

Universidade do Vale do Paraíba
Faculdade de Educação e Artes
Curso de Psicologia

Giovanna Auricchio Almirão
Rafaela Komatzu Huayanca

Os efeitos da privação do sono na aprendizagem em universitários

São José dos Campos/SP
2025

Giovanna Auricchio Almirão
Rafaela Komatzu Huayanca

Os efeitos da privação do sono na aprendizagem em universitários

Relatório apresentado à Banca de Exame,
como parte das exigências da disciplina
Trabalho de Graduação II do curso de
Psicologia da Faculdade de Educação e
Artes da Universidade do Vale do
Paraíba.

Orientadora: Prof^a MSc Bruna Mares
Terra Candido

São José dos Campos/SP

2025

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE DIVULGAÇÃO DA OBRA

Ficha catalográfica

Huayanca, Rafaela

Os efeitos da privação do sono na aprendizagem em universitários / Rafaela Huayanca; Giovanna Almirão; orientador, Bruna Mares Terra Candido. - São José dos Campos, SP, 2025.

36 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) - Universidade do Vale do Paraíba, São José dos Campos. Psicologia.

Inclui referências

1. Psicologia. 2. Aprendizagem em universitários. 3. Neuropsicologia da aprendizagem. 4. Privação do sono. 5. Funções cognitivas. I. Almirão, Giovanna. II. Terra Candido, Bruna Mares, orient. III. Universidade do Vale do Paraíba. Psicologia. IV. Título.

Eu, Rafaela Huayanca, autor(a) da obra acima referenciada:

Autorizo a divulgação total ou parcial da obra impressa, digital ou fixada em outro tipo de mídia, bem como, a sua reprodução total ou parcial, devendo o usuário da reprodução atribuir os créditos ao autor da obra, citando a fonte.

Declaro, para todos os fins e efeitos de direito, que o Trabalho foi elaborado respeitando os princípios da moral e da ética e não violou qualquer direito de propriedade intelectual sob pena de responder civil, criminal, ética e profissionalmente por meus atos.

São José dos Campos, 16 de Dezembro de 2025.

Documento assinado digitalmente
gov.br RAFAELA KOMATZU HUAYANCA
Data: 16/12/2025 22:18:40-0300
Verifique em <https://validar.it6.gov.br>

Autor(a) da Obra

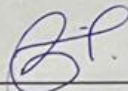
Data da defesa: 05 / 12 / 2025

Giovanna Auricchio Almirão
Rafaela Komatzu Huayanca

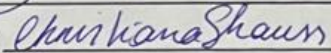
Os efeitos da privação do sono na aprendizagem em universitários

Relatório final de pesquisa aprovado como parte das exigências da disciplina Trabalho de Graduação II do curso de Psicologia da Faculdade de Educação e Artes da Universidade do Vale do Paraíba, pela seguinte banca examinadora:

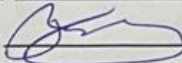
Profª. Ma. Bruna Mares Terra Candido (UNIVAP)



Profª. Dra. Christiana V. de Andrade Strauss (UNIVAP)



Prof. Dr. Rodney Querino Ferreira da Costa (UNIVAP)



Nota: 10,0

Profa. Dra. Ana Enedi Prince Silva

Diretora da Faculdade de Educação e Artes – FEA/UNIVAP

São José dos Campos, 05 de dezembro de 2025.

Agradecimentos

Agradecemos à nossa família por terem sido base, não somente durante o curso, mas no decorrer da nossa vida, nos apoiando e incentivando a seguirmos nossos sonhos e acreditando em nossas potencialidades, sendo presentes nos momentos desafiadores e nas conquistas.

Aos nossos professores que nos ensinaram e inspiraram profissionalmente, aos senhores nossa admiração.

À nossa orientadora e professora Bruna, que contribuiu para a elaboração deste trabalho, lapidando-o minuciosamente, és um exemplo de profissional para nós.

Por fim, aos nossos amigos, que fizeram deste processo um caminho mais leve e divertido, que estiveram ao nosso lado nos dando força e apoio.

Resumo

Este trabalho investigou os impactos cognitivos e acadêmicos da privação de sono na aprendizagem de universitários. A pesquisa foi realizada por meio de uma revisão de literatura, com busca nas bases Scielo, Google Acadêmico e Periódicos CAPES, priorizando publicações entre 2014 e 2024. Os estudos analisados indicam que a má qualidade do sono compromete funções cognitivas essenciais para a aprendizagem, como atenção, memória e concentração. Além disso, a redução na qualidade e duração do sono está associada à queda no desempenho acadêmico. Conclui-se que a privação de sono representa um fator de risco para a aprendizagem dos universitários, destacando a importância da discussão de estratégias preventivas.

Palavras-chave: aprendizagem em universitários; neuropsicologia da aprendizagem; privação de sono; funções cognitivas.

Abstract

This study investigated the cognitive and academic impacts of sleep deprivation on university students' learning. The research was conducted through a literature review, searching databases such as Scielo, Google Scholar, and CAPES Journals, prioritizing publications from 2014 to 2024. The analyzed studies indicate that poor sleep quality impairs cognitive functions essential for learning, such as attention, memory, and concentration. Furthermore, reduced sleep quality and duration are associated with decreased academic performance. It is concluded that sleep deprivation represents a risk factor for university students' learning, highlighting the importance of discussing preventive strategies.

Keywords: learning and university students; neuropsychology of learning; sleep deprivation; cognitive functions.

Sumário

1 Introdução.....	9
2 Objetivos.....	12
2.1 Objetivo geral.....	12
2.2 Objetivos específicos.....	12
3 Método.....	13
4 Resultados e discussão.....	14
4.1 O desenvolvimento cognitivo e aprendizagem no jovem adulto.....	14
4.2 O processo de ensino-aprendizagem sob a perspectiva da neuropsicologia.....	17
4.3 Causas da privação do sono de universitários.....	19
4.4 Efeitos da privação do sono no desenvolvimento e aprendizagem do cérebro.....	22
4.5 O papel do psicólogo frente às dificuldades relacionadas ao sono e à aprendizagem na vida universitária.....	26
5 Conclusão.....	29
Referências.....	31

1 Introdução

Os efeitos da privação do sono na aprendizagem de universitários passaram a ser de interesse dos pesquisadores deste trabalho ao observar como os universitários apresentam disposições diversificadas para o aprender, dependendo do seu contexto de vida. Fatores como conciliar trabalho e estudo, horas de dedicação necessárias ao curso, além daquelas despendidas em sala de aula, tempo de deslocamento, dentre outros, afetam a qualidade do sono (Suardiz-muro, 2020).

O sono é um estado fisiológico, relacionado aos processos restaurativos, de consolidação da memória e da aprendizagem (Curcio et. al, 2006). Ocorre de maneira cíclica, e é caracterizado por dois estágios, que se diferenciam pela presença ou ausência de movimentos oculares rápidos - também chamado sono REM. Os ciclos se repetem, aproximadamente, de cinco a seis vezes durante uma noite de oito horas de sono (Weiss; Donlea, 2022).

O sono não REM (NREM) é caracterizado pela ausência dos movimentos oculares rápidos, e possui quatro etapas em grau crescente de profundidade, o I, II, III e IV (Fernandes, 2006). Além disso, as características gerais incluem uma redução progressiva dos movimentos corporais e relaxamento muscular com manutenção do tônus. Cada fase do sono NREM se diferencia em sua duração, tendo a fase I, que é a transição da vigília para o sono leve, de 1 a 5 minutos, a fase II, em que o sono leve se aprofunda, de 10 a 60 minutos, e a fase III e IV, ambas de sono profundo, de 20 a 40 minutos (Weiss; Donlea, 2022).

