

A privação do sono como fator de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais durante a formação médica: uma mini revisão integrativa

Gabriel Alves Guimarães¹; Carla Machado Fernandes¹; Bárbara Cândido de Menezes¹; Brendha Mikaelly Alves de Lima¹; Humberto Moreira Borges Filho¹; Sara Fernandes Correia²

1. Discente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA.

2. Docente curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA.

RESUMO: A privação e a má qualidade do sono é comum entre acadêmicos de medicina e representa um fator de risco para a saúde mental dos estudantes. Estudos recentes demonstram que a má qualidade do sono está associada ao aumento de sintomas de ansiedade, depressão e estresse nessa população acadêmica, além de prejuízos cognitivos e queda no desempenho acadêmico. Esta mini revisão buscou investigar o impacto da privação do sono na saúde mental de estudantes de medicina, a partir da análise de oito artigos científicos, selecionados em bases de dados como PubMed e SciELO. Os achados indicam elevada prevalência de sono inadequado em diferentes contextos socioculturais, com relação direta entre déficit do sono e o desenvolvimento de sintomas de ansiedade e depressão. Foi evidenciado, ainda, a necessidade de intervenções institucionais que promovam hábitos saudáveis de sono e contribuam para a prevenção de transtornos mentais durante a formação médica.

Palavras-chave:
Sono.
Saúde Mental.
Estudantes de Medicina. Ansiedade. Depressão.

INTRODUÇÃO

A formação médica é conhecida por ser um processo caracterizado por longas jornadas de estudo e alta densidade de conteúdo. Diante disso, o sono é frequentemente negligenciado por estudantes de medicina, apesar de sua importância para o funcionamento neurocognitivo, imunológico e psicológico. A privação do sono, quando contínua, pode comprometer o equilíbrio fisiológico e o bem-estar mental, o que configura um risco significativo para o desenvolvimento de transtornos emocionais.¹

Evidências científicas recentes apontam que acadêmicos de medicina apresentam prevalência elevada de sono insuficiente e qualidade do sono abaixo dos parâmetros considerados adequados

para jovens adultos. Esse cenário se agrava diante de fatores como irregularidade na rotina, prolongada exposição a dispositivos eletrônicos durante a noite, competitividade acadêmica e o início precoce de responsabilidades clínicas¹.

Estudos também demonstram uma associação direta entre a privação do sono e o aumento de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, influenciando o desempenho acadêmico e a qualidade de vida dos estudantes. Assim, investigar como o sono inadequado afeta a saúde mental de acadêmicos de medicina constitui uma necessidade atual e relevante para o planejamento de intervenções institucionais de prevenção, promoção e cuidado em saúde mental¹.

Dessa forma, esta mini revisão tem como objetivo analisar a relação entre a privação do sono e os impactos que isso pode gerar sobre a saúde mental de estudantes de medicina, com base em evidências científicas atualizadas, buscando contribuir para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e promoção de saúde mental durante a formação médica.

METODOLOGIA

Trata-se de uma mini revisão integrativa de caráter descritivo, em que foram utilizadas as seguintes etapas para a construção desta revisão: identificação do tema; seleção da questão de pesquisa; coleta de dados pela busca na literatura, utilizando-se as bases de dados eletrônicos, com estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão para selecionar a amostra; avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa; interpretação dos resultados e apresentação dos resultados evidenciados.

As buscas foram realizadas por meio da pesquisa na base de dados PubMed Central (PMC) e Google Acadêmico. Foram utilizados os descritores em combinação com o termo booleano "AND": "Privação do sono"; "Saúde Mental"; "Estudantes de Medicina". Desta busca foram encontrados 1.834 artigos que, posteriormente, foram submetidos aos critérios de seleção.

Os critérios de inclusão foram: artigos nos idiomas inglês e português; publicados no período de 2021 a 2025 que abordavam as temáticas propostas para esta pesquisa, que não eram artigos de revisão, tese, doutorados e disponibilizados na íntegra. Os critérios de exclusão foram: artigos duplicados, artigos disponibilizados na forma de resumo, que não abordavam diretamente a proposta estudada, que não respondiam à questão norteadora "Há evidências de que a privação do sono em estudantes de medicina afeta negativamente a saúde mental?" e que não atendiam aos demais critérios de inclusão. Após extensa análise dos títulos e resumos, foram selecionados 8 artigos, entre eles, 5 foram utilizados nos resultados, levando em consideração a sua relevância ao tema.

RESULTADOS

Nesta mini revisão integrativa, analisou-se a relação entre a privação do sono e os impactos na saúde mental de estudantes de medicina, os estudos consideraram parâmetros como qualidade e duração do sono, prevalência de sintomas psicológicos e fatores associados. Os resultados apresentados pelos cinco artigos selecionados estão sintetizados ao longo dos parágrafos desta mini revisão.

