

## OS DISTÚRBIOS DO SONO E O COMPROMETIMENTO NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE ACADÊMICOS DE MEDICINA

Ana Maria Pinheiro Gonçalves<sup>1</sup>  
Anna Lucia Araújo Corrêa Lopes<sup>1</sup>  
Barbara Gomes Alencar de Arruda<sup>1</sup>  
Nayra Alves Lemos Lago<sup>1</sup>  
Rebecca Gonçalves dos Santos<sup>1</sup>  
Bismark Ascar Sauaia<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Acadêmicos do curso de graduação em Medicina (Faculdade Edufor), São Luís-MA.

<sup>2</sup>Doutor (UFMA), Docente da Faculdade Edufor, São Luís-MA.

Recebido em: 14/11/2024 - Aprovado em: 19/11/2024

### RESUMO

As mudanças no padrão de sono podem impactar negativamente no rendimento do estudante. Ter um sono de qualidade não se resume apenas a dormir bem à noite; é essencial que isso também favoreça um nível de concentração apropriado ao longo do dia para a execução de várias atividades. Alunos de medicina lidam com dificuldades para manter essa rotina por diferentes fatores. **Objetivo:** Analisar através de uma revisão sistemática a rotina do sono dos alunos de medicina e identificar a prevalência dos principais distúrbios e suas influências na saúde física e mental, na construção de um levantamento bibliográfico. **Material e Método:** Trata-se de uma revisão sistemática de literatura, por meio da busca de artigos científicos nas bases de dados das revistas eletrônicas: MedLine, LILAC'S e PubMed, publicados entre 2020 e 2024, com textos completos disponíveis em inglês ou português. Foram encontrados 102 artigos com base nos descritores utilizados e apenas 6 foram revisados. **Resultados:** A maioria dos estudantes de Medicina enfrenta privação de sono, o que está ligado à sonolência excessiva e à qualidade inadequada do sono, sugerindo a urgência de ações preventivas a esse respeito. **Conclusão:** Em média, os estudantes de medicina têm menos horas de sono do que os demais brasileiros. Entre os distúrbios mais frequentes destacam-se o sono insuficiente nos dias de aula, a baixa qualidade do sono percebido e a sonolência diurna.

**Palavras-chave:** Distúrbios do Sono. Saúde Mental. Saúde Física. Acadêmicos de Medicina.

## SLEEP DISTURBANCES AND THEIR IMPACT ON THE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF MEDICAL STUDENTS

### ABSTRACT

Changes in sleep patterns can negatively impact student performance. Getting quality sleep is not just about getting a good night's sleep; it is also essential to ensure an appropriate level of concentration throughout the day to perform various activities. Medical students face difficulties in maintaining this routine for a variety of reasons. **Objective:** To analyze the sleep routine of medical students through a systematic review and identify the prevalence of the main disorders and their influences on physical and mental health, in the construction of a bibliographic survey. **Material and Method:** This is a systematic literature review, through the search for scientific articles in the databases of electronic journals: MedLine, LILAC'S and PubMed, published between 2020 and 2024, with full texts available in English or Portuguese. A total of 102 articles were found based on the descriptors used and only 6 were reviewed. **Results:** Most medical students face sleep deprivation, which is linked to excessive sleepiness and inadequate sleep quality, suggesting the urgency of preventive actions in this regard. **Conclusion:** On average, medical students have fewer hours of sleep than other Brazilians. Among the most frequent disorders are

insufficient sleep on school days, low quality of perceived sleep and daytime sleepiness.

**Keywords:** Sleep Disorders. Mental Health. Physical Health. Medical students.

## INTRODUÇÃO

As alterações do sono são, principalmente, decorrentes do comportamento humano diante de situações estressantes (BARROS et al., 2019).

Na graduação, a mudança de rotina difere consideravelmente com outros momentos vividos pelo acadêmico no ambiente social e familiar, enfrentando maiores exigências impostas por normas institucionais e pedagógicas com adaptações a dinâmicas interativas na academia e nas relações humanas. É comum que os estudantes vivenciem transformações em suas vidas pessoais, familiares e sociais, já que frequentemente se afastam desses grupos devido ao compromisso com sua formação. Essa situação pode gerar impactos na saúde e ocasionar conflitos nas relações, tanto pessoais quanto acadêmicas, além de trazer angústias em relação às expectativas sobre suas futuras carreiras (ARAÚJO et al., 2021).

