



SONO E SONOLÊNCIA DIURNA EM ESTUDANTES DE MEDICINA E BIOLÓGICAS

SLEEP AND DAYTIME SLEEPINESS IN MEDICAL AND BIOLOGICAL SCIENCES STUDENTS

DOI: 10.5281/zenodo.19701055



Naíde Beatriz Sousa Viana¹
Maria Cecília Picinato²
Karina Dias da Silva³

RESUMO

Estudantes universitários apresentam má qualidade do sono, associada à sonolência diurna excessiva (SDE) e a potenciais prejuízos de saúde e distúrbios do sono. O presente artigo analisa o tema mediante exame aprofundado na qualidade do sono dos universitários, por tratar-se de fator de risco modificável, considerando que a abordagem abriria janelas de intervenção sobre múltiplas causas de dificuldade encontradas na fase estudantil, reforçando o convite à promoção do lema "dormir bem para viver melhor", pois o sono não é supérfluo, mas imperativo de saúde pública. Mediante evidências práticas, o presente artigo evidencia a necessidade de estratégias como a educação em higiene do sono, corroborando achados nacionais acerca dos impactos acadêmicos e na saúde mental de discentes universitários.

Palavras-chave: Qualidade do sono, Sonolência Diurna, Insônia

ABSTRACT

University students exhibit poor sleep quality associated with excessive daytime sleepiness (EDS) and potential health impairments and sleep disorders. This article analyzes the issue through an in-depth

1 UFPA
2 UFOB
3 UFOB





examination of university students' sleep quality, as it represents a modifiable risk factor. Addressing it would open intervention opportunities for multiple challenges encountered during the student phase, reinforcing the motto "sleep well to live better," since sleep is not superfluous but a public health imperative. Through practical evidence, this article highlights the need for strategies such as sleep hygiene education, corroborating national findings on academic impacts and mental health effects among university students.

Keywords: Sleep quality, Daytime Sleepiness, Insomnia

1. REFERENCIAL TEÓRICO

1.1 UNIVERSIDADE COMO ESPAÇO DE TRANSIÇÃO E ESTRESSE

Na Constituição da OMS, aprovada em 1946, saúde foi definida como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”. Assim, a saúde mental é fundamental para o bem-estar individual e coletivo. O ensino superior é amplamente reconhecido como marco de realização social e profissional em diversas culturas, ao permitir as probabilidades de inserção em carreiras bem-sucedidas e valorizadas culturalmente (FLEITH *et al*, 2020). O ingresso na universidade marca uma transição crítica, caracterizada por expectativas e adaptações a novas realidades pessoais, cognitivas, profissionais e sociais (COSTA *et al*, 2020). Contudo, discentes universitários confrontam desafios multifacetados, a saber: financeiros, acadêmicos e sociais, que se intensificam durante a transição para o ambiente acadêmico, caracterizada por novas demandas e ruptura de redes de apoio familiar e social (ASLAN; POLAT, 2024). Esse processo ocorre em uma fase crítica do desenvolvimento psicossocial do estudante, pois as suas preocupações e problemáticas refletem dificuldades típicas da transição da adolescência para a fase adulta emergente (TEIXEIRA *et al*, 2008, SCHRODER *et al*, 2022). Tal período transicional associa-se à alta incidência de angústia, com predisposição acentuada ao desenvolvimento de ansiedade e depressão entre discentes universitários (SANTOS *et al*, 2019). Essa fase transitória impõe ao discente, readaptação contínua, ao sobrepôr demandas





acadêmicas intensivas (provas, seminários, monitorias e estágios) às responsabilidades preexistentes, culminando em sobrecarga emocional que posterga esferas relacionais (vínculos familiares), afetivas (solidão), físicas (exercícios) e recreativas (lazer) (SOUZA *et al*, 2017, BARROSO, 2021). Quando eventual disponibilidade temporal surge para tais atividades, os estudantes frequentemente já exibem estresse psicofisiológico exacerbado e saúde mental comprometida (BASTOS *et al*, 2020). Segundo Vilas Boas (2025), discentes de Psicologia nos 7º ao 10º períodos, em estágio curricular obrigatório, exibiram elevada prevalência de Síndrome de Burnout (SB). A análise revelou que 49,0% dos participantes apresentaram Síndrome de Burnout grave.

Esse processo pode gerar angústia, conflitos e ansiedade, deixando o estudante vulnerável a quadros psicopatológicos e obstáculos no desenvolvimento pessoal e profissional (CAIXETA, ALMEIDA, 2013, HUANG *et al*, 2018).

