pesquisas com esse direcionamento a outras localidades.

PALAVRAS-CHAVE: Acadêmicos de medicina, Desempenho acadêmico, Higiene do sono, Qualidade de sono.