

FÉLIX; Larissa Lyra Fernandes<sup>1</sup>, SILVA; Cyntia Nery de Sousa<sup>2</sup>, MENEZES; Marília Bezerra de<sup>3</sup>

## RESUMO

**Introdução:** O sono é fundamental para a saúde: melhora o equilíbrio físico e emocional do ser humano, fortalece o sistema imunológico, previne doenças e ajuda no bom funcionamento do cérebro. A privação do sono interfere no bem-estar do indivíduo, levando a um prejuízo funcional no desempenho dos papéis sociais e relações interpessoais, visto que afeta o humor gerando irritabilidade e estresse. Ademais, transtornos do sono fazem com que o indivíduo apresente indisposição, ansiedade e cansaço. Dentre os mais afetados por transtornos do sono estão incluídos estudantes de Medicina, por conta da grande demanda de atividades acadêmicas, somados a horas de prática clínica resultando em irregularidade do ciclo sono-vigília, e desequilíbrio desse ciclo com relação ao ciclo claro-escuro.

**Objetivos:** Correlacionar conhecimentos acerca dos impactos causados pelos transtornos de sono no desempenho das atividades diárias dos estudantes de Ensino Superior no curso de Medicina. **Métodos:** Para mediar o material bibliográfico da revisão integrativa, foram realizadas buscas nas bases de dados: Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MEDLINE), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Como estratégia de busca, foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Transtornos do Sono-Vigília”, “Estudantes de medicina” e “Transtornos do Ciclo circadiano” combinados por meio do operador booleano AND. Para selecionar os artigos, os critérios de inclusão foram: artigos obtidos na íntegra e publicações com recorte temporal entre 2017-2020, no idioma português. Os artigos selecionados foram lidos na íntegra e analisados de forma descritiva e qualitativa e agrupados por semelhança. Tendo em vista os critérios supracitados, foram utilizados 5 artigos para a amostra. **Resultados:** A regulação do ciclo sono-vigília se dá a partir de dois processos: homeostático e circadiano. O processo homeostático refere-se à liberação de substâncias que induzem o sono, como a adenosina, e representa a carga sono. Outrossim, o processo circadiano relaciona-se com funções endógenas reguladas pelo núcleo supraquiasmático, e é composto por variáveis fisiológicas, comportamentais e ambientais. A expressão rítmica do processo circadiano compõe o ciclo circadiano e define o cronotipo do indivíduo. Ademais, é importante salientar que o SNC mantém a vigília, e o hipotálamo e núcleo pontino são responsáveis pela manutenção do sono, cujo qual é dividido em dois estágios. O estágio não-REM é composto por quatro fases, sendo a fase N4 a mais restauradora. O estágio REM é encarregado dos sonhos e consolidação das informações aprendidas durante o dia, sendo também o estágio mais renovador e responsável pela sensação de descanso no dia seguinte. **Conclusão:** Desta forma pode concluir-se que por conta da carga de sono reduzida, e tempo inferior de sono no estágio REM, os distúrbios de sono podem acarretar prejuízos no desempenho acadêmico dos estudantes de medicina. Ademais, tendo em conta que transtornos do sono, tais como insônia e distúrbio de sonolência excessiva afetam o estilo de vida do indivíduo de forma global, sendo importante a adoção da “higiene do sono”, ou seja, da mudança de hábitos e adesão de práticas que possibilitem uma melhor indução e qualidade do sono.

**PALAVRAS-CHAVE:** Transtornos do Sono-vigília, Estudantes de medicina, Transtornos do ciclo-circadiano

<sup>1</sup> Graduanda de Medicina - Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ, lfelix04@gmail.com

<sup>2</sup> Graduanda de Enfermagem - Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ, cyntia\_nery1@hotmail.com

<sup>3</sup> Graduanda de Medicina - Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ, marimenezes@outlook.pt

<sup>1</sup> Graduanda de Medicina - Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ, lfelix04@gmail.com  
<sup>2</sup> Graduanda de Enfermagem - Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ, cyntia\_nery1@hotmail.com  
<sup>3</sup> Graduanda de Medicina - Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ, marimenezes@outlook.pt