De acordo com Moraes e Souza, 2023, a ansiedade em estudantes universitários provoca alterações cognitivas, como prejuízos na associação de conceitos e no aprendizado, além de distorções na percepção de ambientes, pessoas e significados, culminando em baixo desempenho acadêmico. A V Pesquisa ANDIFES traz em seu capítulo “Saúde e qualidade de vida”, diversas dificuldades que interferem de forma significativa na vida acadêmica dos universitários. Dentre 34, as cinco maiores dificuldades enfrentadas pelos discentes, estão os problemas emocionais. Os dados revelados são (em ordem decrescente): falta de disciplina de estudo (28,4%); dificuldades financeiras (24,7%); carga excessiva de trabalhos estudantis (23,7%); empatada com os problemas emocionais (23,7%) e; tempo de deslocamento para a universidade (18,9%), associada (ANDIFES, 2019a).

Ao ampliar o conceito de 1946, a OMS, na I Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde (Carta de Ottawa, 1986), afirma que “para atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social os indivíduos e grupos devem saber identificar aspirações, satisfazer necessidades e modificar favoravelmente o meio ambiente”. Desse modo, a promoção da saúde não se restringe ao setor saúde, ultrapassando a simples ideia de estilo de





vida saudável e rumando para um projeto de bem-estar global, que envolve condições sociais, ambientais e individuais.

Assim, conectar a definição clássica de saúde com a Carta de Ottawa implica reconhecer que a qualidade de vida do universitário depende não apenas da ausência de doença, mas também de políticas, ambientes e hábitos que favoreçam sua capacidade de identificar necessidades, realizar aspirações e transformar seu entorno de forma saudável. Manter o equilíbrio entre esses aspectos no dia a dia é desafiador para universitários, cuja rotina acelerada limita o tempo para autocuidado, levando à negligência de áreas essenciais (COSTA *et al*, 2020).

1.2 DEFINIÇÃO DE SONO

O sono constitui-se como um processo no qual desperta curiosidade e interesse dos pensadores da filosofia e medicina, desde a Antiguidade. Aristóteles considerava o sono uma necessidade para conseguir manter a percepção, já Hipócrates relacionava a insônia a sensações de aborrecimento, desgosto e tristeza (SOUZA, SOUSA, 1998). Inúmeros outros pensadores, posteriormente, interessaram-se na busca mais aprofundada acerca do sono. No entanto, apenas na segunda metade do século 20, em 1929, com o psiquiatra alemão Hans Berger anunciando ao mundo científico a eletroencefalografia, que o sono passou a ser fonte de interesse para os cientistas, haja vista que o exame, de modo preciso, seria capaz de delimitar as fases do sono. (SOUZA, SOUSA, 1998). Atualmente, concebe-se o sono como um estado fisiológico especial e como agente homeostático e restaurador para o indivíduo (CARDOSO *et al*, 2009).

Inúmeros fatores externos e internos possuem relação com a capacidade do indivíduo de adequar seu ciclo de sono e vigília ao ciclo dia-noite (FERNANDES, 2006). O ciclo sono-vigília, em condições naturais, possui um ritmo sincronizado com fatores do ambiente como, por exemplo, a luminosidade do dia em alternância com a noite, os horários livres, os horários do trabalho ou dos estudos, entre outras atividades. Estes configuram-se como fatores





externos que sincronizam o ciclo, contudo ele também é gerado, bem como regulado de forma endógena pelo núcleo supraquiasmático (NSQ), uma estrutura neural presente no hipotálamo, considerado o relógio biológico para os mamíferos (ALMONDES, ARAÚJO, 2003).

O indivíduo, em condições normais, inicia o sono noturno pelo estágio I do sono NREM, ou seja, sem movimentos oculares rápidos, depois de um período latente de dez minutos.

Geralmente, em pessoas que sofrem de privação do sono, a latência no início do sono NREM é demasiadamente baixa, e esse primeiro estágio é caracterizado por ser superficial. Após o período, haverá um aprofundamento crescente para os estágios II, III e IV. Aproximadamente 90 minutos depois, ocorre o primeiro sono REM, com movimentos oculares rápidos, durante cerca de 5 a 10 minutos no início da noite, tornando completo o primeiro ciclo NREM-REM do sono noturno.

No que tange à arquitetura do sono normal, são cumpridos de 5 a 6 ciclos de sono NREM-REM, durante uma noite de 8 horas. (FERNANDES, 2006). De acordo com Curcio, Ferrara e De Gennaro (2006), o sono trata-se de um processo ativo, repetitivo e reversível, cujas funções são diversas, tais como a reparação e consolidação da aprendizagem e da memória.