Já durante o sono REM, caracterizado pela presença dos movimentos oculares rápidos, há a diminuição ou ausência completa do tônus muscular, emissão de sons, contrações musculares rápidas e involuntárias e sonhos. Em geral, ocorre após aproximadamente 90 minutos do início do sono e tem uma duração curta, de cerca de 5 a 10 minutos, e ao sair desta fase podem acontecer micro despertares (Weiss; Donlea, 2022).

No Brasil, uma parcela significativa da população apresenta problemas de sono. Dados de 2022 da Associação Brasileira do Sono (ABS) indicam que cerca de um em cada três brasileiros sofre de insônia (Associação Brasileira do Sono, 2022). A insônia, de acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR), é caracterizada pela dificuldade de iniciar ou manter o sono, resultando em prejuízos na rotina diária (American Psychiatric Association, 2023).

Além disso, o DSM-5-TR (American Psychiatric Association, 2023) inclui como critérios para o diagnóstico os transtornos que acompanham os distúrbios do sono, como a

depressão (associada a hipersonia, sensação de sono não restaurador, despertares noturnos) e a ansiedade (associada à dificuldade de iniciar o sono, sendo este mais leve e fragmentado, com uma redução do tempo total de sono), que devem ser incluídos no plano de tratamento. Assim, a privação do sono pode ser causada por fatores ambientais, comportamentais, médicos, neurológicos ou psicológicos, refletindo as mudanças sociais e de rotina da atualidade. Ainda, ao decorrer dos anos, muitos fatores mudaram em relação à sociedade e às rotinas pessoais.

Segundo Fernández-Mendoza et. al (2010), as queixas de sono em estudantes universitários estão ligadas à irritabilidade, fadiga, sintomas de ansiedade e depressão e dificuldades de concentração. Ademais, compreendendo os diversos efeitos que podem ser causados em decorrência da privação do sono, pensa-se também nos fatores substanciais que fazem parte do desenvolvimento e evolução do indivíduo, a aprendizagem e memória.

Nesse sentido, Luria (1984), autor soviético considerado o pai da Neuropsicologia moderna, aponta uma relação entre os processos mentais de atenção, percepção e memória, que sofrem com os efeitos já mencionados, com o processo de aprendizagem, sendo esse considerado uma função neural complexa. O autor acrescenta que tais processos mentais são tidos como as bases neuropsicológicas da aprendizagem.

A Neuropsicologia é a ciência que estuda a maneira que o cérebro afeta as funções executivas, sendo uma intersecção entre o campo da Psicologia e da Neurologia. Dessa maneira, memória, aprendizagem, atenção, raciocínio e controle de impulsos fazem parte deste vasto campo de estudos.

Relacionando-se com o sono, explica-se sua importância no que se refere a aprendizagem pela capacidade de plasticidade neural observada no Sistema Nervoso, ao conseguir processar adaptações diante de novas situações. Nesse viés, a aprendizagem é um fenômeno que representa uma forma de plasticidade neural, visto que se dá por meio da consolidação da memória, tendo o sono importância essencial nesse processo (Lima, 2020).

Em vista de tais fatores e da importância do sono para a aprendizagem, pensa-se no público universitário por ser um grupo composto de indivíduos que enfrentam rotinas exaustivas, que frequentemente comprometem a qualidade do sono. Além disso, entende-se o universitário como um sujeito que está inserido em um cenário de inúmeras cobranças, fazendo parte de um contexto em que muitas vezes se faz necessário estudar e trabalhar, sem mencionar as demandas propostas pelo curso em realização, como trabalhos e projetos de extensão, por exemplo, e, dessa maneira, seu tempo de descanso e sono acaba por ser reduzido.

A privação do sono é uma realidade comum nesse grupo, acarretando prejuízos no funcionamento cognitivo, especialmente na memória, atenção e aprendizagem, além de afetar

o equilíbrio emocional e o desempenho acadêmico. Compreender esses impactos é fundamental para a psicologia, já que permite identificar os desafios enfrentados pelos estudantes e propor estratégias que promovam sua saúde mental e rendimento acadêmico.

Assim, por meio desta revisão de literatura, busca-se identificar e compreender de que forma a privação do sono afeta o desempenho neurocognitivo dos universitários, evidenciando as possíveis consequências dessa condição.

Logo, o presente apresentará em seus capítulos a compreensão da aprendizagem do jovem adulto sob perspectivas histórico-cultural e neuropsicológica, com ênfase na memória e na importância do sono. Investiga as causas e os efeitos da privação do sono entre universitários, com foco sobre a aprendizagem. Por fim, destaca o papel do psicólogo no manejo de queixas de insônia e sofrimento emocional, ressaltando sua relevância na promoção da saúde mental acadêmica.

2 Objetivos

2.1 Objetivo geral

A pesquisa objetiva compreender de que forma a privação do sono afeta o desempenho neurocognitivo dos universitários, evidenciando as possíveis consequências dessa condição.

2.2 Objetivos específicos

- a) Analisar as características do desenvolvimento cognitivo e aprendizagem do jovem adulto.
- b) Compreender o processo de ensino-aprendizagem sob a perspectiva da neuropsicologia.
- c) Identificar as principais causas que privam o sono de universitários.
- d) Investigar os efeitos da privação do sono no desenvolvimento e aprendizagem do cérebro.
- e) Refletir sobre o papel do psicólogo frente às dificuldades relacionadas ao sono e à aprendizagem na vida universitária.

3 Método

Este trabalho foi uma pesquisa qualitativa, exploratória e de revisão narrativa da literatura. O objetivo foi aprofundar o conhecimento sobre a relação entre privação do sono e aprendizagem em universitários.

Foram selecionados artigos científicos, dissertações e livros publicados preferencialmente entre 2014 e 2024, disponíveis em bases como Scielo, Google Acadêmico e Periódicos CAPES. A pesquisa priorizou estudos sobre jovens e universitários, sem restrição de curso ou modalidade, e que abordassem aspectos cognitivos, neuropsicológicos e socioambientais relacionados à privação do sono.

A busca foi feita por meio de termos de busca aprendizagem em universitários, neuropsicologia da aprendizagem, privação do sono, e funções cognitivas. Foram avaliados títulos e resumos para selecionar os textos mais pertinentes ao tema “público universitário”.

O trabalho considerou o contexto sociocultural dos universitários, analisando a interface entre a privação do sono e o processo de aprendizagem. Entre os autores mais utilizados na fundamentação, destacam-se Luria e American Psychiatric Association (APA).

4 Resultados e Discussão

Ao analisar a privação do sono e seus impactos na aprendizagem de universitários, é fundamental compreender os processos envolvidos nesse fenômeno. Para isso, este trabalho organiza-se em etapas que exploram, inicialmente, o desenvolvimento cognitivo e a aprendizagem do jovem adulto, considerando seus aspectos histórico-culturais. Em seguida, investiga-se o processo ensino-aprendizagem sob a perspectiva neuropsicológica, com ênfase no processamento e armazenamento da memória, a relevância do sono para essas funções cognitivas, as causas da privação do sono e os efeitos decorrentes.

Dada a importância do sono no contexto educacional, o estudo avança para a análise das causas da privação do sono entre os universitários, considerando a multiplicidade de fatores ambientais e sociais que influenciam essa condição. Logo, são abordados os efeitos decorrentes da privação do sono, especialmente no que tange à aprendizagem.

