

# O IMPACTO DA AUTOCOBranÇA E DA COBRANÇA SOCIAL POR DESEMPENHO NA QUALIDADE DE SONO DOS ESTUDANTES DE MEDICINA

**Carolina Fátima Gioia Nava<sup>1</sup>; Thayná Alves de Azevedo<sup>2</sup>; Ingrid Fernandes de Sousa Louzada<sup>3</sup>; Poliana Peres Ghazale<sup>4</sup>.**

## RESUMO

**DOI: 10.47094/978-65-6036-445-5/21**

**INTRODUÇÃO:** A prática médica requer que o profissional possua, além do conhecimento teórico e técnico, habilidade relacional e inteligência emocional bem desenvolvidas desde a graduação. Todavia, em alusão ao filósofo Byung-Chul Han, percebe-se que o sucesso dessa formação profissional está ameaçado pela construção da “sociedade do cansaço”, isto é, uma sociedade com indivíduos constantemente cansados diante da exigência excessiva por produtividade, desempenho e resultado. Essa cobrança interna e social faz com que muitos estudantes durmam cada vez menos em busca de um excesso de qualificação e diversificação do currículo. **OBJETIVOS:** Nesse viés, o presente estudo objetiva avaliar o impacto da autocobrança e da cobrança social por desempenho na qualidade de sono dos estudantes de Medicina. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão sistemática de literatura que tem como base de dados as plataformas PubMed, Scielo, LILACS e Google Acadêmico. Os descritores utilizados foram “Privação de sono” AND “Estudantes de Medicina”. Foram incluídos artigos em português, inglês e espanhol, publicados entre os anos de 2014 e 2024. Foram excluídos artigos incompletos, duplicados e que não se enquadram no escopo do estudo. Após análise de 755 artigos, 20 foram selecionados para o trabalho. **RESULTADOS:** Os estudos demonstram que a qualidade do sono entre os estudantes universitários apresenta prejuízos, sendo maiores em estudantes de Medicina, devido à carga horária integral, à dificuldade de controle de tempo e à cobrança excessiva. Segundo a literatura, a expectativa gerada nos futuros médicos vem desencadeando sintomas como ansiedade, insônia, depressão e queda no desempenho acadêmico, o que impacta diretamente na qualidade de sono dos discentes. A alta demanda acadêmica, as multitarefas e a busca por um currículo impecável acarretam extensão da vigília, podendo levar ao desenvolvimento de distúrbios de sono. Essa realidade é vista em todas as fases do curso de Medicina, sendo que, segundo um estudo longitudinal com estudantes de Medicina da UEM, há um pico de exaustão emocional no quarto ano do curso. Nesse contexto, outro estudo no Uruguai encontrou uma prevalência de 14,7% de *burnout* nos internos (alunos dos últimos dois anos) de Medicina e esse estudo apontou que 28,3% dos internos apresentaram exaustão emocional e 30,6% despersonalização. Assim, nota-se que há uma clara cobrança interna e social por desempenho na área médica, cenário o qual influencia na qualidade de sono, interferindo no desenvolvimento de habilidades emocionais e psicológicas equilibradas, além de impactar na construção do conhecimento teórico e prático de qualidade na graduação. **CONCLUSÃO:** Portanto, observa-se que a autocobrança e a cobrança social excessiva possuem impacto negativo na qualidade de sono dos estudantes de Medicina. Logo, o estímulo às redes de apoio, à higiene e qualidade de sono e ao cuidado psicológico e emocional dos aspirantes a médicos faz-se essencial.

**PALAVRAS-CHAVES:** Desempenho. Duração de sono. Estudantes de Medicina. Privação de sono. Produtividade.