Conforme a cartilha da semana do sono 2023, publicada pela National Sleep Foundation, a quantidade de horas de sono varia em cada fase da vida. No recém-nascido, a média configura-se de 14 a 18 horas por dia. Na infância, há modificações no ciclo sono-vigília, bem como na quantidade de horas de sono necessárias, sendo dos 3 aos 5 anos a quantidade de 13 a 15 horas de sono, e dos 6 aos 12 anos, de 9 a 11 horas por dia. No que tange à adolescência, a necessidade varia de 8 a 10 horas. Na vida adulta, por sua vez, a maioria dos indivíduos necessita de 7 a 9 horas de sono, sendo a média de 8 horas. Por fim, na idade avançada, essa quantidade de horas varia de 7 a 8 horas de sono.

A partir dos estudos acerca das consequências da perda do sono em relação às funções cognitivas, inúmeros pesquisadores afirmaram que o sono é do cérebro e para o cérebro (SIMON, NADEL, PAYNE, 2022). Estudos demonstram que a privação SONO compromete





significativamente a capacidade de aprendizado e funções neurocognitivas essenciais para leitura, processamento numérico e habilidades espaciais (COSTA *et al*, 2022 e SETTI *et al*, 2023). Complementarmente, o sono é essencial para todas as funções corporais relacionadas ao sistema imunológico, sistemas termorreguladores, hormonais, bem como processos metabólicos básicos (BESSEDOVSKY, LANGE, BORGER, 2012, KIM, JEONG, HONG, 2015, QASRAWI, BAHAMMAM, 2024).

Ademais, o sono exerce efeitos neuroprotetores cerebrais por meio da melatonina (hormônio do sono), que atua como potente antioxidante, promovendo a eliminação de radicais livres e induzindo apoptose adaptativa de células danificadas e cancerígenas (BRZECKA, 2020). Desse modo, as pessoas que dormem mal tendem a desenvolver maiores morbidades, expectativa de vida reduzida, envelhecimento precoce.

Consequente, as alterações no padrão do sono estão diretamente ligadas ao Sono Não Reparador (SNR), que se trata do não revigoramento ao acordar, e é responsável por ocasionar transtornos e perturbações que comprometem as atividades diárias e a qualidade de vida, dessa forma atua negativamente no cotidiano dos indivíduos (GÓES *et al*, 2009). A sensação persistente de SNR, caracteriza insônia, considerada o mais prevalente dos transtornos do sono (PITANGA *et al*, 2024).

De acordo com a Classificação Internacional dos Transtornos do Sono (ICSD-3), define-se insônia como repouso insatisfatório associado a prejuízo diurno significativo, o qual mantém relação bidirecional com o ciclo sono-vigília, resultando em disfunção circadiana cíclica e implicações em diversas comorbidades relacionadas ao sono (RIEMANN, *et al*, 2022).

Os estudos do índice de qualidade do sono no subgrupo dos estudantes universitários têm sido frequentemente analisados em decorrência dos estudantes fazerem parte de uma população suscetível à má qualidade do sono, pois a carga horária das universidades e as diversas atividades no decorrer do processo de formação são pontuados como os principais causadores dos impactos no sono dos estudantes (CORRÊA *et al*, 2017, BEZERRA, 2020). Em decorrência disso, a má qualidade do sono está ligada ao desenvolvimento da ansiedade,





depressão e principalmente no desempenho profissional e acadêmico (LUKOWSKI; TSUKERMAN, 2021). Tendo isso em vista, entende-se que a busca de conhecimento sobre o sono é fundamental para melhorar sua eficácia e tentar medi-lo é uma tarefa que proporciona a identificação da sintomatologia em portadores de transtornos do sono (PEROTA *et al*, 2021).

1.3 COMPORTAMENTOS DE PRIVAÇÃO DO SONO, SONOLÊNCIA DIURNA EXCESSIVA E TRANSTORNOS DO SONO EM UNIVERSITÁRIOS: EXISTE RELAÇÃO?

Em populações específicas, como estudantes universitários, a presença de má qualidade do sono impacta negativamente funções fisiológicas, promovendo alterações que afetam desde o desempenho físico à saúde mental dos indivíduos. (MACIEL ET AL., 2023).

Os estudantes universitários vivenciam um período crítico de reestruturação neurocomportamental no qual a privação crônica de sono emerge como fator central de vulnerabilidade à morbidade psicofísica (MUNIZ E GARRIDO, 2021). De acordo com os dados da IV (2014) e V (2018) edições da pesquisa da ANDIFES, observou-se um aumento na prevalência de dificuldades emocionais relatadas por graduandos que interferiam em sua vida acadêmica.

Na V Pesquisa, 83,5% dos entrevistados afirmaram ter vivenciado tais dificuldades, em comparação com 79,8% na IV. Os números da IV (2014) e V (2018) da pesquisa também revelaram que 32,6 e 32,7 respectivamente, sofrem de insônia e alteração do sono. Além disso, é observada nessa população a presença de sonolência diurna excessiva (SDE), que se apresenta como um mecanismo compensatório da privação de sono, por estar associada à dificuldade de alcançar um sono reparador, evidenciada pela alta latência do sono (ARAÚJO ET AL., 2021).

