INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO TOCANTINS
CAMPUS ARAGUATINS
CURSO SUPERIOR LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

CRISTOFH ANDJEL RIBEIRO DOS SANTOS

Impactos da Sonolência Diurna Excessiva nos Estudantes: uma revisão integrativa**.**

ARAGUATINS
2024

CRISTOFH ANDJEL RIBEIRO DOS SANTOS

Impactos da Sonolência Diurna Excessiva nos Estudantes: uma revisão integrativa**.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do Título de Licenciada (o) do Curso de Graduação de Ciências Biológicas do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins, Campus Araguatins.

Orientadora: Dra. Katia Paulino de Sousa

ARAGUATINS
2024

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Bibliotecas do Instituto Federal do Tocantins

S237i Santos, Cristofh Andjel Ribeiro Dos
Impactos da Sonolência Diurna Excessiva nos Estudantes:uma revisão integrativa. / Cristofh Andjel Ribeiro Dos Santos. – ARAGUATINS, TO, 2024.
27 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Ciências Biológicas) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins, Campus Araguatins, ARAGUATINS, TO, 2024.

Orientadora: Dra. Katia Paulino de Sousa
Coorientadora: PhD Lunalva Aurélio Pedroso Sallet

1. Sonolência excessiva. 2. Qualidade do sono. 3. Acadêmicos. I. Sousa, Katia Paulino de. II. Sallet, Lunalva Aurélio Pedroso. III. Título.

CDD 570

A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio, deste documento é autorizada para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.
Elaborado pelo sistema de geração automatica de ficha catalográfica do IFTO com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Ministério da Educação
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins
Campus Araguatins

ANEXO XIII

FOLHA DE APROVAÇÃO

TÍTULO: **IMPACTOS DA SONOLÊNCIA DIURNA EXCESSIVA NOS ESTUDANTES: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

AUTOR (A): **Cristofh Andjel Ribeiro dos Santos**
ORIENTADOR (A): **Kátia Paulino de Sousa**
COORIENTADOR (A): **Lunalva Aurélio Pedroso Sallet**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins, *Campus* Araguatins, como parte das exigências para a conclusão do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas.

Araguatins, 21 de maio de 2024.

Documento assinado eletronicamente por **Katia Paulino de Sousa**, **Servidora**, em 21/05/2024, às 15:02, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015.

Documento assinado eletronicamente por **Paulo Hernandes Goncalves da Silva**, **Servidor**, em 21/05/2024, às 15:03, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015.

Documento assinado eletronicamente por **LUNALVA AURÉLIO PEDROSO SALLET**, **Usuário Externo**, em 21/05/2024, às 15:24, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015.

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.ifto.edu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **2345389** e o código CRC **D399D708**.

O próprio Senhor irá à sua frente e estará com você; ele nunca o deixará, nunca o abandonará. Não tenha medo! Não se desanime!

Deuteronômio 31:8

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por todas as oportunidades, sem ele eu não teria capacidade para desenvolver este trabalho, agradeço também a minha família que esteve ao meu lado nos momentos bons e ruins nessa trajetória. Agradeço à minha orientadora por ter me acompanhado nesse processo dando auxílio no que era preciso, enfim a todos que contribuíram de alguma forma positiva durante a graduação, foram experiências inesquecíveis, que esse seja apenas o início de muitas realizações e descobertas no mundo acadêmico e profissional. Obrigado!

RESUMO

O sono é necessário para o corpo, em média passamos um terço da nossa vida dormindo. Durante essa atividade, o cérebro permanece ativo e as atividades fisiológicas e funcionais necessárias ao desempenho das funções cognitivas que afetam diretamente a aprendizagem, grande parte da consolidação da memória e da tomada de decisões, principalmente para os alunos que estão expostos a práticas que exigem concentração. diariamente, concentração, raciocínio, atenção e outros fatores. Se não dormimos tanto quanto deveríamos ou com a qualidade que nosso corpo necessita, pagamos sempre o preço no dia seguinte e se isso durar anos. Este trabalho consiste em um levantamento bibliográfico sobre a sonolência diurna excessiva no meio acadêmico e identificação de possíveis causas desse sintoma, e analisa se as responsabilidades escolares, entre outros fatores, afetam o tempo e a qualidade do sono dos alunos. para que o conhecimento baseado na ciência possa ser repassado, para que os acadêmicos possam utilizá-lo para melhorar e amenizar problemas relacionados à má qualidade do sono e, assim, melhorar significativamente seu desempenho acadêmico para atingir mais facilmente seus objetivos.

Palavras-chave: Sonolência excessiva; Qualidade do sono, Acadêmicos

ABSTRACT

Sleep is necessary for the body, on average we spend a third of our life sleeping. During this activity, the brain remains active and the physiological and functional activities necessary to perform cognitive functions that directly affect learning, a large part of memory consolidation and decision making, especially for students who are exposed to practices that require concentration . daily, concentration, reasoning, attention and other factors. If we don't sleep as much as we should or with the quality that our body needs, we always pay the price the next day and if it lasts for years. This work consists of a bibliographical survey on excessive daytime sleepiness in academia and identification of possible causes of this symptom, and analyzes whether school responsibilities, among other factors, affect the time and quality of students' sleep. so that science-based knowledge can be passed on, so that academics can use it to improve and alleviate problems related to poor sleep quality and, thus, significantly improve their academic performance to more easily achieve their goals.