Em sequência, ressalta-se o papel do psicólogo no enfrentamento dessa problemática, destacando sua atuação no acolhimento e manejo de queixas relacionadas à insônia, frequentemente associadas a quadros de ansiedade, estresse acadêmico e outras desregulações emocionais, o que reforça a relevância da intervenção psicológica para a promoção da saúde mental dos estudantes universitários.

4.1 O desenvolvimento cognitivo e aprendizagem no jovem adulto

Este subcapítulo aborda o processo de desenvolvimento e aprendizagem no jovem adulto, considerando a relação do indivíduo com seu contexto social e cultural. Ao tratar do estudante universitário, reconhece-se que ele pertence a um grupo específico em termos de desenvolvimento, o que torna essencial compreender suas características e particularidades nesse estágio de vida.

A perspectiva histórico-cultural de Vigotski entende o ser humano como produto das relações sociais e históricas. Assim, a consciência é construída por meio das interações sociais mediadas pela linguagem, que atua como uma ferramenta fundamental no desenvolvimento cognitivo. Nesse sentido, o meio social é um fator determinante para o desenvolvimento humano, um processo que se dá principalmente através da aprendizagem da linguagem. Nesse contexto, Vigotski (2007) ressalta que o desenvolvimento da linguagem é central para compreender a trajetória do desenvolvimento mental da criança.

Dentro da perspectiva sociocultural, o sujeito em desenvolvimento é entendido como ativo, já que, por meio da interação com o ambiente, realiza uma atividade organizadora que lhe permite, inclusive, renovar a própria cultura. Assim, a atuação sobre o meio é fundamental, o que afasta a ideia de uma “natureza humana” fixa, evidenciando que o ser humano é primeiramente um ser social e, posteriormente, se individualiza (Vigotski, 2007).

Vigotski também apresenta o conceito de Zonas de Desenvolvimento, que inclui a Zona de Desenvolvimento Proximal (ZDP), na qual o sujeito ainda não possui as funções plenamente amadurecidas para executar determinada ação e necessita do auxílio de alguém mais experiente; a Zona de Desenvolvimento Real, onde o indivíduo já detém o conhecimento consolidado para realizar a ação; e a Zona de Desenvolvimento Potencial, que representa o aprendizado assistido, quando o sujeito utiliza seus conhecimentos prévios somados à experiência de um parceiro mais capacitado, como um professor ou instrutor (Rodrigues, 2021).

A perspectiva sociocultural de Vigotski indica que o desenvolvimento cognitivo ocorre por meio de um processo que envolve interações sociais em contextos culturais, sendo constituído do externo para o interno, ou seja, de fora para dentro. Assim, o cérebro humano representa a base do ser, e seus limites e possibilidades de desenvolvimento são definidos por suas características específicas.

Neste processo de desenvolvimento, ocorrem transformações psicológicas, sociais e culturais importantes, refletidas em novos interesses, necessidades, formação de grupos, valores e identidade. O ser humano é visto como um sujeito em constante transformação e aprendizado, influenciado pela interação contínua com o seu ambiente. Esse processo constrói a individualidade a partir da relação com o ambiente externo, configurando-se como um desenvolvimento dinâmico e integrado (Lima, 2023).

Além dos aspectos cognitivos, as dimensões emocional e motivacional desempenham papel fundamental no desenvolvimento do jovem adulto. A capacidade de gerir emoções, manter a motivação diante de desafios acadêmicos e sociais, e desenvolver resiliência influenciam diretamente o sucesso na aprendizagem e na adaptação ao ambiente universitário (Pekrun, 2006). Estudantes que desenvolvem competências socioemocionais, como por exemplo autoconsciência, autonomia, resiliência e consciência social, apresentam melhor desempenho acadêmico e maior bem-estar psicológico (Greenberg, 2023). Portanto, o processo de desenvolvimento nessa fase deve ser compreendido de forma integral, incluindo fatores cognitivos, emocionais e sociais.

Essas transformações acompanham o indivíduo ao longo da vida, mas tendem a se intensificar durante o período universitário, especialmente na fase do jovem adulto. A transição

do Ensino Básico para o Ensino Superior, frequentemente acompanhada da inserção no mercado de trabalho, exige do estudante adaptações significativas em diferentes áreas de sua vida. Nesse novo contexto, surgem demandas como a gestão autônoma do tempo, o cumprimento de exigências acadêmicas e a necessidade de integração a novos grupos sociais e culturais. Ademais, muitos jovens enfrentam desafios específicos da vida universitária, tais como ansiedade, estresse acadêmico, sensação de isolamento e pressão por desempenho, que podem afetar sua saúde mental e o processo de aprendizagem (Bayram; Bilgel, 2008). Diante desse cenário de constante adaptação, as competências socioemocionais tornam-se fundamentais para lidar com os desafios impostos pela rotina universitária, impactando diretamente o processo de ensino-aprendizagem e a capacidade de resposta adaptativa ao ambiente educacional (Wang; Zeng; King, 2024; Prudencio, 2025).

Ao relacionar o contexto do jovem universitário ao processo de ensino-aprendizagem, destaca-se que o protagonismo do estudante, a partir da Zona de Desenvolvimento Proximal (ZDP), não depende apenas da atuação de um sujeito mais experiente, mas também do nível de desenvolvimento do próprio aprendiz. As funções cognitivas já desenvolvidas, assim como suas condições físicas, mentais e emocionais, influenciam diretamente a capacidade de assimilar novos conhecimentos e de responder adequadamente às demandas do ambiente educacional.

Assim, compreende-se que os estímulos externos presentes no meio social do indivíduo podem exercer influência positiva ou negativa no processo de aprendizagem. Estratégias mais ativas de estudo, que envolvem a elaboração e a reorganização do conteúdo pelo estudante, mostram-se mais eficazes para a consolidação do conhecimento, enquanto métodos passivos, como a simples reprodução de textos, tendem a resultar em menor retenção e compreensão das informações. A adoção de práticas que favoreçam o envolvimento ativo do estudante durante o processo de aprendizagem tem sido apontada como uma forma de potencializar os resultados acadêmicos, destacando-se, por exemplo, a escuta ativa seguida da tentativa de explicar o conteúdo a outra pessoa (Walck-Shannon; Rowell; Frey, 2021; Ruiz-Martín; Blanco; Ferrero, 2024). Além disso, procedimentos como a criação de uma rotina de estudos, a escolha de um ambiente livre de distrações e a garantia de um estado físico e mental descansado são considerados facilitadores do aprendizado (Zhang; Wang; Qu, 2025).

Nesse viés, outra prática de aprendizagem ativa é a proposta pelo psicólogo alemão Hermann Ebbinghaus (1885), em que o espaçamento das sessões de estudo é mais eficaz do que longos períodos concentrados em um único dia. Segundo seus experimentos, o cérebro retém melhor as informações quando elas são revisadas em intervalos regulares ao longo do tempo, pois esse espaçamento permite que o conteúdo seja reprocessado e consolidado

gradualmente. A cada nova exposição ao material, a memória se fortalece, exigindo menos esforço para recordar e tornando o conhecimento mais estável e duradouro. Assim, estudar por menos horas em mais dias favorece o funcionamento da memória de longo prazo e melhora a aprendizagem significativa (Collin et. al, 2016).

Esses aspectos evidenciam a complexidade do processo ensino-aprendizagem no contexto universitário, que envolve múltiplos fatores com impacto direto na capacidade de aprender. Considerando essas questões, o próximo capítulo abordará, de forma mais aprofundada, o processo ensino-aprendizagem sob a perspectiva da neuropsicologia, com foco na neuroaprendizagem.