A sonolência diurna excessiva, definida como incapacidade de manter a vigília adequada durante o dia apesar de duração noturna quantitativamente suficiente, porém





qualitativamente comprometida, configura manifestação clínica altamente prevalente em populações acadêmicas (44-66%). Tal condição associa-se significativamente a prejuízos na funcionalidade cognitiva, desempenho acadêmico e segurança operacional (Araújo et al., 2021; Pozzo et al., 2024). Dois estudos conduzidos com estudantes universitários da Universidade Federal do Oeste da Bahia (UFOB) — um em discentes de Ciências Biológicas e outro em Medicina — revelaram padrões convergentes de baixa qualidade do sono e sonolência diurna excessiva (COSTA e PICINATO 2025, TESTI e PICINATO, 2026).

No grupo de Ciências Biológicas, a pontuação média no Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) foi de 9,184, indicando elevada prevalência de distúrbios do sono, enquanto a Epworth Sleepiness Scale (ESS) exibiu média de 9,329, compatível com sonolência diurna excessiva (SDE). Em estudantes de Medicina, 76,5% apresentaram má qualidade do sono conforme o PSQI (média de 8,5), com 47,1% exibindo sonolência diurna excessiva associada a pior qualidade do sono. As médias absolutas do PSQI e da ESS entre os estudos, demonstraram intensidade equivalente na redução da qualidade do sono e na sonolência diurna.

Em ambos os cursos, observou-se maior proporção de estudantes do gênero feminino em relação ao masculino, com as mulheres apresentando, proporcionalmente, índice discretamente superior de má qualidade do sono. Este índice elevado do PSQI e SDE foi semelhante ao resultado da pesquisa de mesma temática, realizada pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), cujo nível da má qualidade no padrão do sono foi de 72% entre os acadêmicos de medicina entrevistados, e também se assemelhou com os achados em uma pesquisa realizada em Ruanda, que revelou uma prevalência de 80% da má qualidade do sono entre os estudantes (SEGUNDO *et al.*, 2017; NSENGIMANA *et al.*, 2023). Além do mais, estudantes da área da saúde relacionam a má qualidade do sono como marcador de dedicação ao curso, partindo da noção de que o profissional de excelência precisa abdicar, em detrimento dos momentos de autocuidado, lazer e convívio social, e da busca prioritária pela saúde alheia. (PEROTTA *et al.*, 2021).





O estresse crônico induz estados de desconforto subjetivo, caracterizados por sintomas psicofisiológicos concomitantes como fadiga física e mental, privação de sono e insônia, manifestações altamente prevalentes em estudantes de Medicina sob tensão psicofisiológica. Tais alterações associam-se significativamente a sintomas depressivos, uso abusivo de substâncias e ideação suicida (MATHESON *et al*, 2016, OLIVEIRA *et al*, 2024). Com isso, reduzir as horas do sono torna-se a opção da maioria dos estudantes para conseguir lidar com a elevada demanda que essa área possui.

Pesquisa conduzida com 372 universitários, demonstrou que cerca de 87,4% dos alunos apresentaram dificuldades em se manter acordado durante o dia ao menos uma vez por semana, e cerca de 50% relataram se sentirem indispostos para as atividades rotineiras (CESPEDES, SOUZA, 2020).

Estudo de natureza transversal conduzido com 1.125 estudantes universitários (17-24 anos), revelou que mais de 60% apresentaram sono de má qualidade, com horários de dormir/acordar significativamente atrasados nos fins de semana, uso frequente de psicoativos prescritos, de venda livre e recreativos para manipular o ciclo sono-vigília, escores elevados de sonolência diurna excessiva e forte angústia. Os estudantes com sono ruim relataram significativamente mais problemas de saúde física e psicológica do que aqueles com sono de boa qualidade (LUND *et al*, 2010).

Um estudo realizado com estudantes de enfermagem, observou associação estatisticamente significativa entre altos níveis de estresse e redução na duração média do sono, de 6,0 para 5,4 horas por noite (COSTA *et al*, 2021). GARBELINI *et al*, 2021 conduziram pesquisa com delineamento transversal quantitativo, na qual identificaram prevalência de sonolência diurna excessiva em 65,5% dos participantes, com associação estatisticamente significativa à presença de depressão e à baixa qualidade do sono. A saúde mental interfere diretamente na qualidade do sono, uma vez que fatores como estresse e ansiedade são prevalentes na vida de muitos estudantes de ensino superior, culminando, conseqüentemente, em distúrbios do sono comuns, os quais provocam dificuldades de concentração, irritabilidade e impaciência nesses indivíduos (AMORIM *et al*, 2018).