Keywords: Excessive drowsiness; Sleep quality, Academics.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 8
2 OBJETIVOS 9
3 REVISÃO DE LITERATURA 10
4 METODOLOGIA 13
4.1 Tipo de estudo 13
4.2 Amostragem 13
4.3 Coleta de dados 14
4.4 Variáveis a serem pesquisadas 14
4.5 Plano de análise estatística 14
4.6 Análise e interpretação dos dados 15
4.7 Considerações éticas 15
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO 16
5.1. Qualidade do sono e sonolência diurna de acadêmicos 16
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS 21
REFERÊNCIAS 22

1 INTRODUÇÃO

O sono é muito difícil de ser definido, pois se trata de um estado fisiológico que não pode e nem deve ser evitado. Atualmente vem ocorrendo uma ampla evolução do conhecimento a respeito desse processo, pois é importante conhecer sobre o assunto para ter melhoras significativas em concepções referentes principalmente ao aprendizado e vida pessoal(Santos-Coelho, 2020).

Para se ter uma boa vitalidade, saúde mental, bem- estar fisiológico, emocional, cognitivo e físico pré dispondo o ser humano a uma boa condição de vida é necessário que se tenha um sono regulado tanto em questão de quantidade como de qualidade, caso isso não aconteça, o indivíduo pode ser afetado em diferentes aspectos tanto emocional quanto atencional, influenciando diretamente em seu aprendizado (Bastos et al.,2021).

De acordo com (Campêlo, 2023, p.27) a sonolência é um comportamento de despertar o desejo de dormir nos momentos em que se deve manter-se acordado. A falta de qualidade e quantidade de sono está relacionada diretamente com esse transtorno e se encontra presente em grande parte da população, fato esse que é bastante prejudicial ao mesmo.

Segundo Garbelini et al., (2023) um dos sintomas que mais acometem a população brasileira é a sonolência excessiva diurna, consequência de vários transtornos relacionados ao sono. Ela está associada principalmente quando acontece a privação de sono, ou seja, quando o indivíduo dorme menos do que necessita. Tal ocorrido pode trazer inúmeros sintomas para a pessoa como: humor deprimido, desmotivação, ansiedade e déficit de atenção, levando a declínios de atividades cognitivas, como pioras de concentração, foco, produtividade e formação de memórias. Nesse contexto, o trabalho visa fazer um levantamento bibliográfico da sonolência excessiva diurna em universitários destacando as possíveis causas que geram esse sintoma.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Analisar os impactos da sonolência diurna excessiva na vida acadêmica e no bem-estar dos estudantes por meio de uma revisão integrativa da literatura.

2.2 Objetivos específicos

- Avaliar as consequências da de sonolência excessiva diurna no desempenho acadêmico.
- Identificar as principais causas da sonolência excessiva diurna entre os estudantes.
- Investigar os efeitos da sonolência diurna no bem-estar físico e psicológico dos estudantes.
- Sintetizar as evidências encontradas para fornecer recomendações práticas e de políticas para instituições educacionais e profissionais de saúde.
- Explorar estratégias e intervenções utilizadas para mitigar a sonolência diurna excessiva em estudantes.

3 REVISÃO DE LITERATURA

Um dos agentes fundamentais no desempenho cognitivo é o sono, pois é nesse processo que acontece a consolidação da memória, fato esse indispensável no processo da aprendizagem, sendo assim, o sono interfere também na saúde e qualidade de vida das pessoas e pode acarretar em alterações endócrinas, metabólicas, físicas, cognitivas, neurais provocando reduções drásticas nos circuitos atencionais e emocionais do cérebro, caso não aconteça na quantidade e qualidade que deveria (Andrade et al., 2019).

O sono é dividido em duas etapas: a fase de não movimento rápido dos olhos a fase NREM (*non-rapid eye movement*), que consiste nos estágios N1 e N2 que representam o sono leve, onde passa pela sonolência até a conexão do hipocampo com o córtex para que haja a transferência de informações e o estágio N3, considerado sono de ondas lentas e profundas ocorrendo uma “lavagem do cérebro” pelo fato de que o fluxo de sangue e do líquido cefalorraquidiano aumentam ocasionando essa lavadora mecânica influenciando bastante no processo de restauração e consolidação da memória e a fase de movimento rápidos dos olhos a fase REM (*rapid eye movement)*, que é aquela mais profunda, é a parte do sono em que sonhamos e acontece também o ajuste cognitivo (Santos-Coelho, 2020).

O ciclo possui 90-120 minutos de duração, e pode ocorrer, dependendo da quantidade de horas dormidas e qualidade do sono 4-5 vezes ao longo da noite (Soares, 2011).

