



O PERFIL DA QUALIDADE DO SONO EM ACADÊMICOS

Kaleb Morais Inácio dos Santos¹
Lídia Carvalho dos Santos²
Rafaela Giulia Zatt³
Luis Carlos Porcello Marrone⁴
Maria Isabel Morgan Martins⁵

O sono é um fenômeno essencial para a manutenção da homeostase corporal, tendo como uma de suas principais funções a restauração do corpo e da mente. Alguns fatores externos, como a alternância entre dia e noite e o estabelecimento de uma rotina são aspectos fundamentais para sincronizar o ritmo circadiano com o bom funcionamento do organismo humano. O objetivo deste estudo foi descrever o perfil da qualidade do sono em acadêmicos. Para isso, foi realizado uma revisão da literatura nas bases de dados PubMed, EBSCO, Periódicos da CAPES e Google acadêmico. Os descritores usados foram qualidade do sono, acadêmico, “sleep quality” e “academic” no período de 2017 a 2022. Em relação à qualidade do sono foi encontrado que as principais causas de prejuízo do sono são fatores como a limitação e a fragmentação do período noturno que, por interferirem no ciclo normal, resultam em um sono não restaurador. E que os estudantes universitários são um dos públicos mais vulneráveis à privação do sono. Sendo que, a extensa carga horária dos cursos, que demandam dedicação e várias horas de estudo, bem como, a exigência constante de bom rendimento, a necessidade de conciliar compromissos acadêmicos e profissionais e o estresse emocional ao qual estes indivíduos são submetidos acarretam distúrbios do sono. Esses transtornos predisõem a significativos prejuízos cognitivos descritos na literatura, dentre eles, citam-se a dificuldade de manter atenção, a perda de memória, a diminuição da capacidade de planejamento estratégico, o prejuízo motor leve, a dificuldade de controlar impulsos e o raciocínio obnubilado. Portanto, o mau gerenciamento do sono praticado por acadêmicos pode acabar trazendo um efeito contrário ao almejado, pois noites mal dormidas e horários irregulares de sono tem relação direta com aumento da sonolência diurna e impactos negativos no aprendizado.

Palavras-chave: acadêmicos; qualidade do sono; prejuízos cognitivos.

¹ Aluno do curso de Medicina, IC voluntário, kalebmorais@rede.ulbra.br

² Aluna do curso de Medicina, IC voluntário, lidiacarvalhods@rede.ulbra.br

³ Aluna do curso de Medicina, IC voluntário, rafaelagzatt@rede.ulbra.br

⁴ Orientador, Professor do curso de Medicina e do PPGPróSAÚDE/ULBRA, luiz.marrone@ulbra.br

⁵ Orientadora, Professora do curso de Medicina e do PPGPróSAÚDE/ULBRA, maria.morgan@ulbra.br