4.2 O processo de ensino-aprendizagem sob a perceptiva da neuropsicologia

Este subcapítulo aborda o processo de ensino-aprendizagem, considerando os mecanismos cognitivos e neuropsicológicos envolvidos na aquisição e consolidação do conhecimento. O foco está na interação entre funções como atenção, memória, motivação e controle executivo, fundamentais para a aprendizagem eficaz no contexto universitário.

A aprendizagem é compreendida como um processo contínuo de aquisição, conservação e evocação do conhecimento, resultante de modificações relativamente permanentes no sistema nervoso central. Esse processo envolve interações complexas entre funções cognitivas superiores, descritos como processos mentais de maior complexidade ocorridos de forma voluntária e consciente, tais como motivação, emoções, atenção, memória e funções executivas. Portanto, a aprendizagem não deve ser vista como um evento isolado, mas como uma atividade dinâmica e integrada que mobiliza diversas capacidades cognitivas, conforme fundamentado pela neurociência educacional e destacado por Rotta, Ohlweiler e Riesgo (2016). Para a formação de novas informações, são necessários três momentos fundamentais: a aquisição e codificação do material, o armazenamento, e, por fim, a consolidação e recuperação dessas informações (Fuentes et al, 2014).

No primeiro momento, a aquisição e codificação do material dependem significativamente da função superior da atenção, que atua como um filtro seletivo dos estímulos ambientais mais relevantes. Essa seleção permite a concentração nos aspectos essenciais, facilitando a assimilação e posterior armazenamento das informações na memória. Quando a atenção está prejudicada, a entrada de informações pode ser comprometida,

impactando negativamente as etapas subsequentes do processo de aprendizagem (Couto et al, 2023).

Nesse sentido, a teoria de Luria (1974) destaca que a codificação de informações é um processo dinâmico que envolve uma interação contínua entre atenção, controle executivo e a organização do conhecimento pré-existente. Dessa forma, a memória não funciona como um mero repositório passivo de dados, mas como um sistema ativo que depende da colaboração dessas funções cognitivas para garantir uma aprendizagem eficaz.

A segunda fase da aprendizagem, o armazenamento, refere-se à retenção do material apreendido para uso posterior. Esse processo depende da memória, entendida como a capacidade do sistema nervoso central de codificar, armazenar e recuperar informações. A memória não é um sistema único, mas composta por diferentes subsistemas, como a memória de curto prazo (ou memória de trabalho) e a memória de longo prazo, que desempenham funções distintas. Luria (1980) destaca que a memória de curto prazo está fortemente associada ao controle executivo e à atenção, envolvendo regiões específicas do cérebro responsáveis pelo processamento e manipulação temporária das informações. Por sua vez, a memória de longo prazo envolve áreas cerebrais mais profundas, encarregadas da consolidação das informações em redes neurais estáveis e interconectadas (Payne et al., 2022).

Durante o processo de aprendizagem, a memória de curto prazo desempenha papel fundamental na aquisição e consolidação inicial do material, enquanto a memória de longo prazo é responsável pelo armazenamento duradouro das informações. A maior parte da retenção e recuperação posterior dos conteúdos ocorre na memória de longo prazo, onde as informações são organizadas e integradas a conhecimentos prévios. O funcionamento eficaz desses sistemas é essencial para garantir uma aprendizagem sólida e persistente (Lindsey; Litwin-Kumar et al., 2023). Luria (1973) propõe que a memória deve ser entendida como um sistema integrado de funções cognitivas que trabalham em conjunto para garantir uma aprendizagem eficaz. Segundo ele, a codificação das informações envolve mais do que a simples captação de dados, exigindo uma interação contínua entre funções cerebrais que organizam e estruturam o conhecimento, para que ele seja incorporado ao entendimento de longo prazo.

A última fase da aprendizagem, que compreende a consolidação e a recuperação das informações, está diretamente relacionada à neuroplasticidade (a capacidade do cérebro de se modificar e adaptar estrutural e funcionalmente ao longo da vida). Durante a aquisição de novos conhecimentos ou habilidades, ocorrem novas conexões neuronais que possibilitam ao indivíduo resgatar e utilizar esses aprendizados. Esse processo é essencial para garantir a

flexibilidade e a reorganização cerebral necessárias à aprendizagem contínua (Lindsey; Litwin-Kumar et al., 2023; Chaves, 2023).

Assim, para que o processo de aprendizagem ocorra de forma eficiente, é imprescindível que as condições neuropsicológicas, como as funções cognitivas superiores e a qualidade do sono, estejam preservadas. A privação do sono tem se revelado um fator prejudicial que compromete diretamente o desempenho acadêmico dos universitários. O capítulo seguinte discutirá as principais causas da privação do sono entre estudantes universitários e seus impactos nas habilidades cognitivas e no processo de aprendizagem.

4.3 Causas da privação do sono de universitários

Este subcapítulo apresenta os principais fatores que contribuem para a privação do sono entre estudantes universitários. Considerando o contexto acadêmico, emocional e social dessa população, objetiva-se compreender as múltiplas causas que interferem na qualidade e duração do sono, destacando aspectos comportamentais, ambientais e psicoemocionais que impactam diretamente esse processo.

O público universitário é composto sobretudo por jovens adultos, que estão adentrando em uma nova fase da vida, não só no que diz respeito às vivências universitárias, mas também das novas cobranças sociais que se associam a faixa etária, como maior autonomia, aumento de responsabilidades, tomadas de decisão complexas em relação a sua própria carreira e o desenvolvimento emocional para lidar com todas essas questões. Além disso, é possível observar que estudantes, principalmente do período noturno, possuem a dupla jornada: trabalho e estudo. Nessa etapa, a busca pelo trabalho se relaciona não somente a importância que se dá para o desenvolvimento de autonomia, mas também para o desenvolvimento de experiências profissionais. Aprender mais e mais, em busca de excelência e desenvolvimento de competências, apresenta-se como contingência para manter-se com boa empregabilidade após a formação universitária. No entanto, o ajuste a essa rotina exige muito esforço, e nesse sentido os estudantes acabam adquirindo hábitos de sono não saudáveis (que serão discutidos nesse capítulo) e até privando-se do sono para conseguir suprir todas as demandas que possuem.

A privação do sono é definida como a redução da duração do sono e o aumento da frequência de despertares após seu início (Silveira; Vêras, 2022). No ambiente universitário, essa condição é amplificada pela intensa rotina acadêmica, que inclui prazos, atividades extracurriculares, eventos, deslocamentos longos e exigências constantes. Estima-se que cerca de 20% dos universitários apresentem episódios de insônia associados a altos níveis de estresse

(Vilar, 2019; Bressan, 2024), afetando diretamente o desempenho acadêmico, o bem-estar e a saúde mental. Durante períodos como a semana de provas, esse cenário se intensifica, com aumento do tempo dedicado ao estudo, às preocupações acadêmicas e ao maior estresse e ansiedade. Estudos mostram que 93,4% dos universitários relatam redução nas horas de sono nesse período, além de dificuldades para alcançar um sono reparador (Bressan, 2024).

Outro fator relevante é a dupla jornada vivenciada por muitos estudantes que conciliam trabalho e estudo. Barrinha (2024), em sua pesquisa com 308 universitários brasileiros, apontou que 38,6% atuavam simultaneamente em ambas as frentes, e, entre eles, 80,18% apresentaram qualidade de sono ruim ou muito ruim, sendo essa prevalência significativamente maior em comparação com estudantes que não trabalham. Esse dado revela como a sobrecarga de responsabilidades pode afetar negativamente o descanso noturno. Além disso, destaca-se o uso frequente de dispositivos eletrônicos próximo ao horário de dormir. No estudo citado, mais de 92% dos estudantes afirmaram utilizar aparelhos eletrônicos pouco antes de dormir (Barrinha, 2024).