Dessa maneira, acaba influenciando em todos os aspectos da vida e por isso a redução do período de sono tem sido associada com o aumento de morbidade e mortalidade segundo a *National Sleep Foundation* e sugere que os adultos necessitam de 7 a 9 horas de sono por noite para adultos de 24 aos 64 anos. Sendo essa uma necessidade que varia de maneira individual. Se o indivíduo ficar dormindo mal ou menos que deveria ao longo dos anos ele se predispõe a uma série de doenças crônicas, cardiovasculares e até mesmo neuro-degenerativas como o Alzheimer.

Além de doenças, uma noite de sono ruim pode acabar ocasionando vários outros prejuízos para o ser humano, entre um deles está a sonolência excessiva

diurna. É consensual entre a comunidade científica que os jovens em idade acadêmica não dormem o tempo necessário (Pol et al., 2022, p.117).

Medeiros et al*.,* (2021, p.2) destacam que estudos realizados com seres humanos com privação de sono ou com distúrbios do sono indicam o comprometimento da atenção em atividades cognitivas, além de que, no Brasil, estima-se que de dez a 20 milhões de pessoas disponham de distúrbios do sono e segundo eles, os distúrbios de maior predomínio nos habitantes em maioria são a insônia e a síndrome da apneia obstrutiva do sono.

Longos períodos de privação do sono podem levar a delírios, desorganização do ego e alucinações problemas estes oriundos principalmente de atividades cotidianas, mudança de suas cidades, horários que se expõem a luz natural e artificial, falta de atividade física e se estão sendo realizados em momentos que não atrapalhem esse processo e até mesmo o momento que estão tendo aulas em períodos noturnos, executando atividades proposta pelos professores, extracurriculares, participando de ligas acadêmicas, fazendo estágios, projetos de iniciações científicas e realizando o estágio, entre outras atribuições(Vaz *et al.*, 2020). Tais fatos expõem ao aluno a estímulos e um nível elevado de pressão para melhorarem seus currículos e serem profissionais de excelência, atrapalhando e modificando as horas de sono dos mesmos.

Segundo Giorelli et al., (2020) algumas causas podem colaborar com esse sintoma, entre elas pode-se destacar, dificuldade para adormecer, privação de sono, quantidade de horas dormidas e a qualidade desse processo fisiológico na noite, algumas prescrições médicas que podem interferir no adormecimento por causa da utilização de fármacos, hipersonia idiopática e por alguns transtornos psiquiátricos como: ansiedade e depressão, dentre outros fatores.

Vale destacar que problemas com a alteração do relógio biológico do indivíduo pode estar relacionado com maus hábitos que as pessoas estão acostumadas a desenvolver durante o cotidiano como: a falta da prática de exercícios físicos, não se expor a luz natural pela manhã para regular o relógio biológico, atividades do dia a dia, consumo de bebida alcoólica em tardes horas da noite, pouco descanso e principalmente o uso de equipamentos eletrônicos perto da hora de dormir pelo fato

de que a luz emitida por eles inibem a produção de um hormônio na glândula pineal liberado no início da noite chamado melatonina relacionado diretamente com a baixa luminosidade que é responsável pelo relaxamento muscular e sensação de bem estar que ajudam a promover o início do sono (Guimarães et al., 2018).