A análise conjunta das 5 pesquisas escolhidas reforça que há uma associação entre a má qualidade ou a redução do tempo de sono e o aumento dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse na população dos acadêmicos de medicina. As evidências são provenientes de diferentes contextos culturais e metodológicos, abrangendo investigações multicêntricas no Brasil e em países latino-americanos, coortes longitudinais norte-americanas, além de estudos realizados na Europa e Oriente Médio, o que reforça a generalização dos achados

De acordo com Silva et al., a privação do sono exerceu impacto direto sobre os níveis de ansiedade e depressão, com padrão dose-resposta que revela que quanto maior a diferença entre o tempo de sono em dias úteis e finais de semana, ou quanto mais elevado o escore de sonolência diurna, maiores são as chances de sintomas depressivos e ansiosos entre os acadêmicos. O estudo identificou que estudantes que dormiam menos de seis horas por noite apresentaram razão de chances (odds ratio) três vezes superior para sintomas depressivos em comparação com aqueles com sono adequado. Esses achados fortalecem as evidências de que a privação do sono não é um fenômeno sem importância, mas um potencial fator contribuinte para o adoecimento mental durante a formação médica¹.

Além disso, Lima et al., observaram uma prevalência de 62% de má qualidade do sono entre acadêmicos latino-americanos de medicina, associada a escores elevados de depressão e estresse. A análise de correlação demonstrou que, quanto maior o escore no Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e na Escala de Sonolência de Epworth (ESS), piores eram os indicadores de bem-estar emocional. Diante disso, a má qualidade do sono mostrou-se diretamente relacionada a maiores níveis de adoecimento psíquico, com correlações fortes entre os escores de sono e de depressão, ansiedade e estresse - valores de correlação aproximados entre 0,45 e 0,60².

No mesmo sentido, Novak et al., destacaram que 67,9% dos estudantes europeus avaliados relataram sono ruim, com correlações moderadas e estatisticamente significativas entre má qualidade do sono e sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Tais resultados confirmam que os distúrbios do sono estão intimamente relacionados à vulnerabilidade emocional, independentemente do contexto geográfico³.

Outro estudo demonstrou que as variações na duração do sono acompanharam as flutuações nos sintomas psicológicos durante o curso médico, ou seja, em períodos de maior sobrecarga aca-

dêmica há piora da qualidade do sono e aumento dos níveis de ansiedade e depressão⁴. Ademais, foi identificado que estudantes com pior qualidade do sono no início do semestre apresentaram agravamento progressivo dos sintomas depressivos ao longo do acompanhamento, fato que evidencia uma relação temporal entre sono insuficiente e declínio da saúde mental⁵.

Portanto, com base nos estudos, há evidências sólidas de que a privação do sono está associada à piora da saúde mental de estudantes de medicina, o que representa um problema de saúde pública dentro do ambiente universitário. Embora ainda sejam necessários estudos longitudinais e intervenções controladas para estabelecer a direção causal e quantificar o efeito de medidas preventivas, as evidências disponíveis sustentam a urgência de estratégias institucionais que abordem o sono como componente essencial da formação médica e da preservação da saúde mental estudantil.

DISCUSSÃO

Os resultados desta mini revisão indicam que a privação e a má qualidade do sono constituem fatores fortemente associados à piora da saúde mental em estudantes de medicina, evidenciando-se correlações consistentes entre déficit de sono, ansiedade, depressão e estresse, como analisado por Silva et al., Lima et al. e Novak et al. Esses achados encontram respaldo e aprofundamento quando comparados aos estudos de Purim et al. e Carrión-Pantoja et al. e Dias et al., os quais ampliam a compreensão do fenômeno ao demonstrar sua persistência em diferentes fases da formação médica e em contextos institucionais diversos¹⁻⁶.

Purim et al. identificaram que tanto estudantes de medicina quanto médicos residentes apresentavam níveis elevados de sonolência diurna e má qualidade do sono, com médias do PSQI acima do ponto de corte para normalidade.⁴ Embora os residentes exibissem piores escores, os estudantes já demonstravam padrões preocupantes, o que sugere que a privação do sono é um problema que se inicia durante a graduação e se intensifica na residência médica. Essa constatação dialoga com os resultados da presente revisão, segundo os quais estudantes com menor tempo de sono apresentaram até três vezes mais chances de desenvolver sintomas depressivos e ansiosos¹. A convergência entre esses estudos reforça a ideia de uma trajetória progressiva de deterioração do sono ao longo da formação médica, com impacto cumulativo sobre o bem-estar psicológico.

De modo semelhante, Carrión-Pantoja et al., verificaram que 70,6% dos estudantes de medicina espanhóis apresentavam má qualidade do sono durante o período pandêmico, sendo essa condição fortemente associada a sintomas de depressão e ansiedade. Os autores destacaram ainda o papel da sobrecarga acadêmica e da irregularidade dos horários de descanso como fatores agravantes — elementos

também relatados por Silva *et al.* e Lima *et al.* em contextos latino-americanos. A coincidência dos achados em amostras geograficamente e culturalmente distintas reforça a robustez e a generalização da relação entre sono insuficiente e sofrimento mental entre estudantes de medicina. No entanto, Carrión-Pantoja *et al.* acrescentam um ponto importante ao apontar o contexto pandêmico como agravante do quadro, com aumento da ansiedade, isolamento social e desorganização do ritmo circadiano — fatores que não foram contemplados nos estudos prévios à pandemia^{5,1,2}.