Uma boa qualidade de sono vai além de simplesmente dormir bem à noite; é fundamental que também propicie um nível adequado de atenção durante o dia para a realização de diversas tarefas. Ademais, o sono desempenha um papel crucial nos processos de aprendizagem, de recuperação energética, equilíbrio e conduta no ambiente universitário (GALLEGO-GÓMEZ, et al., 2021).

As alterações do sono podem contribuir para a redução do desempenho acadêmico, ocorrência de acidentes (EL HANGOUCHE, et al., 2018), que predispõem a doenças como a obesidade (KOZAK, et al., 2019), o estresse (SILVA, et al., 2020), ansiedade, depressão e diminuição da qualidade de vida (SHIMAMOTO; SUWA; MIZUNO, 2021).

Segundo Almeida et al (2024), é aconselhável que um jovem adulto tenha uma rotina de sono que oscile entre sete a nove horas por noite, mantendo uma regularidade no ciclo circadiano, essencial para que os benefícios do descanso se manifestem, promovendo uma melhor qualidade de vida. No entanto, os estudantes de medicina enfrentam desafios para seguir essa rotina, devido à extensa carga horária que precisam cumprir diuturnamente, além da intensa pressão social e acadêmica que vivenciam (ALMEIDA et al., 2024). É importante destacar que, em busca de uma formação profissional por excelência, o aluno também se envolve em ligas científicas, estágios, monitorias e projetos de iniciação, o que contribui para um aumento significativo da sobrecarga de atividades culminando com o estresse patológico (CARONE et al., 2020)

Considerando que os estudantes de medicina apresentam um padrão irregular de sono e vigília, devido a fatores como a dificuldade em manter um período de descanso diário, a baixa qualidade do sono, e problemas adicionais que afetam o equilíbrio e o repouso noturno, tais como o estresse, a carga emocional excessiva. As informações extraídas de pesquisas anteriores, nortearam o estudo que objetivou analisar através de uma revisão sistemática a rotina do sono dos alunos de medicina e identificar a prevalência dos principais distúrbios e suas influências na saúde física e mental, na construção de um levantamento bibliográfico.

## MATERIAL E MÉTODO

A presente revisão sistemática com artigos publicados entre 2020 e 2024, extraídos das seguintes bases eletrônicas: MedLine (Literatura Internacional em Ciências e Saúde), LILAC'S (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências e Saúde) e PubMed. A partir de levantamento referencial entre agosto e outubro de 2024, utilizando as palavras-chave: Distúrbios do Sono, Saúde Mental, Saúde Física, Acadêmicos de Medicina, com textos completos disponíveis em inglês ou português.

Os estudos selecionados incluíram publicações observacionais, retrospectivas, de coorte e ensaios clínicos randomizados, que abordavam o sono e seus distúrbios na vida dos estudantes de medicina. Foram excluídos trabalhos do tipo resumo, dissertações e teses, além daqueles que não se alinhavam ao tema ou apresentavam duplicidade de artigos.

No total, foram identificados 102 artigos com base nos critérios de inclusão e, após leitura e análise, apenas 06 foram considerados relevantes para revisão.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quadro 1. Amostra selecionada para o estudo.

Autor / Ano	Título do estudo	Objetivos	Metodologia	Principais resultados
Almeida <i>et al.</i> , (2024)	Influência da qualidade do sono no desempenho acadêmico de estudantes de medicina	Identificar os principais fatores que afetam a qualidade do sono de acadêmicos de medicina e a provável relação entre o sono e o desempenho escolar ao longo do curso	Estudo transversal de cunho qualitativo quantitativo realizado em uma instituição privada de ensino superior da cidade de Araguari (MG).	Dos 105 estudantes analisados, 19,05% (n=20) foram classificados como bons dormidores e 80,95% (n=85) como maus dormidores. Não houve diferença significativa entre o escore do Questionário Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh e as médias de notas semestrais, tampouco entre o escore do questionário e os períodos letivos.