4 METODOLOGIA

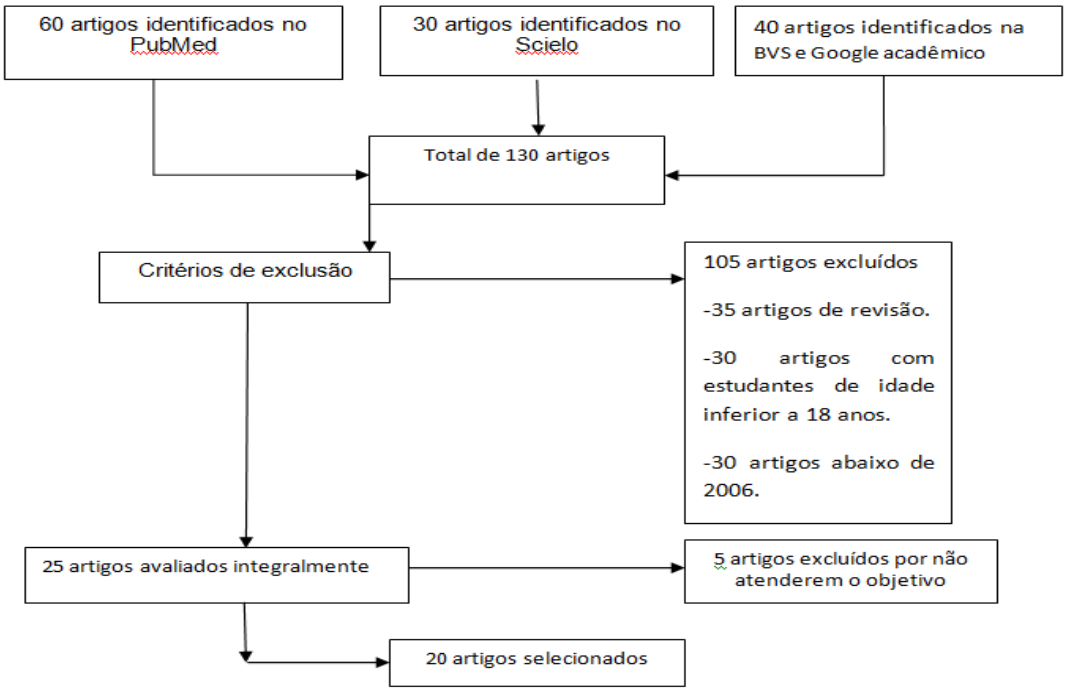
4.1 Tipo de estudo

Trata-se de um estudo exploratório com coleta de dados realizado a partir de fontes secundárias, por meio de levantamento da literatura. Na primeira etapa, estabeleceu-se a seguinte pergunta norteadora: qual o nível de sonolência excessiva diurna dos estudantes universitários? Na segunda etapa, foi realizada a busca científica por meio das bases de dados.

Amostragem

Artigos científicos sobre o assunto foram acessados nas bases de dados, Scielo, Google Acadêmico, periódicos da Capes, PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) publicado nos últimos anos, utilizando os seguintes descritores e suas combinações nas línguas portuguesa e inglesa: “sonolência excessiva diurna”, “qualidade do sono em acadêmicos”, os quais foram agrupados utilizando o descritor *booleano* AND.

Os critérios de inclusão foram ser estudante regularmente matriculado em um curso superior, ter idade entre 18 e 35 anos, já os critérios de exclusão que foi seguido, deu-se em ter histórico de uso de medicamentos que possam afetar o sono ou o estado de alerta (como antidepressivos, ansiolíticos, estimulantes, etc.); ter histórico de consumo de álcool ou drogas recreativas que possam afetar o sono ou o estado de alerta;ter histórico de transtornos psiquiátricos graves que possam afetar o sono, como depressão maior ou transtorno bipolar.



Fluxograma de identificação e seleção dos artigos para revisão sobre o impacto do sono em estudantes universitários.

4.2 Coleta de dados

Para realizar a coleta dos dados, foi necessário seguir os seguintes passos:

1. Na fase inicial, o material selecionado passou por uma leitura exploratória, que consistiu em examinar rapidamente se o conteúdo despertava interesse e era pertinente para o trabalho em questão.
2. Na etapa subsequente, realizou-se uma análise mais detalhada dos materiais de interesse previamente selecionados.
3. As informações mais significativas encontradas nos materiais analisados foram devidamente registradas.

4.3 Variáveis a serem pesquisadas

Qualidade do sono, possíveis causas para a sonolência excessiva diurna.

4.3 Plano de análise estatística

Este trabalho é uma revisão, por isso, não houve análise estatística e adição dos resultados dos artigos, sendo estes, examinados apenas de forma crítica.

4.4 Análise e interpretação dos resultados

Nesta fase, uma leitura analítica foi conduzida com o objetivo de organizar e resumir as informações presentes nas fontes, de modo a viabilizar a obtenção de respostas para a questão de pesquisa.

4.5 Considerações éticas.

Como a pesquisa trata-se de um estudo de revisão bibliográfica de literatura, não se aplicou à submissão do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP).

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo Medeiros et al (2021, p. 2) a pandemia de Covid-19 causou várias mudanças nas interações sociais, visto que o ideal era ser adotado o isolamento social para que seja evitado a transmissão do vírus, com isso, houve a adoção de novos métodos de ensino, consistindo na mudança de ensino presencial, para o ensino remoto, onde todos precisaram se adequar em diversos aspectos a essa nova modalidade. Essa mudança provocou alterações psicológicas na maioria da população, acarretando a transtornos de ansiedade generalizada, transtornos de humor, dentre outros, em decorrência disso, a qualidade do sono foi afetada.

Conforme uma pesquisa feita pelo Ministério da Saúde, 41,7% das pessoas apresentaram distúrbios do sono durante a pandemia, tais como dificuldade para pegar no sono ou despertar.

Segundo Araújo *et al.*,(2021) a sonolência excessiva diurna é um problema comum entre acadêmicos, podendo estar associada a fatores como o uso de tecnologias antes de dormir, privação de sono e estresse. Os autores apontam a importância de se promover hábitos saudáveis de sono, como a adoção de uma rotina regular de horários para dormir e acordar, de modo a minimizar a sonolência diurna e ter um melhor desempenho acadêmico. É fundamental entender que o sono está relacionado diretamente com um bom funcionamento do organismo para um melhor desempenho acadêmico.