Hershner e Chervin (2014), documentaram alta prevalência de sonolência diurna, privação crônica de sono e padrões de sono irregulares entre universitários, com consequências potenciais incluindo prejuízo ao humor. Em pesquisa qualitativa conduzida por Muniz et al., em 2021, com delineamento transversal e entrevistas semiestruturadas aplicadas a oito estudantes universitários, investigaram-se alterações nos hábitos de vida. Os resultados destacaram a má qualidade do sono como achado prevalente, associada a sintomas somáticos (dores musculares, cefaleias tensionais e enxaquecas), exacerbação de distúrbios preexistentes, estresse, fadiga, desmotivação e agravamento de morbidades psíquicas, incluindo ansiedade e depressão.

Ademais, no estudo de Alfakhri *et al*, (2015), foi observado que os estudantes de medicina do último ano possuíam declínio dos domínios psicológicos quando comparados aos estudantes do início da universidade, favorecendo a hipótese de que a redução da qualidade de vida e as consequências da privação do sono e da sonolência excessiva estejam relacionadas com a progressão da faculdade, haja vista que, ao decorrer do curso, há aumento da carga do currículo, bem como transição para uma abordagem clínica mais exigente. Corroborando com esses resultados, foi demonstrado que acadêmicos de medicina do segundo ano de uma faculdade do sul de Minas Gerais apresentaram valores significativamente superior de horas de sono em comparação aos discentes do sexto ano (MEDEIROS, ROMA, MATOS, 2021). Tais achados reforçam a privação do sono como fator de risco modificável subestimado, comparável em magnitude à carga de doenças mentais, amplificando morbimortalidade por doenças como depressão e ansiedade.

A incorporação sistemática da qualidade do sono às vigilâncias sanitárias universitárias transcende o âmbito acadêmico, configurando-se como intervenção prática para mitigação do estresse e promoção da higiene do sono, incluindo horários regulares para repouso e atividades. Universidades e políticas públicas devem priorizar educação em higiene do sono e rastreio precoce via PSQI/ESS, prevenindo comorbidades psiquiátricas graves.



2. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa foi conduzida por meio de formulário eletrônico na plataforma Google Forms junto a estudantes ingressantes e concluintes, de ambos os sexos, dos cursos de Medicina e Ciências Biológicas da Universidade Federal do Pará (Campus Altamira). Os participantes, após leitura e aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido eletrônico (eTCLE), confirmaram sua adesão voluntária, em conformidade com a Resolução CNS 196/96, que classifica o risco da investigação como mínimo. Na primeira página foram listadas perguntas sociodemográficas para análise de comparação de grupos, a saber: gênero; estado civil; idade; presença de morbidades, curso e período acadêmico. Na segunda página do formulário eletrônico, dispuseram-se os instrumentos validados: Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) e Epworth Sleepiness Scale (ESS), visto que é acessível e tem seu uso recomendado tanto para a prática clínica como também para a pesquisa científica.

O PSQI compreende, questões direcionadas às dificuldades do sono, permitindo avaliar a qualidade do sono em estudantes ingressantes e concluintes de Medicina e Ciências Biológicas. Realizou-se a somatória individual das respostas para obtenção do escore global (0-21), cujos pontos de corte classificam: <5 = boa qualidade de sono; 5-10 = sono ruim; >10 = distúrbio do sono.

O ESS é um teste que contém perguntas que avalia a possibilidade de o indivíduo adormecer em situações do cotidiano, a somatória dos pontos das questões varia de 0 a 24, tendo em vista que acima de 10 aponta a presença de sonolência diurna excessiva. Por fim, após a obtenção das respostas dos voluntários, ocorreu a elaboração da planilha no Excel com todos os dados recebidos para que fossem realizadas as análises necessárias e somatória para se obter a pontuação final de cada estudante individualmente. Ao analisar os resultados do presente estudo, dos 63 voluntários, 57,1% dos estudantes apresentaram distúrbio do sono de acordo com o teste de *Pittsburgh* e 74,6% apresentaram sonolência diurna excessiva. Os resultados evidenciaram expressiva prevalência de má qualidade do





sono no gênero feminino. No curso de Medicina, as mulheres exibiram 81% de distúrbio do sono e 94% de SDE, enquanto em Ciências Biológicas os índices foram 57% e 86%, respectivamente. Esses achados corroboram com a literatura sobre maior vulnerabilidade feminina aos distúrbios do sono, cuja dimensão de gênero confere urgência epidemiológica ao problema, decorrente de limiares socialmente tolerados de fadiga distintos e maior incidência de comorbidades associadas.