# REVISTA CIÊNCIA & CONTEMPORANEIDADE

Revista Eletrônica Multidisciplinar da Faculdade Edufor

Carone <i>et al.</i> , 2020.	Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários	Investigar distúrbios do sono e fatores sociodemográficos e comportamentais associados	Foi realizado um censo entre os estudantes com 18 anos ou mais de idade	Dos 1.865 estudantes, 32% apresentaram sono insuficiente nos dias de aula, 8,2% sono insuficiente nos finais de semana, 18,6% latência longa nos dias de aula, 17,2% latência longa nos finais de semana, 30% baixa qualidade autopercebida, 12,7% despertares noturnos e 32,2% sonolência diurna.
Maciel <i>et al.</i> , (2023)	Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários	Investigar fatores associados a pior qualidade do sono	Estudo transversal realizado em 2019, com amostragem aleatória sistemática. Informações sobre sono foram obtidas através do Mini Sleep Questionnaire (MSQ).	Participaram 996 estudantes de graduação. Os resultados destacam fatores socioeconômicos e de saúde mental que interferem na qualidade do sono.
Medeiros; Roma; Matos, (2021).	Qualidade do sono dos estudantes de medicina de uma faculdade do sul de Minas Gerais	Analisar a qualidade de sono e a incidência de distúrbio de sono em estudantes de Medicina.	Estudo transversal descritivo realizado no período de janeiro a fevereiro de 2021	
Rocha, <i>et al.</i> , (2021).	Uso de hipnóticos, qualidade do sono e síndrome de Burnout em estudantes de medicina	Investigar possíveis associações entre Burnout, uso de hipnóticos e qualidade do sono em estudantes de medicina.	Estudo transversal quantitativo com estudantes de medicina de um centro universitário do nordeste do Brasil,	O estudo incluiu 523 alunos e encontrou 48 (9,2%) com critérios de diagnóstico tridimensional para Síndrome de Burnout (SB). A má qualidade do sono e o uso de hipnóticos para dormir foram associados à SB ( $p < 0,001$ e $p = 0,003$ , respectivamente). Não houve diferenças estatísticas quanto à idade, sexo, religião, estado civil, financiamento escolar e realização de trabalho remunerado, entre indivíduos com e sem SB.

# REVISTA CIÊNCIA & CONTEMPORANEIDADE

Revista Eletrônica Multidisciplinar da Faculdade Edufor

Rocha, <i>et al.</i> , (2021).	Uso de hipnóticos, qualidade do sono e síndrome de Burnout em estudantes de medicina	Investigar possíveis associações entre Burnout, uso de hipnóticos e qualidade do sono em estudantes de medicina.	Estudo transversal quantitativo com estudantes de medicina de um centro universitário do nordeste do Brasil,	O estudo incluiu 523 alunos e encontrou 48 (9,2%) com critérios de diagnóstico tridimensional para Síndrome de Burnout (SB). A má qualidade do sono e o uso de hipnóticos para dormir foram associados à SB ( $p < 0,001$ e $p = 0,003$ , respectivamente). Não houve diferenças estatísticas quanto à idade, sexo, religião, estado civil, financiamento
Rocha, <i>et al.</i> , (2021).	Uso de hipnóticos, qualidade do sono e síndrome de Burnout em estudantes de medicina	Investigar possíveis associações entre Burnout, uso de hipnóticos e qualidade do sono em estudantes de medicina.	Estudo transversal quantitativo com estudantes de medicina de um centro universitário do nordeste do Brasil,	O estudo incluiu 523 alunos e encontrou 48 (9,2%) com critérios de diagnóstico tridimensional para Síndrome de Burnout (SB). A má qualidade do sono e o uso de hipnóticos para dormir foram associados à SB ( $p < 0,001$ e $p = 0,003$ , respectivamente). Não houve diferenças estatísticas quanto à idade, sexo, religião, estado civil, financiamento escolar e realização de trabalho remunerado, entre indivíduos com e sem SB.
Silva, <i>et al.</i> , (2020).	Qualidade do sono sonolência excessiva entre estudantes de medicina	Avaliar a percepção que o estudante de medicina tem acerca da qualidade do próprio sono, bem como o grau de sonolência diurna excessiva, comparando as Diferentes fases do curso.	Trata-se de um estudo transversal e analítico envolvendo 234 acadêmicos do 1° ao 6° ano do curso de graduação em Medicina de uma faculdade do alto sertão paraibano	A análise dos dados obtidos pela Escala de Sonolência de Epworth demonstrou que 55,55% ( $n = 130$ ) dos estudantes tinham sonolência diurna excessiva que deve ser investigada

Fonte: Elaborado pelos autores, 2024.