5.1 Qualidade do sono e sonolência diurna em acadêmicos

O questionário mais utilizado para o levantamento da qualidade do sono nos estudantes foi o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh [*The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI); Buysse, Reynolds, Monk, Berman, & Kupfer (1989); traduzido e validado por Bertolazi, 2008. Avalia a qualidade do sono no último mês através de 19 itens, estando organizado em sete componentes: (1) qualidade subjetiva do sono, (2) latência do sono, (3) duração do sono, (4) eficiência habitual do sono, (5) distúrbios do sono, (6) uso de medicação para dormir e (7) disfunção durante o dia. A pontuação total do PSQI-PT varia entre 0 a 21, com pontuações maiores que 5 a serem indicadoras de pior qualidade de sono.

Já para análise da sonolência diurna entre os acadêmicos foi utilizado a Escala de Sonolência de Epworth *Epworth Sleepiness Scale* **(**ESS); Johns (1991), escala traduzida e adaptada por Bertolazi, 2008, é constituída por oito itens que avaliam a sonolência em atividades do cotidiano, numa escala com quatro opções de resposta, em que 0 significa nenhuma probabilidade de dormitar; 1 ligeira probabilidade de dormitar/adormecer; 2 moderada probabilidade de dormitar/adormecer e 3 forte probabilidade de dormitar/adormecer. A soma dos itens permite uma pontuação global que varia entre 0 a 24, com uma pontuação superior a dez a ser indicadora de sonolência excessiva diurna.

O estudo de Medeiros et al., (2021 p.6), com 269 discentes de medicina trouxe como resultados o auto relato dos estudantes que classificaram a qualidade do seu sono do último mês como ruim (n= 78) e bom (n= 119), além disso, (n= 42) classificaram como muito boa e (n= 30) como muito ruim. Este resultado se contrapõe aos obtidos através da análise do questionário PSQI (Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh), no qual demonstrou que 127 alunos apresentaram qualidade ruim no padrão do sono. Quando comparado a qualidade do sono com a fase dos cursos, conclui-se que, quanto mais avançado no curso, pior era a qualidade do sono. Com relação ao tempo de sono desses estudantes, a média foi de 6,85 horas. Ademais, não foram observadas diferenças significantes na qualidade do sono entre os sexos.

Devido aos índices elevados de má qualidade do sono, foram questionados sobre a sonolência diurna e n(=075) relataram dificuldade para manter-se motivados para realizarem atividades diárias, já outros demonstraram muita dificuldade de manter-se entusiasmado a realizarem atividades diárias (n=61), o que evidencia que a má qualidade do sono é um dos fatores que ocasionam a sonolência diurna e consequentemente gerando desmotivação no dia seguinte e se perdurar aos longos dos dias, meses e anos.

Segundo Couto *et a*l., (2018, p. 32) a desestabilização entre os horários e os hábitos de repouso durante os dias e aos finais de semana se torna uma possibilidade de provocar a restrição de sono, mas também, a sonolência no período matutino entre os jovens.

Conforme estudos de Depieri *et al* (2023) com acadêmicos de graduação em Ciências Biológicas que estudam no período noturno em uma entrevista, a maioria, cerca de 68,42%,declararam seu sono como bom ou muito bom, nesse intervalo 31,48% especificaram seu sono como ruim ou muito ruim. Durante a pesquisa houve contraste com a opinião dos discentes, já que 73,68% dos entrevistados apresentaram sono ruim a partir da análise do PSQI, dessa maneira, comprova-se que os estudantes não têm consciência da má qualidade do seu sono e podem estar sendo prejudicados sem nem saberem da importância do mesmo, por isso é importante o papel de conscientização nesse período.

Neste mesmo estudo, foi exposto que 63,16% indicavam a presença de sonolência excessiva diurna a partir da análise de dados do questionário de escala de sonolência de Epworth, no qual houve uma percepção de um sono insatisfatório, 60% afirmaram que dormem em média 6,5 horas. A pesquisa constatou uma semelhança importante, pois, dos 73,68% que apresentaram sono ruim, 63% indicaram sonolência diurna. Em outra pesquisa, que teve resultados semelhantes, dando mais notoriedade aos resultados, foi a análise de questionários referentes ao assunto com acadêmicos de medicina, visto que, revelaram que 66,7% dos entrevistados apresentaram má qualidade de sono também manifestaram SDE (Cardoso *et al.*, 2009).

Silva et al.,(2020, p. 352) afirmam que 46,7% dos participantes da pesquisa, sendo eles estudantes de Medicina, evidenciaram qualidade ruim do sono, enquanto 16,9% apontam distúrbios de sono. Destacando a Escala de Sonolência de Epworth, 55,5% dos acadêmicos tem sonolência diurna excessiva e que deve ser investigada. Além da média de horas de sono desses estudantes, que circunda a média de 6.9 horas, salientando que a referida taxa é menor que a média da população adulta, que varia entre 7 a 9 horas.

Nesse contexto, Silveira et al.,(2021, p. 5) indicam que 79,48% dos participantes do estudo destacam qualidade ruim no padrão do sono. Segundo eles, o PSQI (Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh), foi utilizado em muitos estudos anteriores e recentes que apontam que o sono insuficiente comporta uma alta porcentagem de estudantes de graduação em medicina.