A emissão de luz azul por dispositivos eletrônicos interfere diretamente na produção de melatonina, hormônio essencial para a indução e manutenção do sono, ocasionando atraso no início do repouso e comprometimento de sua qualidade. Estudos já demonstravam que a exposição noturna a telas emissoras de luz, como os e-readers, reduz a secreção de melatonina, atrasa a fase circadiana e compromete o estado de alerta no dia seguinte (Chang et al., 2015). Evidências mais recentes corroboram esses achados, indicando que cerca de duas horas de exposição à luz azul podem reduzir em até 55% os níveis de melatonina e postergar sua secreção em aproximadamente 1,5 hora (Alam et al., 2024). Além disso, de acordo com um estudo de Lockley (2003) verificou-se que a luz azul é duas vezes mais eficaz do que a luz verde (que também é uma luz emitida por telas, utilizada para a composição das cores das imagens exibidas) na supressão de melatonina e pode atrasar o ritmo circadiano em até 3 horas, conforme o tempo de exposição.

Ademais, um comportamento cada vez mais comum entre jovens adultos é a procrastinação do sono, caracterizada pela decisão voluntária de adiar o início do repouso mesmo na ausência de obrigações externas. Herzog-Krzywoszanska (2019) indicou em seu estudo que mais de 50% dos jovens adultos adiam o sono por sentirem que não tiveram tempo livre suficiente durante o dia, o que contribui para noites mais curtas, maior cansaço e déficit de atenção no dia seguinte. Esse comportamento reflete dificuldades na autorregulação do sono e está associado a padrões de sono inadequados, insônia e prejuízos no funcionamento diurno,

incluindo atenção e desempenho em atividades cognitivas, podendo ser extrapolado para universitários (Kroese et al., 2016).

Wittmann (2006) associa essa irregularidade ao *social jetlag*, termo que designa a discrepância entre os horários de sono nos dias úteis e nos fins de semana, que pode ser exemplificada pela forte ausência de sono durante a semana e a sua compensação aos finais de semana. Essa diferença cria um desalinhamento entre o ritmo circadiano e as demandas sociais, sendo comum em universitários que aproveitam o fim de semana para recuperar o sono perdido. Essa irregularidade está associada a pior qualidade de sono, fadiga e prejuízos nas funções cognitivas e emocionais.

O uso de substâncias psicoativas como álcool e tabaco também impacta negativamente no padrão do sono. O consumo crônico de tabaco está associado à redução do sono de ondas lentas, menor eficiência do sono, aumento de despertares noturnos e sonolência diurna. A própria abstinência pode provocar distúrbios no sono, em razão da dependência química (APA, 2023). Da mesma forma, hábitos como o consumo frequente de álcool, uso excessivo da internet e a inatividade física estão associados à piora da qualidade do sono, comprometendo o funcionamento cognitivo, o humor e a saúde geral. O uso excessivo de internet por universitários está relacionado a sintomas de ansiedade, depressão e estresse, além de prejuízos na qualidade do sono (Betancur; Arias, 2023). A prática regular de atividade física, por outro lado, contribui para melhores padrões de sono, redução de sintomas de estresse e melhora do funcionamento cognitivo e do bem-estar geral (Han, 2024). Adicionalmente, o consumo de álcool entre jovens adultos estudantes compromete a duração e a qualidade do sono, afetando negativamente a atenção, o desempenho acadêmico e a saúde mental (Queiroz; Wenceslau; Toledo, 2025).

Esses hábitos de sono inadequados frequentemente estão ligados a fatores emocionais, como ansiedade. Segundo o estudo Covitel 2023 (Brasil, 2023), 26,8% da população brasileira apresenta transtorno de ansiedade, sendo a prevalência ainda maior entre jovens de 18 a 24 anos, destacando a necessidade de intervenções voltadas à saúde mental nessa faixa etária. Em um estudo com 116 estudantes universitários de Psicologia, 71,5% relataram sentir-se ansiosos, embora apenas 11,3% tivessem diagnóstico formal. Entre esses estudantes, 43,9% afirmaram consumir álcool e 18,2% relataram o uso de maconha, sendo as principais justificativas citadas a curiosidade, a diversão, a socialização e a vontade própria (Barbosa; Asfora; Moura, 2020). Tais dados sugerem uma relação estreita entre sintomas ansiosos e o uso de substâncias, que, por sua vez, são fatores diretamente ligados à privação do sono.

Estudos realizados em diferentes regiões do Brasil reforçam a alta prevalência de distúrbios do sono entre universitários. No interior do Rio Grande do Norte, uma pesquisa com 298 estudantes da área da saúde apontou que 79,2% apresentavam má qualidade do sono e 51,3% relatavam sonolência diurna excessiva (Araújo et al., 2021). Já uma investigação nacional com 1.865 universitários de instituições públicas e privadas indicou que 32% tinham sono insuficiente em dias de aula, e 30% relataram má qualidade de sono (Carone et al, 2020). Fatores como inatividade física, consumo de álcool, estresse, ansiedade, depressão, uso de substâncias estimulantes e exposição a telas antes de dormir são reconhecidamente determinantes da higiene do sono entre estudantes universitários, interferindo na qualidade do descanso e no desempenho acadêmico (Kato et al, 2024).

Diante do exposto, compreende-se que a privação do sono entre universitários é um fenômeno multifatorial, influenciado por sobrecarga acadêmica, jornada dupla com o trabalho, hábitos de sono inadequados, uso de substâncias psicoativas, transtornos emocionais como a ansiedade, e comportamentos como a procrastinação do sono e o *social jetlag*. Considerando a importância do sono para o funcionamento físico e mental, o próximo subcapítulo discutirá os principais efeitos da privação do sono sobre os estudantes universitários, com foco nas consequências cognitivas, emocionais e no impacto direto sobre o processo de aprendizagem.

[4.4](#) Efeitos da privação do sono no desenvolvimento e aprendizagem do cérebro

Este subcapítulo tem como objetivo aprofundar a análise dos impactos da privação do sono sobre o desenvolvimento cerebral e o processo de aprendizagem. Após a contextualização do funcionamento do cérebro durante o sono e dos prejuízos causados por sua ausência nas funções cognitivas, integram-se as informações previamente discutidas para compreender como a má qualidade do sono interfere especificamente nas etapas da aprendizagem.

A privação do sono, ao comprometer funções cognitivas superiores como atenção, memória e controle executivo, pode reduzir significativamente a capacidade do estudante universitário de participar de forma ativa e produtiva nas interações sociais e acadêmicas. Essas interações são essenciais para o processo de aprendizagem descrito por Vigotski (1984), especialmente no âmbito da Zona de Desenvolvimento Proximal (ZDP), que depende da troca com parceiros mais experientes para a construção do conhecimento. Assim, quando o indivíduo se encontra cognitivamente prejudicado pela falta de sono, sua habilidade de comunicar-se, cooperar e aprender com o outro é limitada, o que restringe o acesso às experiências mediadoras que possibilitam o avanço de suas capacidades cognitivas e acadêmicas. Dessa forma, a

ausência de sono adequado não apenas prejudica a consolidação da memória, mas também interfere no engajamento social e na internalização de novos conhecimentos, aspectos centrais para o desenvolvimento cognitivo sob a perspectiva sociocultural.