Os concluintes de Medicina exibiram 73% de distúrbio do sono (PSQI >10) e 80% de SDE (ESS >10) *versus* ingressantes, evidenciando sobrecarga cumulativa. Em Biológicas, ingressantes apresentaram 57% de distúrbio do sono, enquanto concluintes mantiveram SDE elevada (79%), demandando intervenções fase-específicas. Finalmente, dos 63 voluntários avaliados pelo questionário sociodemográfico, 22,2% relataram pelo menos uma condição de saúde. A insônia foi o transtorno mais prevalente, seguida pela ansiedade. O sono transcende a mera restauração biológica, configurando-se como fundamento ontológico da vigilância ética e cognitiva no ser-em-formação. Este estudo desnuda a privação do sono crônica como fenômeno estrutural da graduação intensiva e revela a temporalidade do esgotamento.

3. CONCLUSÃO

A relevância epidemiológica da qualidade do sono em discentes universitários justifica-se pela elevada prevalência de transtornos do sono (57,1% PSQI alterado; 74,6% ESS excessiva nesta amostra UFPA-Altamira), associada a prejuízos acadêmicos e vulnerabilidade psicossocial, conforme ratificado pela Declaração ONU/CBQV-2025. Tal comunicado histórico, negociado pelo Ministério da Saúde Brasileiro, reconhece o sono como variável subestimada nos perfis epidemiológicos regionais, demandando intervenções institucionais precoces como educação em higiene circadiana e protocolos SUS-integrados.

Este estudo contribui para preencher essa lacuna científica nacional, subsidiar políticas





intersectoriais e mitigar impactos crônicos em populações jovens de alta vulnerabilidade, alinhando-se às diretrizes globais de promoção da saúde.

4. REFERÊNCIAS

ALFAKHRI, G.; ELZUBEIR, M.; ELHASSAN, N. Quality of life of medical students: a comparison across three consecutive years of clinical training. *Saudi Medical Journal*, Riade, v. 36, n. 6, p. 726-731, 2015. DOI: <https://doi.org/10.15537/smj.2015.6.10962>. Disponível em: <https://smj.org.sa/content/36/6/726>.

ALMONDES, K. M. DE; ARAÚJO, J. F. DE. Padrão do ciclo sono-vigília e sua relação com a ansiedade em estudantes universitários. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 8, n. 1, p. 37-43, abr. 2003.

AMORIM, B.B.; MORAES, L.; SÁ, I. C. G.; SILVA, B. B.G. ; FILHO, J. W. S. C.. Saúde mental do estudante de medicina: psicopatologia, estresse, sono e qualidade de vida. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 7, n. 2, p. 245-254, 2018.

ANDIFES; FONAPRACE; UFU. **V Pesquisa Nacional do Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES – 2018**. Brasília: ANDIFES; FONAPRACE; UFU, 2019a.

ARAÚJO, M.F.S. et al., Qualidade do sono e sonolência diurna em estudantes universitários: prevalência e associação com determinantes sociais. **Rev Bras Educ Med.**, 45(2):e093, 2021.

ASLAN, I.; POLAT, H. Investigating social media addiction and impact of social media addiction, loneliness, depression, life satisfaction and problem-solving skills on academic self-efficacy and academic success among university students. *Frontiers in Public Health*, v. 12, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1359691>. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1359691>.

BARROSO, S. M. et al. Sobrecarga e satisfação com curso: há efeito indireto de fatores emocionais dos universitários? **Ágora**, v. 20, n. 4, p. 561-575, 2021. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712021000400005.





BASTOS, E. M. et al. Sofrimento psíquico de universitários: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Development**. v. 5, n. 10, p. 17681-17694, 2019.
Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/3609/3409>.

BESSEDOVSKY, L.; LANGE, T.; BORGER, J. **Sleep and immune function. European Journal of Physiology**, v. 463, n. 1, p. 121-137, 2012. DOI: 10.1007/s00424-011-1044-0.
BEZERRA, M. P. P. et al. A influência da variação no ciclo do sono sobre o desempenho universitário e o bem-estar de estudantes de Medicina. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 12, 2020.

CAIXETA, S. P.; ALMEIDA, S. F. C. Sofrimento psíquico em estudante universitário. In: **CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO**, 11, 2013, Curitiba. Anais Curitiba: PUC-Paraná, 2013. Disponível em: https://educere.bruc.com.br/CD2013/pdf/7352_4882.pdf

CARDOSO, H. C. et al., Avaliação da qualidade do sono em estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 33, n. 3, p. 349–355, set. 2009.

CESPEDES, M. S.; SOUZA, J. C. R. P. Hábitos e distúrbios do sono nos estudantes de medicina da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul. **Arquivos Médicos dos Hospitais e Clínicas da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo**, São Paulo, v. 65, supl. 1, e1, 2020.

CORRÊA, C. C.; OLIVEIRA, F.K.; PIZZAMIGLIO, D.S.; ORTOLAN, E.V.P.; WEBER, S.A.T. Sleep quality in medical students: a comparison across the various phases of the medical course. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**. v.43, n.4, p.285–289, 2017.