No estudo de Carvalho et al.,(2013,p.5) feito com 173 acadêmicos destes 81 fazem parte do cursos de Ciências Biológicas e Educação Física e 92 estudantes eram dos cursos da área de exatas, Matemática, Física e Computação. A média de idade encontrada foi de 24 anos. Já em relação às horas de sono dos discentes de exatas foi de 7 horas e 10 minutos, enquanto de exatas foi de 6 horas e 42 minutos. Durante o estudo observou-se que 81% dos acadêmicos da área da saúde apresentaram má qualidade do sono e 60% foram classificados como sono ruim de acordo com o PSQI. Com relação à sonolência diurna, os estudantes da área da saúde tiveram uma porcentagem de 50%, já os demais de exatas apresentaram 43% dos entrevistados sonolência excessiva. Os dois grupos apresentaram uma qualidade de sono ruim, o que pode ser prejudicial às atividades realizadas no dia seguinte.

Em um estudo a respeito do estresse, qualidade do sono e qualidade de vida em acadêmicos da área da saúde, Gonçalves et al.,(2022, p. 239) destacam que houve predomínio de estudantes do sexo feminino (79,4%) com esses impasses, enfatizando que várias pesquisas apontam que os estudantes em saúde, principalmente na literatura atual, são pessoas do sexo feminino. Outro fator destacado é que 58,8% afirmam que a renda mensal não é suficiente para manutenção dos estudos, o que desencadeia no desenvolvimento desses sintomas.

Diversas estratégias e intervenções podem ser utilizadas para reduzir a sonolência diurna excessiva em estudantes. Aqui estão algumas das abordagens mais importantes baseadas na literatura:

1. Higiene do sono

- Estabeleça horários regulares para dormir e acordar: Manter uma rotina regular de sono ajuda a regular o ciclo sono-vigília.
- Crie um ambiente propício para dormir: Isso inclui manter o quarto escuro, silencioso e com temperatura confortável.
- Evite estimulantes antes de dormir: reduza o consumo de cafeína, nicotina e bebidas energéticas horas antes de dormir.
- Limite o uso de dispositivos eletrônicos: a luz azul emitida por smartphones, computadores e telas de TV pode inibir a produção de melatonina.

2. Educação e conscientização

- Workshops e seminários sobre a importância do sono: Informar os alunos sobre os benefícios do sono adequado e os riscos da privação do sono.
- Sessões de aconselhamento: forneça apoio psicológico para ajudar os alunos a lidar com o estresse e a ansiedade, que podem afetar a qualidade do sono.

3. Intervenções comportamentais

- Técnicas de relaxamento: Exercícios como meditação, ioga e exercícios respiratórios podem ajudar a reduzir o estresse e promover um sono mais reparador.
- Atividade física regular: O exercício moderado e regular pode melhorar a qualidade do sono, mas deve ser evitado nas horas antes de dormir.

4. Adaptações ao ambiente acadêmico

- Flexibilidade nas aulas: Agende aulas importantes nos horários em que os alunos estão mais alertas, geralmente no final da manhã ou início da tarde.
- Disponibilidade de áreas de descanso: crie zonas de descanso ou sono no campus para que os alunos possam recarregar as energias durante o dia.

5. Procedimentos médicos

- Tratamento de distúrbios do sono: diagnóstico e tratamento de apneia do sono, insônia ou narcolepsia, que podem causar sonolência diurna.
- Uso de suplementos e medicamentos: em alguns casos, pode ser necessário um suplemento de melatonina ou medicamentos prescritos para regular o sono.

6. Estratégias Nutricionais

- Dieta Equilibrada: Faça uma dieta saudável e balanceada, rica em nutrientes indutores do sono, como magnésio e triptofano.
- Hidratação adequada: Beba bastante água durante o dia, mas limite a ingestão de líquidos à noite para evitar distúrbios do sono.

7. Apoio Social e Familiar

- Criar Apoio Social: Crie uma rede de apoio entre alunos, professores e familiares para criar um ambiente que valorize o bem-estar e a saúde mental.
- Programas de apoio psicológico: oferecem serviços de aconselhamento para ajudar os alunos a gerenciar as cargas de trabalho acadêmicas e outros fatores estressantes.

Estas intervenções podem ser realizadas de forma combinada de acordo com as necessidades individuais dos alunos e os recursos disponíveis da instituição de ensino. O mais importante é tratar a sonolência diurna excessiva de forma holística, levando em consideração os aspectos físicos e emocionais de como os alunos se sentem.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante o estudo, é evidente que o tempo de descanso que os estudantes universitários têm disponível é escasso em comparação com a média ideal da população, principalmente durante o avanço dos períodos da faculdade, o que leva a interferências em sua rotina diária, resultando em deficiências durante o dia que impactam a atenção, memória e aprendizagem. No entanto, poucos alunos sabem a diferença de um sono ruim ou bom, pois relataram uma porcentagem dos dados, porém durante a análise dos questionários eram totalmente diferentes. Assim, é sempre importante ressaltar que o sono tem um papel fundamental na melhoria da aprendizagem e na consolidação de novas memórias, contribuindo para o aumento do desempenho acadêmico dos estudantes universitários.

