

SONOLÊNCIA DIURNA E PERFORMANCE ACADÊMICA: UMA ANÁLISE DO PERFIL DE ESTUDANTES DO CICLO BÁSICO DO CURSO DE MEDICINA DE UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA

Lavínia Campos da Silva Melo¹
Joice Meire Rodrigues²

joicerodrigues2020@hotmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: sonolência diurna excessiva (SDE); escala de sonolência de epworth; estudantes de medicina; ciclo básico; desempenho acadêmico

1 INTRODUÇÃO

O sono é um processo fisiológico indispensável à homeostase humana, responsável pela reorganização das redes neurais, restauração energética, regulação hormonal e, sobretudo, pela consolidação da memória e do aprendizado (Dalgallarrondo, 2019). A privação ou a má qualidade do sono acarreta repercussões bem documentadas na saúde física, mental e cognitiva (Nogaro; Ecco; Nogaro, 2018). Na graduação em Medicina, essa vulnerabilidade é acentuada pela elevada carga horária (>600h/semestre) e por jornadas irregulares, com atividades obrigatórias extracurriculares que reduzem o tempo de repouso, sobretudo no ciclo básico, período de adaptação e grande acúmulo teórico (Purim *et al.*, 2016). Estudos nacionais relatam alta prevalência de sonolência diurna excessiva (SDE) entre estudantes de Medicina — frequentemente >55% quando avaliada pela Escala de Sonolência de Epworth (ESE) — comprometendo atenção sustentada, memória de trabalho e velocidade de processamento (Silva *et al.*, 2020; Bertolazi *et al.*, 2009; Martins, 2022; Khan; Al-Jahdali, 2023). Apesar da importância do tema, há escassez de dados específicos sobre instituições privadas e, em particular, sobre alunos do ciclo básico. Assim, torna-se pertinente investigar como as particularidades desse contexto influenciam o perfil de sonolência dos acadêmicos.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo observacional, transversal e quantitativo desenvolvido através do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC). O estudo encontra-se em fase de aprovação ética: o protocolo de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UNIVÉRTIX (CEP/UNIVÉRTIX), em conformidade com as diretrizes da Lei no 14874/2024,

¹ Acadêmica do 3º período de Medicina.

² Médica. Docente da Faculdade Vértice - Univértix.

Resolução CNS no 466/2012 e demais normativas vigentes, CAAE nº 97125426.6.0000.9407. A etapa de coleta de dados será iniciada exclusivamente após a obtenção do parecer favorável do referido Comitê, garantindo a proteção e a integridade dos participantes. A conclusão do trabalho está prevista para novembro de 2026, condicionada à emissão do parecer ético. A população-alvo inclui estudantes regularmente matriculados no ciclo básico do curso (1º ao 4º período), com idade ≥ 18 anos. A amostragem será não probabilística por conveniência, incluindo participantes voluntários. A coleta será realizada por meio de questionário eletrônico autoaplicável (Google Forms), divulgado nos grupos de WhatsApp das turmas. O instrumento contém três blocos: (1) variáveis sociodemográficas e acadêmicas (sexo, idade, período, percepção de desempenho); (2) rotina de estudos, carga horária e percepção do impacto da privação de sono; e (3) Escala de Sonolência de Epworth — versão brasileira (ESE-BR), com oito itens e escore total de 0–24, sendo escores >10 indicativos de sonolência diurna excessiva (Bertolazi et al., 2009). O tempo estimado de resposta é de 5–7 minutos. Para garantir o anonimato, a coleta de endereços de e-mail será desativada e não haverá registro de IP; não serão solicitados dados identificáveis. As análises incluirão estatística descritiva (frequências absolutas e relativas, médias e desvios-padrão) e, quando pertinente, testes inferenciais para avaliação de associações entre variáveis. Critérios de inclusão: matrícula no ciclo básico, idade ≥ 18 anos e aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido eletrônico. Serão excluídos questionários incompletos ou inconsistentes e participantes fora do ciclo básico.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto encontra-se em fase de revisão bibliográfica e fundamentação teórica, visto que a coleta de dados e aplicação de questionário, somente poderá ser iniciada após a aprovação do CEP. A revisão de literatura aponta que a privação de sono e a sonolência diurna excessiva são queixas recorrentes entre estudantes de Medicina, evidenciando os efeitos da elevada carga acadêmica sobre a saúde e o rendimento desses indivíduos. Estudos nacionais apontam prevalência significativa de sonolência diurna excessiva (SDE) entre estudantes de Medicina. Silva *et al.* (2020) observaram escores >10 na Escala de Sonolência de Epworth (ESE) e média de sono <7 horas; Purim *et al.* (2016) relataram elevada prevalência de privação de sono e SDE entre estudantes e residentes. Façanha et al. (2023) encontraram associação entre pior qualidade do sono e comportamentos de risco, com 58,9% dormindo <7 horas e 80,4% usando dispositivos eletrônicos antes de deitar com frequência. Revisões e meta-análises indicam relação consistente entre distúrbios do sono e pior desempenho acadêmico, com prevalências substanciais de sono de má qualidade e SDE (Seoane *et al.*, 2020). Do ponto de vista neurobiológico, a privação de sono prejudica a consolidação da memória ao interferir na potenciação de longa duração hipocampal dependente de receptores NMDA (Khan; Al-Jahdali, 2023). Além dos déficits cognitivos, a SDE afeta a regulação emocional, aumentando estresse, irritabilidade e reduzindo a motivação (UFMG, 2024). A normalização do cansaço no ambiente médico, descrita por Rocha *et al.* (2022) pode retardar a busca por suporte. Fatores contribuintes incluem elevada carga acadêmica, desalinhamento entre cronotipo e