O estudo de Dias *et al.*, realizado com estudantes brasileiros, corrobora e aprofunda essa relação ao revelar que alterações do sono e na eficiência do repouso estiveram diretamente associadas a sintomas de ansiedade e depressão moderada, especialmente em alunos dos dois primeiros anos do curso. Esse achado complementa os resultados longitudinais de Al-Hamid *et al.* e Johnson *et al.*, que observaram aumento progressivo dos sintomas depressivos à medida que o sono se tornava mais fragmentado. A análise conjunta dessas evidências sugere que a privação do sono não apenas acompanha, mas prediz o surgimento de sintomas psicológicos, funcionando como um marcador precoce de vulnerabilidade mental entre estudantes de medicina^{6,7,8}.

Comparando-se os diferentes contextos, observa-se que, embora as prevalências variem — de 62% de má qualidade do sono em estudantes latino-americanos, Lima *et al.*, a 70% entre europeus Carrión-Pantoja *et al.*, o padrão de associação é notavelmente semelhante. Tanto em países de alta quanto de média renda, a sobrecarga acadêmica, o uso excessivo de telas, a competitividade curricular e o déficit de suporte institucional emergem como determinantes convergentes da má qualidade do sono e do sofrimento psíquico. Em contrapartida, poucos estudos abordam estratégias de enfrentamento ou fatores protetores, o que limita o desenvolvimento de intervenções direcionadas e baseadas em evidências^{2,5}.

De forma geral, o conjunto de evidências sugere que a privação do sono é um fenômeno multifatorial, de natureza tanto individual quanto institucional, e que seus efeitos se manifestam de maneira progressiva ao longo da formação médica. A associação entre déficit de sono e sintomas de ansiedade e depressão demonstra ser bidirecional, criando um ciclo vicioso que, se não interrompido, compromete o desempenho acadêmico, a capacidade de atenção e o equilíbrio emocional do futuro profissional de saúde.⁷

Portanto, que os achados da presente revisão, ao serem comparados aos de Purim *et al.* , Carrión-Pantoja *et al.* e Dias *et al.* , confirmam que a privação do sono não é um fenômeno pontual, mas uma condição persistente e estrutural na trajetória formativa médica. Sua influência sobre a saúde mental é extremamente relevante, exigindo reconhecimento institucional e intervenções preventivas eficazes para preservar o bem-estar psicológico dos estudantes de medicina^{4,5,6}.

CONCLUSÃO

Os achados desta mini revisão evidenciam de forma consistente que a privação e a má qualidade do sono impactam negativamente a saúde mental de estudantes de medicina, estando associadas ao aumento de sintomas de ansiedade, depressão e estresse. A análise comparativa entre diferentes contextos nacionais e internacionais demonstra que o fenômeno é recorrente, independente da cultura ou estrutura curricular, e tende a se intensificar ao longo da formação médica. Constatou-se ainda que esse problema é recorrente e se intensifica ao longo da formação, reforçando a necessidade de estratégias institucionais voltadas à promoção do sono e à preservação da saúde mental nessa população acadêmica.

REFERÊNCIAS

- ¹SILVA, R. A. et al. Association between sleep deprivation and mental health outcomes among Brazilian medical students: a multicenter study. **BMC Public Health**, v. 25, p. 21569, 2025. DOI: 10.1186/s12889-025-21569-y
- ²LIMA, F. G. et al. Sleep quality and psychological distress among Latin American medical students. **Journal of Clinical Medicine**, v. 14, n. 22, p. 2274, 2024. DOI: 10.3390/jcm1422274
- ³NOVAK, M. et al. Sleep disturbances and mental health symptoms in Croatian medical students: a cross-sectional analysis. **Frontiers in Public Health**, v. 11, p. 1178832, 2023. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1178832
- ⁴PURIM, K. S. M. et al. Privação do sono e sonolência excessiva em médicos residentes e estudantes de medicina. **Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões**, v. 43, n. 6, p. 438–444, 2016. DOI: 10.1590/0100-69912016006005
- ⁵CARRIÓN-PANTOJA, A. et al. Sleep quality and mental health among medical students in Spain during the COVID-19 pandemic. **Journal of Clinical Medicine**, v. 11, n. 7, p. 1989, 2022. DOI: 10.3390/jcm11071989
- ⁶DIAS, L. A. et al. Relação entre qualidade do sono e saúde mental em estudantes de medicina brasileiros. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 49, n. 1, p. 1–10, 2025. DOI: 10.1590/1981-5271v49.1-2025-0001
- ⁷AL-HAMID, S. et al. Sleep quality, depression, and anxiety across medical training: a longitudinal study among pre-clinical students in Saudi Arabia. **Medicine (Baltimore)**, v. 103, n. 9, p. e33625, 2024. DOI: 10.1097/MD.oooooooooooo033625
- ⁸JOHNSON, E. J. et al. Temporal associations between sleep quality and mental health symptoms among medical students: a two-year cohort study. **Journal of American College Health**, v. 71, n. 6, p. 1410–1420, 2023. DOI: 10.1080/07448481.2022.2082599