Dessa forma, o trabalho buscou contribuir para o avanço do aprendizado dos discentes e das pessoas que o mesmo atingirá, através dessa pesquisa, de modo a alcançar uma melhor compreensão sobre a importância do sono na vida pessoal e profissional de todos, realizando a divulgação de informações relacionadas à influência do sono no desempenho de aprendizagem, levando conhecimento a todo e qualquer aluno de todas as instituições possíveis para que se atentem a esse importante aspecto pouco trabalhado e disseminado no âmbito escolar.

A sonolência diurna excessiva é um problema significativo que afeta uma grande parcela da população estudantil, influenciando tanto o desempenho acadêmico quanto o bem-estar geral, é um problema multifacetado que requer uma abordagem abrangente para ser mitigado. Intervenções eficazes devem considerar tanto os aspectos individuais quanto os contextuais que contribuem para a privação de sono. Ao implementar estratégias baseadas em evidências e promover uma cultura de bem-estar, é possível melhorar significativamente a vida acadêmica e o bem-estar dos estudantes. Assim, esta revisão integrativa destaca a necessidade de um compromisso contínuo das instituições educacionais e da sociedade em geral para abordar este desafio de forma holística e eficaz.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, M. F. S. et al. **Qualidade do sono e sonolência diurna em estudantes universitários: prevalência e associação com determinantes sociais**. Revista brasileira de educação médica, v. 45, n. 2, p. e093, 2021. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbem/a/6GKhf3qLXW3Mtx8jsR4HTjk/abstract/?lang=pt. Acesso em: 15 Maio. 2023.

BERTOLAZI, Alessandra Naimaier. **Tradução, adaptação cultural e validação de instrumentos de avaliação do sono: escala de sonolência de Epworth e índice de qualidade de sono de Pittsburgh.** Universidade Federal do Rio Grande do Sul, faculdade de Medicina. Porto Alegre, 2008. Disponível em: https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/14041/000653543.pdf Acesso em 16.03.2024.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE - GOVERNO FEDERAL DO BRASIL. 2023. **Ministério da Saúde**. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br. Acesso em: 10 Mar. 2023.

CAMPÊLO, Cleber Lopes. **Avaliação da sonolência diurna excessiva em adolescentes via teoria de resposta ao item. Ufma.br**, 2023. DOI https://tedebc.ufma.br/jspui/handle/tede/tede/4695. Disponível em: http://www.tedebc.ufma.br:8080/jspui/handle/tede/4695. Acesso em: 16. Maio. 2023.

CARDOSO, H. C. et al. **Avaliação da qualidade do sono em estudantes de Medicina**. Revista brasileira de educação médica, v. 33, n. 3, p. 349–355, 2009. DOI https://doi.org/10.1590/s010055022009000300005.Disponível:https://www.scielo.br/j/rbem/a/CdHSFWD4DZ7VMcGqzSZLMRF/?lang=pt. Acesso em: 6 Mar. 2023.

DEPIERI, B. N. et al. **Vista da Qualidade do Sono e Sonolência entre Universitários Formados**. 2023. Disponível em: https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ArqMudi/article/view/32961/pdf. Acesso em: 6 Mar. 2023.

CARVALHO, T. M. DA C. S. et al. **Qualidade do Sono e Sonolência Diurna Entre Estudantes Universitários de Diferentes Áreas**. Revista Neurociências, v. 21, n. 3, p. 383–387, 2013. DOI: 10.34024/inc.2013.v 21.8161. Disponível em:https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/8161. Acesso em: 3 maio. 2024.

COUTO, C. do, SARDINHA, L. S., & LEMOS, V. de À. (2018). **Relações entre sono e aprendizagem em adolescentes.** Diálogos Interdisciplinares, *7*(4), 29-33. Recuperado de https://revistas.brazcubas.edu.br/index.php/dialogos/article/view/584 Acesso em: 15 Maio 2023.

COSTA, L. D. M. DA; RODRIGUES, K. R. P. C.; GOUVEIA, N. M. DE. **Qualidade do sono e fatores associados em acadêmicos de Medicina: revisão integrativa**. Archives of Health Investigation, v. 10, n. 9, p. 1372–1377, 2021. Disponível em: https://www.archhealthinvestigation.com.br/ArcHI/article/view/5353. Acesso em: 15. Maio de 2023.

Cursio, G., Ferrara, M. & De Gennaro, L. (2006). **Sleep Loss, Learning Capacity and Academic Performance**. Sleep Medicine Reviews 10 (5), 323-337.Disponível em: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16564189. Acesso em 10 mar. 2023.