horários institucionais e uso de estimulantes (Nogaro *et al.*, 2018), favorecendo insônia e comprometimento funcional. A ESE-BR validada por Bertolazi *et al.* (2009) constitui instrumento adequado para mensurar SDE na população brasileira. No contexto de instituições regionais e privadas, limitações de acesso a serviços especializados e suporte institucional podem exacerbar os efeitos da SDE sobre o rendimento discente. Assim, mapear a prevalência e os determinantes locais na Univértix é essencial para fundamentar intervenções dirigidas, educativas e políticas institucionais.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A sonolência diurna excessiva configura-se como uma condição de alta prevalência e impacto significativo na formação médica, especialmente no ciclo básico, fase marcada pela adaptação à rotina universitária intensa e pelo acúmulo de demandas cognitivas elevadas. A aplicação da Escala de Sonolência de Epworth permitirá mensurar de forma padronizada a magnitude desse fenômeno no contexto da Univértix. Espera-se que os dados gerados por esta pesquisa contribuam para o mapeamento da prevalência de SDE na instituição e subsidiem a elaboração de estratégias pedagógicas e políticas institucionais voltadas à promoção da saúde e ao bem-estar discente. Intervenções baseadas em higiene do sono, organização da carga horária e suporte psicológico podem representar medidas efetivas para mitigar os impactos negativos da privação de sono sobre o aprendizado e a saúde mental dos futuros médicos. A geração de evidências regionalizadas é essencial para que instituições privadas de ensino médico situadas em polos interioranos possam desenvolver práticas de cuidado alinhadas às especificidades de sua população acadêmica, contribuindo para a formação de profissionais mais saudáveis, seguros e tecnicamente preparados.

REFERÊNCIAS

- BERTOLAZI, Alessandra Naimaier et al. Validação da escala de sonolência de Epworth em português para uso no Brasil. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, v. 35, n. 9, p. 877-883, 2009. DOI: 10.1590/S1806-37132009000900009
- DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.
- KHAN, Mohammad A.; AL-JAHDALI, Hamdan. The consequences of sleep deprivation on cognitive performance. **Neurosciences (Riyadh)**, v. 28, n. 2, p. 91-99, 2023. DOI: 10.17712/nsj.2023.2.20220108
- NOGARO, A.; ECCO, I.; NOGARO, I. Sono e seus interferentes na aprendizagem. **Educação em Revista**, Marília, v. 19, n. 2, p. 129-142, 2018. DOI: 10.36311/2236-5192.2018.v19n2.07.p95

PURIM, Kátia Sheylla et al. Privação do sono e sonolência excessiva em médicos residentes e estudantes de medicina. **Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões**, v. 43, p. 438-444, 2016.

SEOANE, Hernán A. et al. Sleep disruption in medicine students and its relationship with impaired academic performance: a systematic review and meta-analysis. **Sleep Medicine Reviews**, v. 53, 2020. DOI: 10.1016/j.smrv.2020.101312

SILVA, Renata R. P. et al. Qualidade do sono e sonolência excessiva entre estudantes de medicina. **Revista de Medicina (USP)**, v. 99, n. 4, 2020. DOI: 10.11606/issn.1679-9836.v99i4

SILVESTRE, M. D. P. Effects of Sleep Deprivation on Cognitive Functions and Academic Achievement in Students. **Sage Science Review of Educational Technology**, v. 6, n. 1, p. 59-70, 2023.

ROCHA, M. B. et al. Influência da qualidade do sono no desempenho acadêmico de acadêmicos de medicina. **Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões**, 2022. <https://www.sbcm.org.br/ojs3/index.php/rsbcm/article/view/829>

Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). **Pesquisa revela impacto da duração do sono na função cognitiva em adultos, 2024.** <https://www.medicina.ufmg.br/pesquisa-revela-impacto-da-duracao-do-sono-na-funcao-cognitiva-em-adultos/>

Façonha, A. K. et al. Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 4, p. 1187-1198, 2023