O sono é um fenômeno essencial para a sobrevivência e manutenção do equilíbrio do corpo. Dormir de maneira adequada desempenha papéis biológicos cruciais, como a consolidação da memória e a restauração da energia (SILVA et al., 2020; RIBEIRO; OLIVEIRA; SILVA, 2014).

Em concordância a Corrêa et al (2017) que afirma uma privação de sono, associada a longas jornadas acadêmicas e a múltiplas atividades, resultando em impactos significativos na qualidade de vida dos alunos

Sabe-se que o prejuízo na qualidade do sono interfere diretamente na eficácia acadêmica e também na ordem emocional do estudante, ressalta-se a importância da mensuração da qualidade do sono em estudantes de medicina, além do acompanhamento desse aspecto nas diferentes fases da graduação (CORRÊA et al., 2017).

O sono é um fenômeno essencial para a sobrevivência e manutenção do equilíbrio do corpo. Dormir de maneira adequada desempenha papéis biológicos cruciais, como a consolidação da memória e a restauração da energia (SILVA et al., 2020; RIBEIRO; OLIVEIRA; SILVA, 2014). Em concordância a Correa et al (2017) que afirma uma privação de sono, associada a longas jornadas acadêmicas e a múltiplas atividades, resultando em impactos significativos na qualidade de vida dos alunos.

O estudo realizado por Silva et al., (2020) identificou que a maioria dos estudantes de Medicina enfrenta privação de sono, o que está ligado à sonolência excessiva e à qualidade inadequada do sono, sugerindo a urgência de ações preventivas a esse respeito. Entre os 234 participantes da pesquisa, 64,5% (n = 149) relataram ter qualidade de sono ruim ou distúrbios relacionados a ele, e pelo menos 21% indicaram o uso de medicamentos para dormir. Além disso, a maior parte dos entrevistados afirmaram que dormem 7 horas ou menos por noite (58,6%). A avaliação dos dados coletados através da Escala de Sonolência de Epworth revelou que 55,55% (n = 130) dos estudantes apresentavam sonolência diurna excessiva, a qual necessita de investigação. Os dados fornecem justificativas para a relevância de se investir em medidas que promovam a correção dessa tendência, sendo imprescindível implementar iniciativas de promoção da saúde voltadas para a comunidade acadêmica.

Medeiros; Roma e Matos (2021) demonstraram que 47,2% (n = 127) dos estudantes da amostra apresentavam uma qualidade de sono considerada insatisfatória, com variações na prevalência entre os diferentes anos do curso de medicina. O referido estudo notou também que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na qualidade do sono entre os gêneros (p = 0,5079), indicando, através do teste qui-quadrado de partição, que a qualidade do sono não está relacionada ao sexo. Através deste estudo, observou-se que a qualidade do sono dos alunos de Medicina é inferior à da população em geral, sendo diretamente influenciada pelo avanço no curso.

Pesquisa de Carone et al., (2020) trouxe informações sobre a qualidade do sono, sendo essa classificada como baixa por 30% dos participantes, que também relataram 12,7% de despertares noturnos e 32,2% de sonolência durante o dia. Também foi relatado que o aumento no consumo de álcool esteve vinculado à falta de sono e à latência prolongada nas aulas, bem como à baixa qualidade do sono, despertar noturno e sonolência, bem como o uso do tabaco, que foi associado a sono insuficiente nos finais de semana, despertar e má qualidade do sono. Os autores supra citados afirmam também que os distúrbios do sono mais frequentemente relatados foram sua insuficiência nos dias de aula, a baixa qualidade autopercebida e a sonolência diurna.

A avaliação da qualidade do sono vem sendo feita por diferentes instrumentos, porém um dos mais utilizados é o Questionário Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh, em inglês, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Almeida et al., (2024) aplicou este questionário em sua pesquisa. Dentre os 105

estudantes avaliados, 19,05% (n=20) foram considerados bons dormidores, enquanto 80,95% (n=85) foram classificados como maus dormidores. Não foram encontradas diferenças significativas entre os resultados do Questionário Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh e as médias das notas semestrais, assim como entre os escores do questionário e os períodos letivos. A maior parte dos estudantes apresentou um padrão de sono insatisfatório. O consumo de bebidas energéticas e o fato de ser do sexo feminino foram identificados como fatores relevantes que podem influenciar a qualidade do sono. Por outro lado, não se observou nenhuma relação entre a qualidade do sono e o desempenho acadêmico.