Como discutido nos subcapítulos anteriores, a aprendizagem é um processo dinâmico, multifatorial, social e cultural, que depende da integridade funcional de diversas regiões cerebrais. O sono desempenha papel essencial nesse processo ao promover a consolidação da memória, a regulação emocional e a restauração das funções cognitivas. Durante o sono, especialmente nas fases de sono profundo e sono REM, ocorrem atividades cerebrais críticas para o fortalecimento das conexões sinápticas envolvidas na fixação de novos conhecimentos (Geva-Sagiv et al., 2023). A privação do sono interrompe esses processos, impactando diretamente o ciclo da aprendizagem, composto pelas fases de aquisição, consolidação e recuperação.

Na fase de aquisição, a atenção, concentração e motivação são fatores cruciais para a codificação de novas informações. A privação de sono reduz a capacidade de foco e vigilância, prejudicando a entrada de dados no sistema cognitivo. Após noites mal dormidas, há diminuição da atividade no córtex pré-frontal e no hipocampo, regiões envolvidas na atenção seletiva e na codificação de memórias (Krause et al., 2017).

A consolidação, segunda etapa do ciclo da aprendizagem, corresponde ao momento em que as informações recém-adquiridas são organizadas, fortalecidas e integradas aos conhecimentos pré-existentes. Esse processo ocorre majoritariamente durante o sono, especialmente nas fases NREM e REM, que atuam de maneira distinta, mas complementar. O sono NREM está associado à consolidação de memórias declarativas e factuais, enquanto o REM se relaciona às memórias emocionais e procedurais (Rasch; Born, 2013). A privação fragmenta essas fases e compromete a consolidação eficaz das aprendizagens.

A fase de resgate, ou recuperação, refere-se à capacidade de acessar as informações aprendidas e consolidadas. Essa etapa exige redes neurais integradas e acesso eficiente à memória de longo prazo. A privação do sono prejudica a conectividade entre o hipocampo e o córtex cerebral, reduzindo a eficácia da evocação de dados, mesmo quando as fases anteriores ocorreram adequadamente (Yoo et al., 2007).

A restrição do sono entre universitários está associada a prejuízos na memória, atenção, funções executivas e processamento emocional, todos fundamentais para o sucesso acadêmico. Estudantes com má qualidade de sono apresentam pior desempenho em testes cognitivos, maior dificuldade de concentração e menor capacidade de retenção de informações (Albuquerque et al., 2023). O sono desempenha papel fundamental na aprendizagem e no desempenho

acadêmico. Cada hora a menos de sono pode impactar negativamente o rendimento dos estudantes universitários, evidenciando que a manutenção de uma rotina de sono adequada contribui para a consolidação do conhecimento e para o desempenho consistente nas atividades acadêmicas (Creswell et al., 2023). Aqueles que dormem menos de seis horas por noite demonstram maior propensão a erros, dificuldade na tomada de decisão, além de maior cansaço, irritabilidade e sintomas depressivos (Hershner; Chervin, 2014). Além disso, o rendimento acadêmico está relacionado não apenas à quantidade de horas dormidas, mas também à regularidade e profundidade do sono. Estudantes que mantêm horários consistentes para dormir e acordar apresentam melhor desempenho do que aqueles com rotinas irregulares (Gani, 2025).

Ainda, o sono de má qualidade desencadeia uma série de alterações neuroendócrinas e moleculares que comprometem a aprendizagem. Entre os principais mediadores, destaca-se o cortisol, hormônio liberado em resposta ao estresse. Em condições fisiológicas normais, o cortisol apresenta ritmo circadiano característico, com elevação matinal e declínio progressivo ao longo do dia (O'byrne et al., 2021). Entretanto, a privação do sono induz hiperatividade do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA), elevando a concentração de cortisol em horários não fisiológicos e favorecendo um estado crônico de estresse, o que prejudica a plasticidade sináptica no hipocampo, estrutura cerebral crucial para a consolidação da memória e aprendizado (Lei, 2025). O estresse crônico associado à privação do sono pode ainda aumentar a produção de citocinas pró-inflamatórias, gerando neuroinflamação, que contribui para déficits cognitivos e emocionais (Zhao et al., 2023). Além disso, a restrição de sono reduz significativamente os níveis de BDNF (*Brain-Derived Neurotrophic Factor*), fator neurotrófico fundamental para a plasticidade sináptica e a consolidação da memória, agravando o comprometimento das funções cognitivas superiores (Coluk, 2025).

Ademais, a qualidade do sono relaciona-se aos hábitos alimentares e ao estado geral de saúde física, fatores que também influenciam o desempenho acadêmico dos universitários. A privação do sono pode alterar os mecanismos que regulam o apetite, levando a um aumento no consumo de alimentos ricos em açúcares e gorduras, o que, por sua vez, está associado ao ganho de peso e ao desenvolvimento de resistência à insulina (Zhao; Guo, 2024). A má qualidade do sono também reduz a disposição para atividades físicas, impactando negativamente a saúde cardiovascular, imunológica e cognitiva (Alnawwar et al., 2023). Dessa forma, a associação entre sono inadequado e alimentação inadequada potencializa a sensação de fadiga e a dificuldade em manter o foco e a concentração, prejudicando diretamente a aprendizagem (Zhao; Guo, 2024). Ainda, muitos universitários recorrem a estimulantes como cafeína e medicamentos na tentativa de compensar a sonolência diurna excessiva, entretanto tais

estratégias tendem a agravar os ciclos irregulares de sono e comprometer ainda mais a qualidade do repouso (Lohsoonthorn, 2013; Claydon, 2023).

Outro fator amplamente associado à privação do sono entre universitários é o uso excessivo de dispositivos eletrônicos, especialmente smartphones, antes de dormir. A luz azul emitida por dispositivos eletrônicos prejudica a produção de melatonina, hormônio responsável por regular o ciclo circadiano e induzir o sono (Chang et al., 2015). Quando a exposição ocorre nas horas que antecedem o repouso noturno, há uma redução significativa tanto na duração quanto na qualidade do sono, uma vez que o cérebro permanece em estado de alerta. Além disso, o conteúdo presente nas redes sociais pode desencadear estímulos emocionais intensos, como ansiedade e estresse, prejudicando o relaxamento necessário para adormecer. O uso excessivo das redes sociais está associado a alterações na qualidade do sono, dificuldades para iniciar e manter o sono, aumento da disfunção diurna, alterações nos horários de dormir e acordar, além de maior prevalência de insônia e padrões irregulares de sono em adolescentes e jovens (Pirdehghan; Khezme; Panahi, 2021; Yu et al., 2024).

Ademais, a pressão social por produtividade constante, intensificada pelas redes sociais e pela cultura da alta performance, contribui para a normalização de práticas como estender o período de vigília para estudar, mesmo diante dos riscos à saúde física e mental. Tal cenário, amplamente reforçado por discursos institucionais e pela exposição midiática, romantiza a exaustão e o sacrifício pessoal em prol de resultados acadêmicos, favorecendo a negligência ao sono (Zhu et al, 2023). Pesquisas indicam que estudantes que conciliam jornadas de trabalho e estudo, assim como mulheres universitárias, apresentam maior vulnerabilidade à má qualidade do sono e à insônia, potencializando os impactos da restrição de sono sobre a aprendizagem e a saúde mental (Maciel et al., 2023).

A má qualidade do sono também impacta a saúde mental dos universitários, contribuindo para o desenvolvimento de quadros ansiosos, depressivos e sintomas de estresse crônico. Estudantes com padrões de sono irregulares apresentam níveis mais altos de estresse psicológico e menor capacidade de enfrentamento diante das demandas acadêmicas (Lund et al., 2010). Dessa forma, a privação crônica do sono durante o período universitário pode levar a déficits cognitivos progressivos e agravamento dos sintomas de ansiedade, depressão, e ideação suicida, especialmente em contextos de alta demanda emocional, afetando a trajetória acadêmica ao longo dos semestres (Santos; Martini, 2023).