GARBELINI, G. U. et al. **SONOLÊNCIA DIURNA EXCESSIVA EM INTERNOS DE UMA UNIVERSIDADE BRASILEIRA: PREVALÊNCIA E FATORES ASSOCIADOS.** Revista Ibero-americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 9, n. 4, p. 1267–1275, 2023. Doi. https://doi.org/10.51891/rease.v9i4.9320. Disponível em: https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/9320. Acesso em: 21 maio. 2023.

GIORELLI, André S. et al. **Sonolência excessiva diurna: aspectos clínicos, diagnósticos e terapêuticos.** Revista Brasileira de Neurologia**,** Volume. 48, Nº 3, 2012. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/278038600_Sonolencia_excessiva_diurna_aspectos_clinicos_diagnosticos_e_terapeuticos. Acesso em 09 mar. 2023.

GUIMARÃES, Leonardo; SCHIRMER, Mayara; COSTA, Zuleika. **Implicações da privação do sono na qualidade de vida dos indivíduos.** Revista Perspectiva: Ciência e Saúde, vol. 3, no. 1, 2018. Disponível em: http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/29. Acesso em : 10 Mar. 2023.

GONÇALVES, Gabriella Karolyna. SANTOS, Kamila Aurora dos; FERREIRA, Marcus Vinicius Ribeiro Ferreira; SILVA, Rodrigo Marques da Silva. **Estresse, qualidade do sono e qualidade de vida em acadêmicos da área de saúde.** REVISA.2022 Abr-Jun. Disponível em: https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1379422 Acesso em: 05 Maio. 2024.

HOW MUCH SLEEP DO WE REALLY NEED? | SLEEP FOUNDATION. 9 Mar. 2021.

Sleep Foundation. Disponível em: https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need. Acesso em: 10 Mar. 2023.

Johns, M. W. (1991). **A new method for measuring daytime sleepiness: The Epworth Sleepiness Scale. Sleep**, *14*(6), 540–545. https://doi.org/10.1093/sleep/14.6.540. Acesso em 08 mar.2023.

JÚLIO R. DE C. S.,M. **Influência da qualidade do sono na performance dos atletas de alta competição**. [*S. l.*: *s. n.*], 2011.Disponível em: https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/63628/2/tese%20final.pdf. Acesso em 05 mar. 2023.

MEDEIROS, G. J. M.; ROMA, P. F.; MATOS, P. H. M. F. P. DE. **Qualidade do sono dos estudantes de medicina de uma faculdade do sul de Minas Gerais.** Revista brasileira de educação médica, v. 45, n. 4, p. e220, 2021. Disponível em:https://www.scielo.br/j/rbem/a/dbhTf5HqwPjvBP6V7vjbq7m/?format=pdf. Acesso em: 03 Maio 2024.

MOLINA DE S. L. **Influência da personalidade e da privação de sono no desempenho cognitivo de candidatos do concurso de residência médica da Escola Paulista de Medicina. Unifesp.br**, 2020. Disponível em: https://repositorio.unifesp.br/handle/11600/62464?locale-attribute=pt_BR. Acesso em: 10 Mar. 2023.

MORAES, J. B. DE et al. **Sonolência excessiva diurna em alunos do último ano do curso de fisioterapia de uma faculdade privada**. Revista Eletrônica Acervo Saúde, n. 17, p. e 371, 2019**.** Disponível em: https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/371. Acesso em: 21. Maio de 2023.

NUNES, A. B. et al. **Avaliação da qualidade do sono dos bombeiros militares do projeto bombeiro mirim da cidade de Rio Branco - Acre.** vol.8, no. 8, p. 368–378, 31 Aug. 2022. Disponível em: https://www.periodicorease.pro.br/rease/article/view/6638. Acesso em: 20. Maio de 2023.

POL, G. et al.. **Estresse, sintomas depressivos, qualidade do sono, resiliência e qualidade de vida de acadêmicos de medicina.** Revista Revolua, vol. 1, no. 2, p. 116–130, 2022. Disponível em: https: https://revistarevolua.emnuvens.com.br/revista/article/view/24. Acesso em: 16. Maio. 2023.

SANTOS-COELHO, F. M. **Impacto da privação de sono sobre cérebro**. Disponível em: <https://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2020/mims201f.pdf>. Acesso em 05 mar.2023.

CARDOSO, H. C. et al. **Avaliação da qualidade do sono em estudantes de Medicina. Revista brasileira de educação médica**, v. 33, n. 3, p. 349–355, 2009. Disponível:https://doi.org/10.1590/S0100-55022009000300005. Acesso em: 03 Maio 2024.

SILVEIRA, A. L. DE O. A. et al. **Avaliação da qualidade de sono em estudantes de medicina de uma instituição de ensino superior de Teresina**. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 13, n. 3, p. e 6463, 2021. Disponível em: https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/6463 Acesso em: 03 Maio. 2024.

VAZ, A. L. de L. et al. **Fatores Associados aos Níveis de Fadiga e Sonolência Excessiva Diurna em Estudantes do Internato de um Curso de Medicina.** Revista Brasileira de Educação Médica, vol. 44, no. 1, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.1-20190150. Acesso em: 10 mar. 2023.