O estudo de Rocha et al., (2021) revelou uma relação entre a ocorrência de Síndrome de Burnout (SB) e a insônia em estudantes de medicina de uma universidade situada no nordeste do Brasil. O estudo abrangeu 523 alunos e identificou 48 deles (9,2%) que atendiam aos critérios diagnósticos tridimensionais para SB. A má qualidade do sono e a utilização de hipnóticos para facilitar o sono mostraram-se vinculadas à SB ( $p < 0,001$  e  $p = 0,003$ , respectivamente). Não foram observadas diferenças estatisticamente significativas em relação à idade, sexo, religião, estado civil, tipo de financiamento escolar e prática de trabalho remunerado entre os participantes com e sem SB. Ademais, observou-se que os alunos que apresentavam Burnout faziam uso mais frequente de medicamentos hipnóticos. Ao longo da formação acadêmica de um estudante o aumento de responsabilidades, a elevada demanda de estudos e atividades extracurriculares, geram grandes pressões psicológicas nos estudantes, tornando-os mais vulneráveis a problemas de sono.

O estudo de Maciel et al., (2023) mostrou que fatores como: ser do sexo feminino, preocupação com a violência no bairro, discriminação na universidade e insegurança alimentar são fatores que contribuem para piorar a qualidade do sono, bem como a presença de menor suporte social, renda reduzida e sofrimento psicológico também estiveram associados à pior qualidade do sono.

O autor supracitado aponta que tais achados ressaltam a influência de fatores socioeconômicos e de saúde mental na qualidade do sono, evidenciando a urgência de reflexões e a necessidade de desenvolver intervenções que possam amenizar esse problema. Os riscos relacionados a uma má qualidade de sono incluem o aumento do estresse oxidativo, além de doenças cardiovasculares e obesidade.

## CONCLUSÃO

A pesquisa concluiu que, em média, os estudantes de medicina têm menos horas de sono do que os demais acadêmicos de outras graduações na área da saúde. Sendo os distúrbios de sono cada vez mais comuns, especialmente entre estudantes e pessoas com rotinas intensas, podendo afetar significativamente a saúde, o bem-estar e o desempenho diário.

Entre os distúrbios mais frequentes destacaram-se o sono insuficiente nos dias de aula, a baixa qualidade do sono percebido e a sonolência diurna. Cada um desses distúrbios apresenta características específicas e está ligado a uma série de fatores que influenciam a qualidade de vida. Ou seja, ajustes nos horários de início das aulas no turno da manhã, poderiam contribuir na prevenção da má qualidade do sono dos alunos.

Tanto o consumo de álcool quanto o tabagismo são estilos de vida modificáveis e seu afastamento poderia contribuir para uma adequada higiene do sono entre estudantes universitários.

Finalmente, é possível afirmar que distúrbios do sono é uma condição de saúde pública.

**REFERÊNCIAS**

ALMEIDA, F.V.; SILVA, B.T.; PAIVA, B.G.; MONTINA, C.B.; BASSO, D.A.; AZEVEDO, N.M., et al. Influência da qualidade do sono no desempenho acadêmico de estudantes de medicina. **Rev Soc Bras Clin Med.** 2021;19(3):165-9.

ARAÚJO, M.F.S.; LOPES, X.F.M.; AZEVEDO, C.V.M.; DANTAS, D. de S.; SOUZA, J. C. Qualidade do sono e sonolência diurna em estudantes universitários: prevalência e associação com determinantes sociais. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, n. 2, e093, p.1-10, 2021.

BARROS, M.B.A.; LIMA, M.G.; CEOLIM, M.F.; ZANCANELLA, E.; CARDOSO, T.A.M.O. Qualidade do sono, saúde e bem-estar em estudo de base populacional. **Rev Saude Publica.** 2019;53:82. 2019.

CARONE, C.M.M. et al. Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. **Cad. Saúde Pública** 2020; 36(3):e00074919.

CONCEIÇÃO, L.S. et al. Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura. **Avaliação**, Campinas; Sorocaba, SP, v. 24, n. 03, p. 785-802, nov. 2019.

CORRÊA, C. C.; OLIVEIRA, F. K.; ira1, PIZZAMIGLIO, D. S.; ORTOLAN, E.V.P. WEBER, S.A.T. Qualidade de sono em estudantes de medicina: comparação das diferentes fases do curso. **J Bras Pneumol.** 2017;43(4):285-289.