Estratégias de prevenção e intervenção, como programas educativos sobre sono, reestruturação de hábitos de estudo e adequação da carga horária, vêm sendo amplamente discutidas na literatura como medidas eficazes para promover o bem-estar e a saúde cognitiva

dos universitários (Almeida et al., 2020). Nesse contexto, torna-se imprescindível compreender o papel dos profissionais da saúde, especialmente os psicólogos, na redução dos impactos da privação do sono, por meio de estratégias de enfrentamento e acolhimento clínico. O próximo subcapítulo abordará especificamente como esses profissionais podem contribuir para a promoção da saúde do sono e para o desenvolvimento de práticas institucionais que favoreçam o descanso e o bem-estar dos estudantes.

4.5 O papel do psicólogo frente às dificuldades relacionadas ao sono e à aprendizagem na vida universitária

Diante das evidências apresentadas nos subcapítulos anteriores, torna-se imprescindível refletir sobre o papel do psicólogo na identificação e manejo dos fatores que contribuem para a privação do sono em estudantes universitários. A atuação desse profissional envolve tanto a avaliação quanto a intervenção, com o objetivo de promover mudanças que favoreçam o descanso adequado e, conseqüentemente, o desempenho acadêmico e a saúde mental.

Sob a perspectiva vigotskiana, o psicólogo desempenha o papel de mediador no processo de aprendizagem e desenvolvimento, propondo estratégias dentro da Zona de Desenvolvimento Proximal (ZDP) do estudante, mesmo diante das limitações impostas pela privação do sono (Vigotski, 1984). Intervenções voltadas à higiene do sono, à organização de hábitos e ao manejo do estresse podem ser concebidas como estratégias de mediação, permitindo que o estudante maximize seu potencial cognitivo e emocional ao interagir com colegas e docentes, pois permite que o estudante universitário mantenha o foco, expresse-se com clareza, compreenda diferentes perspectivas e estabeleça relações cooperativas com colegas e docentes. Dessa forma, a atuação do psicólogo ultrapassa a orientação individual, favorecendo a construção coletiva do conhecimento e o desenvolvimento de habilidades no contexto acadêmico e social.

Inicialmente, destaca-se a importância de uma avaliação clínica e contextual detalhada. O psicólogo pode recorrer a entrevistas, instrumentos psicométricos e observação clínica para compreender as causas da privação de sono, frequentemente relacionadas a estresse acadêmico, sintomas ansiosos, hábitos disfuncionais, desregulação emocional e uso excessivo de tecnologias antes de dormir (Martins, 2021). Esse diagnóstico inicial possibilita a construção de um plano de intervenção individualizado e alinhado às necessidades do paciente.

Entre as estratégias possíveis, a psicoeducação tem papel central. Trata-se de um recurso amplamente utilizado na prática clínica, cujo objetivo é informar e orientar o indivíduo sobre aspectos específicos de sua saúde mental, condições psicológicas e hábitos, com base no princípio de que o conhecimento é uma ferramenta terapêutica essencial (Carvalho et al, 2024). No contexto da privação de sono, a psicoeducação contribui para que o universitário compreenda as funções do sono no funcionamento cognitivo e físico, identifique comportamentos prejudiciais e reconheça os benefícios de um padrão de sono saudável. Intervenções psicoeducativas, especialmente quando associadas a técnicas cognitivo-comportamentais, apresentam resultados positivos na melhora da qualidade do sono, na adesão ao autocuidado e no fortalecimento da percepção de controle (Pereira; Bezerra, 2020).

Outra estratégia relevante é a promoção de práticas de higiene do sono, entendidas como um conjunto de recomendações comportamentais voltadas para melhorar a qualidade do repouso. Incluem a manutenção de horários regulares para dormir e acordar, a redução do consumo de cafeína e outros estimulantes no período noturno, a limitação do uso de telas antes de dormir e a adequação do ambiente físico para favorecer o sono (Ali et al, 2023; Al-Mosa et al., 2023; Alanazi, 2023).

Além disso, é comum que universitários apresentem quadros de ansiedade, estresse, dificuldades de autorregulação emocional e sobrecarga acadêmica, todos fatores que afetam diretamente a qualidade do sono. Nesse contexto, o psicólogo pode empregar estratégias de ¹manejo do estresse, como técnicas de relaxamento, exercícios de respiração, práticas de *mindfulness* e reestruturação cognitiva (Tadros; Johnson; Wang, 2025; Alvarado-García, 2025).

Também é recomendável o desenvolvimento de habilidades de organização e planejamento da rotina, permitindo ao estudante conciliar demandas acadêmicas e tempo adequado de descanso. Programas estruturados de intervenção psicológica voltados para universitários, como grupos de terapia cognitivo-comportamental focados em higiene do sono, resultam em melhorias significativas na latência para iniciar o sono, no tempo total de descanso e no humor dos participantes (Tadros; Johnson; Wang, 2025).

A atuação psicológica deve ainda considerar a rede de apoio do paciente, composta por familiares, amigos e outros indivíduos que oferecem suporte emocional, instrumental e informacional. Essa rede desempenha papel fundamental no enfrentamento das dificuldades

¹ *Mindfulness*: é a técnica de meditação na busca de reconexão consigo mesmo e relaxamento, com foco na atenção plena por meio da respiração (Gremer; Siegel; Fulton, 2015).

associadas à privação do sono, já que o impacto dessa condição pode agravar sintomas de estresse, ansiedade, depressão e prejuízos cognitivos (Maciel et al., 2023; Wang et al., 2023).

Além disso, o psicólogo pode orientar o paciente sobre como utilizar cochilos de forma estratégica, aproveitando seus benefícios para a aprendizagem e desempenho acadêmico, mas evitando impactos negativos sobre o descanso noturno. No contexto da aprendizagem, estudos sugerem que cochilos breves ao longo do dia podem auxiliar na consolidação da memória e na recuperação cognitiva, especialmente quando realizados logo após períodos de estudo intenso. Cochilos de curta duração, entre 10 e 30 minutos, tendem a promover melhora no estado de alerta e no desempenho sem prejudicar o sono noturno (Leong et al, 2023). Entretanto, cochilos mais longos ou realizados no final da tarde podem interferir na arquitetura do sono noturno, aumentando a latência para adormecer e reduzindo o tempo total de sono (Rea; Bohnert; Crowley, 2025).

Outro ponto essencial é a investigação de possíveis condições médicas que estejam prejudicando o sono, como apneia, insônia crônica ou transtornos neurológicos. Nesses casos, a atuação do psicólogo deve ocorrer de forma integrada a outros profissionais de saúde, como médicos, psiquiatras e neurologistas, garantindo um cuidado interdisciplinar e mais eficaz.

Apesar da relevância dessas estratégias, é importante reconhecer as barreiras para sua implementação. Entre elas, destacam-se a falta de tempo dos universitários, a resistência inicial à mudança de hábitos e o estigma ainda existente em relação à procura por atendimento psicológico. Essas questões devem ser consideradas no planejamento terapêutico, com foco na adaptação das intervenções à realidade do estudante, aumentando assim a adesão e a efetividade (Cho et al, 2025).

Portanto, a prática profissional do psicólogo no atendimento a universitários com privação de sono ultrapassa o âmbito clínico individual, assumindo caráter preventivo, educativo e terapêutico. Ao promover melhorias no padrão de sono, o psicólogo contribui não apenas para o bem-estar subjetivo, mas também para o desempenho acadêmico, a regulação emocional e a qualidade de vida global do estudante, reforçando a importância de intervenções baseadas em evidências e integradas a uma perspectiva multidisciplinar.

