

ASSOCIAÇÃO ENTRE QUALIDADE DO SONO E SINTOMAS ANSIOSOS EM ESTUDANTES DE MEDICINA: UMA REVISÃO NARRATIVA



Laysa Moreira Peterle; Leticia Meneses dos Santos; Maria Rodrigues Depolo; Cid Masioli Ramos Lima; Ana Luiza Martins Porfirio; Maria Antônia Fonseca Frauches Pereira; Daniel Matias Minine
laysapeterle@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Estudantes de Medicina estão entre os grupos mais vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos de saúde mental devido à elevada carga acadêmica, estresse contínuo e hábitos de vida desregulados. A má qualidade do sono é um dos principais fatores de risco modificáveis, frequentemente associada ao agravamento de sintomas ansiosos, depressivos e à queda no desempenho acadêmico. Estudos mostram que menos de seis horas de sono ou despertares frequentes aumentam irritabilidade, dificuldade de concentração e redução do rendimento, enquanto o uso de psicofármacos e estimulantes também se relaciona ao aumento do sofrimento psíquico.

OBJETIVO

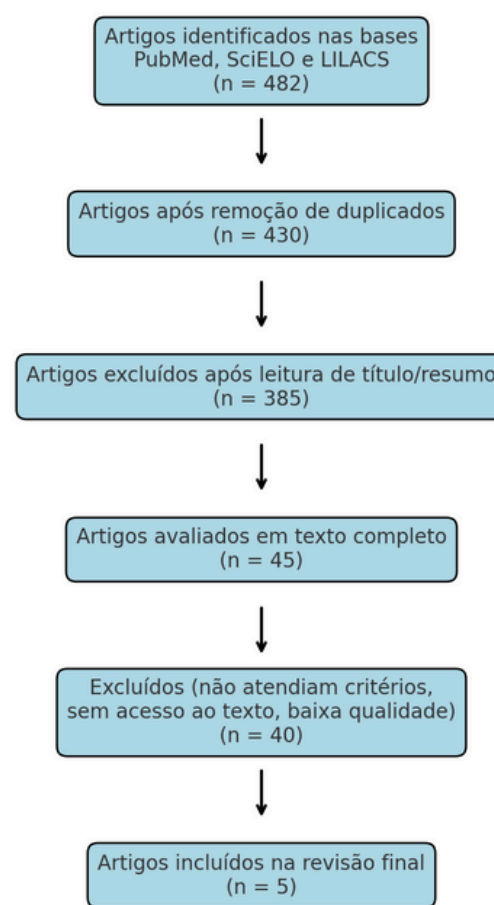
Analisar a associação entre qualidade do sono e sintomas ansiosos em estudantes de Medicina, com base em evidências da literatura científica nacional e internacional, destacando os principais fatores de risco modificáveis relacionados ao sono e seu impacto na saúde mental.

METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão de literatura entre março e agosto de 2025, nas bases PubMed, SciELO e LILACS, incluindo estudos observacionais e revisões sistemáticas publicados entre 2015 e 2025, com amostras compostas por estudantes de Medicina que relacionassem parâmetros de sono à saúde mental.

Foram considerados para inclusão estudos que analisassem qualidade, duração ou distúrbios do sono associados a desfechos como ansiedade, depressão, estresse ou burnout, publicados em português, inglês ou espanhol e disponíveis em texto completo. Foram excluídos estudos com populações diferentes de estudantes de Medicina, artigos de opinião, relatos de caso, editoriais, estudos com amostras pequenas ou de baixa qualidade metodológica e publicações duplicadas. Após aplicação desses critérios, foram selecionados cinco estudos relevantes quanto à elegibilidade, qualidade metodológica e acesso ao texto completo.

Fluxograma do processo de seleção dos estudos



Autor/Ano	Pais	Amostra	Instrumentos	Principais Achados
Alsaggaf, 2016	Arábia Saudita	n=370, estudantes de clínica médica	PSQI, ISI	Insônia associada a pior desempenho acadêmico
Azad, 2015	Global	n=3.000, revisão global	Revisão de questionários variados	Distúrbios de sono comuns mundialmente em estudantes de medicina
Rao, 2016	China	Meta-análise (27 estudos)	PSQI, escalas diversas	Menor duração/qualidade do sono associada a ansiedade
Sayed, 2024	Arábia Saudita	n=412, estudantes de medicina	PSQI, Escalas de Ansiedade/Depressão	Má qualidade do sono associada a maior prevalência de ansiedade e depressão
Seoane, 2020	América Latina	Meta-análise (19 estudos)	PSQI, escalas de humor	Distúrbios do sono correlacionados a sintomas depressivos e queda de rendimento

RESULTADOS

Os estudos incluídos demonstraram que a má qualidade do sono está fortemente associada à intensificação de sintomas ansiosos, depressivos e exaustão emocional em estudantes de Medicina. Estudantes com menos de seis horas de sono por noite ou que apresentavam despertares frequentes relataram maior irritabilidade, dificuldade de concentração e queda no rendimento acadêmico. A autoadministração de psicofármacos para indução do sono, bem como o consumo excessivo de cafeína ou outros estimulantes, também foi associada ao aumento do sofrimento psíquico. Observou-se ainda que estudantes do ciclo clínico e do internato apresentaram os piores indicadores de saúde mental relacionados ao sono.

CONCLUSÃO

A qualidade do sono exerce influência significativa e direta sobre a saúde mental e o desempenho acadêmico dos estudantes de Medicina. A adoção de medidas institucionais que promovam hábitos saudáveis de sono, como campanhas de conscientização, flexibilização de cronogramas e oferta de suporte psicológico, é essencial. O monitoramento contínuo desses fatores contribui para a prevenção de transtornos ansiosos e melhora do rendimento acadêmico, reforçando a importância do cuidado com o sono como componente central da saúde mental estudantil.

REFERÊNCIAS

- ALSAGGAF, Mohammed A. et al. Sleep quantity, quality, and insomnia symptoms of medical students during clinical years: relationship with stress and academic performance. *Saudi medical journal*, v. 37, n. 2, p. 173, 2016.
- AZAD, Muhammad Chanchal et al. Sleep disturbances among medical students: a global perspective. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, v. 11, n. 1, p. 69-74, 2015.
- RAO, Wen-Wang et al. Sleep quality in medical students: a comprehensive meta-analysis of observational studies. *Sleep and Breathing*, v. 24, n. 3, p. 1151-1165, 2020.
- SAYED, Ahmed I. et al. Effect of Stress on Sleep Quality among Medical Students: A Cross-sectional Study at Jazan University, Saud Arabia. *Annals of African Medicine*, v. 23, n. 4, p. 586-593, 2024.
- SEAONE, Hernan A. et al. Sleep disruption in medicine student: its relationship with impaired academic performance: A system review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, v. 53, p. 10135, 2020.