COSTA, M.V.C.; PICINATO, M.C. Influence of sleep quality on the academic performance of medical students. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, v.17, n.12, p. 01-20, 2025.

COSTA, A. L. S. et al., Estresse, má qualidade do sono e desfechos negativos à saúde em estudantes de enfermagem. **Journal of Health, Nursing Practice and Education (J. Health NPEPS)**, v. 6, n. 2, p. 164-184, 2021. ISSN 2526-1010. DOI: 10.30681/252610105355.

COSTA, D. S. et al., Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de medicina e estratégias institucionais de enfrentamento. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44, n.1., 2020





CURCIO, G.; FERRARA, M.; DE GENNARO, L. Sleep loss, learning capacity and academic performance. **Sleep Medicine Reviews**, v. 10, n. 5, p. 323–337, 2006.

CURTIS, A.; PETERSON, A.; REJ, S. Sleep and cognitive performance: the role of sleep in learning and memory consolidation. **Journal of Sleep Research**, v. 28, n. 4, e12845, 2019. DOI: 10.1111/jsr.12845.

FERNANDES, R. M. F. O Sono Normal. **Medicina (Ribeirão Preto)**, v. 39, n. 2, p. 157–168, 30 2006.

FLEITH, D. S.; GOMES, C. M. A.; MARINHO-ARAUJO, C. M.; ALMEIDA, L. S. Expectativas de sucesso profissional de ingressantes na educação superior: estudo comparativo. **Avaliação Psicológica**, v. 19, n. 3, p. 260-269, 2020. DOI: <https://doi.org/10.15689/ap.2020.1903.17412.01>. Disponível em: <https://doi.org/10.15689/ap.2020.1903.17412.01>.

GARBELINI, G. et al. Sonolência diurna excessiva em internos de uma universidade brasileira: prevalência e fatores associados. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 4, p. 1267-1275, 2023.

GÓES, S. M.; CIESLAK, F.; STEFANELLO, J. M. F.; MILANO, G. E.; PAIVA, E.; LEITE, N.S. M. et al.; Sono não-reparador e comorbidades associadas em mulheres com fibromialgia. **Fisioterapia em Movimento (Physical Therapy in Movement)**, v. 22, n. 3, pag. 323-333, set. 2009.

HERSHNER, S. D.; CHERVIN, R. D. Causes and consequences of sleepiness among college students. **Nature and Science of Sleep**, v. 6, p. 73-84, 2014. DOI: 10.2147/NSS.S63107.

HUANG, J.; NIGATU, Y.T.; SMAIL-CREVIER, R.; ZHANG, X.; WANG, J. Interventions for common mental health problems among university and college students: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **Journal of Psychiatric Research**, v. 107, p. 1–10, 2018.

INTERNACIONAL SOBRE PROMOÇÃO DA SAÚDE, 1, 1986, Ottawa. **Anais**. Ottawa: OMS, 1986. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf>.





KIM TW, JEONG JH, HONG SC. The impact of sleep and circadian disturbance on hormones and metabolism. **Int J Endocrinol**, v. 2015, art. 591729, 2015.

LUKOWSKI, A.F.; TSUKERMAN, D. Temperament, sleep quality, and insomnia severity in university students: Examining the mediating and moderating role of sleep hygiene. **PLoS One**. v.16, n.7, p.1-17, 2021.

LUND, H.G.; REIDER, B.D.; WHITING, A.B., PRICHARD, JR. Sleep Patterns and Predictors of Disturbed Sleep in a Large Population of College Students. **J Adolesc Health Care**, v. 46, n. 2, p. 124-132, 2010. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.06.016>.

MACIEL, F V; WENDT, A T; DEMENECH, L M; DUMITH, S C. Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, p. 1187-1198, 2023.

MATHESON, K. M.; BARRETT, T.; LANDINE, J.; MCLUCKIE, A.; SOH, N. L.; WALTER, G. Experiences of psychological distress and sources of stress and support during medical training: a survey of medical students. **Academic Psychiatry**, v. 40, n. 1, p. 63-68, 2016.

MEDEIROS, G. J. M.; ROMA, P. F.; MATOS, P. H. M. F. P. D. Qualidade do sono dos estudantes de medicina de uma faculdade do sul de Minas Gerais. **Revista Brasileira de Educação Médica**, [S. l.], v. 45, n. 4, e0220, 2021. DOI: 10.1590/1981-5271v45.4-20210056. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/dbhTf5HqwPjvBP6V7vjbq7m/?lang=pt>.

MORAES, M. C. de; SOUZA, B. C. de. A influência da ansiedade no aprendizado acadêmico. **Revista Farol**, v. 10, n. 1, p. 1-12, 2023. Disponível em: <https://revista.farol.edu.br/index.php/farol/article/view/420>.