DUARTE, R.L.M.; TOGEIRO, S.M.G.P.; PALOMBINI, L.O.; RIZZATTI, F.P.G.; FAGONDES, S.C.; MAGALHÃES-DA-SILVEIRA, F.J. et al. Consenso em Distúrbios Respiratórios do Sono da Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia. **J Bras Pneumol.** 2022;48(4):e20220106.

EL HANGOUCHE, A.J.; et al. Relationship between poor sleep quality, excessive daytime sleepiness and poor academic performance in medical students. **Adv Med Educ Pract**, v. 9, p. 631-8, 2018.

GALLEGO-GÓMEZ, J.I.; et al. Relationship between sleep habits and academic performance in university nursing students. **BMC Nurs**, v. 20, n. 100, p. 1-8, 2021.

KOZAK, A.T.; et al. Project STARLIT: protocol of a longitudinal study of habitual sleep trajectories, weight gain, and obesity risk behaviors in college students. **BMC Public Health**, v. 19, n. 1720, p. 1-9, 2019 .

MACIEL, F.V. et al. Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. **Ciência & Saúde Coletiva**, 28(4):1187-1198, 2023.

MEDEIROS, G.J.M.; ROMA, P.F.; MATOS, P.H.M.F.P. Qualidade do sono dos estudantes de medicina de uma faculdade do sul de Minas Gerais. **Revista Brasileira De Educação**

Médica | 45 (4) : e220, 2021.

REIS, P.O.R. et al. O cortisol associado ao sono REM e NREM: Uma revisão dos fatores que influenciam o período circadiano. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 5, e4413545742, 2024.

RIBEIRO, C.R.; OLIVEIRA, S.M.; SILVA, Y.M. The impact of sleep quality in medical. **Rev Soc Bras Clin Med**. 2014;12(1):8- 14.

RIOS, I.C.; SANTOS, R.S.; VITAL JUNIOR, P.F. Percepções de estudantes de Medicina sobre o estresse acadêmico e a mentoria no seu enfrentamento: um estudo qualitativo. **Interface (Botucatu)**. 2023; 27: e230199.

RIOS, I.C.; MEDEIROS JUNIOR, M.E.; FERNANDES, M.T.A.; ZOMBINI, E.V.; PACHECO, M.K.O.; MASCARENHAS, E.G., et al. Mentoria virtual para estudantes de medicina em tempos de Covid-19. **Rev Bras Educ Med**. 2021; 45(3):e170. doi: 10.1590/1981-5271v45.3-20200419.ING.

ROCHA, E.P.C.; XIMENES, T.M.B.; ROCHA, P.B.C.; KUBRUSLY, M. PEIXOTO R.A.C, PEIXOTO JUNIOR, A.A. Use of hypnotics, sleep quality and Burnout syndrome in medical students. **SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog**. 2021 out.-dez.;17(4):74-82.

SANTOS, R.G.S. et al. Dificuldades relatadas por estudantes de Medicina durante período pandêmico: estudo em uma universidade da região norte do Brasil. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 10, e578111033132, 2022.

SARAIVA, J.S. et al. Avaliação da qualidade do sono de homens em uma instituição de ensino superior. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 8, e12112842994, 2023

SHIMAMOTO, H.; SUWA, M.; MIZUNO, K. Relationships between depression, daily physical activity, physical fitness, and daytime sleepiness among japanese university students. **Int J Environ Res Public Health**, v. 18, n. 15, p. 1-9, 2021

SILVA, S.C.; ROMÃO, M.F. Análise de perfil e de qualidade do sono: estudo com acadêmicos de medicina do método de aprendizagem baseada em problemas. **Rev. Ciênc. Méd. Biol.**, Salvador, v. 17, n. 1, p. 46-51, jan./abr. 2018.

SILVA, R.R.P.; SARMENTO, T.A.B.; FEITOSA, A.N.A.; BRITO, L.M. Qualidade do sono e sonolência excessiva entre estudantes de medicina / Quality of sleep and excessive sleepiness among medical students. **Rev Med (São Paulo)**. 2020 jul.-ago.;99(4):350-6.

#### **AUTOR CORRESPONDENTE:**

Ana Maria Pinheiro Gonçalves  
E-mai: ana.pinheiro01@gmail.com

#### **CONFLITO DE INTERESSES:**

Não há conflito de interesses.