MUNIZ, G. B. A.; GARRIDO, E. N. Mudanças de hábitos e saúde dos estudantes após ingresso na universidade. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde, Salvador*, v. 10, n. 2, p. 235-245, jul./dez. 2021. DOI: <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpd.v10i2.3443>.

NATIONAL SLEEP FOUNDATION. **Semana do Sono 2023 Sono é essencial para a saúde**. Disponível em: <<https://semanadosono.com.br/>>.



REVISTA OWL (*OWL Journal*)

www.revistaowl.com.br – ISSN: 2965-2634



NSENGIMANA, A. et al. Sleep quality among undergraduate medical students in Rwanda: a comparative study. **Scientific Reports**, v. 13, n. 1, p. 265, 6 jan. 2023.

OLIVEIRA, A. G. de et al., Efeitos do estresse crônico na saúde mental dos acadêmicos de medicina. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 24, n. 4, e15416, 2024. Disponível em: <https://uploads.production.portal.marketing.afya.systems/wpcontent/uploads/2025/01/10134721/15416-Artigo-186051-2-10-20240415.pdf>.

PEROTTA, B. et al. Sleepiness, sleep deprivation, quality of life, mental symptoms and perception of academic environment in medical students. **Bmc Medical Education**, v. 21, n. 1, 17 fev. 2021.

PITANGA, I. F. da S. et al., Manejo do distúrbio do sono: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 6, p. 1135-1144, 2024. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/2355>.

QASRAWI, S.O.; BAHAMMAM, A.S. Role of sleep and sleep disorders in cardiometabolic risk: a review and update. **Curr Sleep Med Rep.**,10:34-50, 2024.

RIEMANN, D. et al., Insomnia disorder: State of the science and challenges for the future. **Journal of Sleep Research**, v. 31, n. 4, 2022.

SANTOS, A. C. et al., Dificuldades percebidas na transição para a universidade. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 32, n. 1, e3, 2019. DOI: 10.1186/s41155-019-0118-4.

SCHRODER, F. T. et al., O ensino universitário como fase de transição e seu impacto na saúde mental dos estudantes. **Revista de Educação em Ciências e Sociedades da Informação (REdES)**, v. 23, n. 1, p. 01–17, 2022.

SEGUNDO, L. V. G.; CAVALCANTI NETO, B. F.; PAZ, D. A.; HOLANDA, M. M. A. Aspectos relacionados à qualidade do sono em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria**, v. 21, n. 3, p. 213-223, 2017. Disponível em: <http://www.ccm.ufpb.br/ccm/contents/documentos/biblioteca-1/tccs/tccs-2016/luiz-vieira-gomes-segundo.pdf>.

Revista *OWL Journal*, Campina Grande - PB, v.4 n.4 (2026) - ISSN 2965-2634

A Revista *OWL Journal* está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição (CC BY)



REVISTA OWL (*OWL Journal*)

www.revistaowl.com.br – ISSN: 2965-2634



SIMON, K. C.; NADEL, L.; PAYNE, J. D. The functions of sleep: A cognitive neuroscience perspective. **Proceedings of the National Academy of Sciences**, v. 119, n. 44, 24 out. 2022.

SOUZA, J.; SOUSA, N. **Sono, filosofia e mitologia: Correlações clínico-filosóficas e mitológicas**. Campo Grande: Universidade Católica Dom Bosco: UCDB, 1998. p. 57.

SOUZA, M. R. T.; CALDAS, C. G.; ANTONI, C. Fatores de adoecimento dos estudantes da área da saúde: uma revisão sistemática. *Rev. Psicologia e Saúde em Debate*, 3(1), p.99-126, 2017. <http://dx.doi.org/10.22289/2446-922X.V3N1A8>

TEIXEIRA, M. L. et al., Adaptação à universidade em jovens calouros. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 21, n. 2, p. 215–223, 2008.

TESTI, A.B.B.; PICINATO, M.C. Influence of sleep quality on the academic performance of medical students. **Revista Internacional de Educação e Saúde**, v10 :e6585, 2026.

VILAS BOAS, S. A. Síndrome de burnout entre universitários e seu impacto na saúde mental. **OWL Journal**, v. 2, n. 1, p. 26-32, jan. 2024. ISSN: 2965-2634. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10449787>. Disponível em: <https://www.revistaowl.com.br/index.php/owl/article/view/126>.

Recebido em: 25/03/2026

Aprovado em: 09/04/2026

Publicado em: 22/04/2026

Revista *OWL Journal*, Campina Grande - PB, v.4 n.4 (2026) - ISSN 2965-2634

A Revista *OWL Journal* está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição (CC BY)