5 Considerações finais

A presente pesquisa evidenciou que a privação do sono entre universitários é um fenômeno multifatorial, resultante de demandas acadêmicas intensas, jornadas duplas de trabalho e estudo, hábitos inadequados de sono, uso excessivo de dispositivos eletrônicos, consumo de substâncias psicoativas e fatores emocionais como ansiedade e estresse. Esses elementos, muitas vezes interligados, comprometem significativamente funções cognitivas essenciais para o processo de aprendizagem, tais como atenção, memória e funções executivas, impactando também a saúde mental e o bem-estar geral.

Ao relacionar a perspectiva histórico-cultural de Vigotski e os fundamentos da neuropsicologia, compreende-se que o desenvolvimento cognitivo do jovem adulto é influenciado tanto pelas interações sociais e culturais quanto pelo funcionamento biológico e neurofuncional. Nesse sentido, o sono emerge como componente estruturante para a consolidação da memória, a regulação emocional e a manutenção das capacidades adaptativas necessárias ao desempenho acadêmico. A sua privação, portanto, não deve ser tratada como um mero efeito colateral da vida universitária, mas como uma condição que exige atenção, prevenção e intervenção.

Sentiu-se certa limitação na busca por conteúdos que retratavam sobre a relação entre a privação do sono e aprendizagem de modo direto, o que tornou este trabalho prazerosamente desafiador ao elaborarmos as associações entre o contexto universitário, o funcionamento neurocognitivo e seus reflexos no processo de aprendizagem. Assim, acredita-se ter atingido os objetivos propostos, ao analisar fatores de forma minuciosa, que por muitas vezes são vistos socialmente como normalizados, sem a consciência do quão forte podem impactar a saúde mental e física, além do processo de aprendizagem.

Nesse sentido, pensa-se na normatização dos papéis sociais entre homens e mulheres e o quanto isso também pode afetar a saúde do sono, inclusive no contexto universitário. Acredita-se que a realização de estudos e pesquisas sobre essa variável associada a privação do sono na aprendizagem em universitários pode ser interessante, visto que socialmente ainda existe diferença entre os gêneros no que diz respeito à cobranças, trabalhos e tratamentos, que não foi aprofundada no presente estudo. Além disso, seria uma proposta de pesquisa que contribuiria para a promoção da conscientização sobre o contraste que se faz presente entre os gêneros sobre uma perspectiva que envolve saúde e educação, como reflexo dos padrões sociais.

Ademais, ao pensar em conscientização, acredita-se que o oferecimento de palestras, implantação de oficinas que tratem sobre a importância do sono, os efeitos de sua privação na

aprendizagem, e higiene do sono - dentro das universidades - contribuiria para o desenvolvimento da autopercepção e de hábitos de sono saudáveis, sem mencionar as interações sociais feitas por meio do grupo. Nessa ideia, considera-se que os alunos de psicologia também seriam parte do público a participar, e não apenas a aplicar as propostas.

Assim, torna-se imprescindível que instituições de ensino superior reconheçam a importância do sono na trajetória acadêmica e implementem ações voltadas à promoção de hábitos saudáveis, à flexibilização de demandas quando possível e à conscientização sobre higiene do sono. Do mesmo modo, o papel do psicólogo mostra-se substancial, atuando na escuta qualificada, no manejo de queixas relacionadas à insônia e na orientação sobre estratégias que favoreçam o equilíbrio entre vida acadêmica, profissional e pessoal. Ao compreender e valorizar o sono como parte indissociável do processo de aprendizagem, abre-se caminho para a construção de ambientes universitários mais saudáveis, capazes de promover não apenas o sucesso acadêmico, mas também o desenvolvimento humano integral.

Referências

- ALANAZI, E. M. et al. Sleep hygiene practices and its impact on mental health and functional performance among adults in Tabuk City: a cross-sectional study. **Cureus**, v. 15, n. 3, p. e36221, 2023.
- ALAM, M. et al. Impacts of blue light exposure from electronic devices on circadian rhythm and sleep disruption in adolescent and young adult students. **Chronobiology in Medicine**, v. 6, p. 10–14, 2024.
- ALBUQUERQUE, P. M. et al. Assessing the impact of sleep restriction on the attention and executive functions of medical students: a prospective cohort study. **Acta Neurologica Belgica**, v. 123, n. 4, p. 1421–1427, 2023.
- ALMEIDA, M. B. et al. Qualidade e hábitos de sono nos estudantes do ensino superior. **Millennium**, v. 2, n. 7, p. 85-93, dez. 2020.
- ALNAWWAR, M. A. et al. The effect of physical activity on sleep quality and sleep disorder: a systematic review. **Cureus**, v. 15, n. 8, e43595, 2023.
- ALVARADO-GARCÍA, P. A. A. et al. Effect of a mindfulness program on stress, anxiety, depression, sleep quality, social support, and life satisfaction: a quasi-experimental study in college students. **Frontiers in Psychology**, v. 16, p. 1508934, 2025.
- ALI, R. M. et al. Sleep quality and sleep hygiene behaviours among university students in Qatar. **International Journal of General Medicine**, v. 16, p. 2427–2439, 2023.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR**. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2023.
- 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, e093, 2021.
- BARBOSA, L. N. F.; ASFORA, G. C. A.; MOURA, M. C. de. Ansiedade e depressão e uso de substâncias psicoativas em jovens universitários. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, v. 16, n. 1, p. 1-8, 2020.
- BARRINHA, M. C. F. et al. Avaliação da qualidade do sono entre universitários que trabalham ou apenas estudam: um estudo comparativo. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, v. 11, n. 4, p. 3235–3243, 2024.
- BAYRAM, N.; BİLGEL, N. The prevalence and sociodemographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. **Psychiatry and Clinical Neurosciences**, v. 62, n. 4, p. 385-395, 2008.
- BETANCUR, H. N. C.; ARIAS, M. V. O uso excessivo da Internet na saúde mental de estudantes universitários de enfermagem. **O Mundo da Saúde**, v. 47, n. 1, p. 1-12, dez. 2023.

- BRESSAN, E. T. et al. Avaliação da qualidade de sono, sonolência diurna e uso de medicações para insônia entre estudantes universitários. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 5, p. 1416–1425, 2024.
- BRASIL. **Estudo Covitel 2023: levantamento nacional sobre fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis**. Brasília: Senado Federal, 2023.
- CARONE, C. M. M. et al. Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 3, e00074919, 2020.
- CARVALHO, A. A. et al. Intervenção psicoeducativa de estudantes universitários: efeitos na qualidade de vida. **Revista Psicopedagogia**, v. 41, n. 126, p. 520-532, 2024.
- CHANG, A. M. et al. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. **Proceedings of the National Academy of Sciences**, v. 112, n. 4, p. 1232–1237, 2015.
- CHAVES, J. M. Neuroplasticidade, memória e aprendizagem: uma relação atemporal. **Revista Psicopedagogia**, v. 40, n. 121, p. 7-16, 2023.
- CHO, H. N. et al. Barriers to digital mental health services among university students. **arXiv**, 30 jun. 2025.
- CLAYDON, E. A. et al. Subjective sleep quality, caffeine, and dieting behaviors among university-attending young adults. **Nature and Science of Sleep**, v. 15, p. 737–747, 2023.
- COLLIN, Catherine; GRAND, Voula; LAZYAN, Merrin; GINSBURG, Joannah; BENSON, Nigel; WEEKS, Marcus. **O livro da Psicologia**. 2. Ed – São Paulo: Globo Livros, 2016.
- COLUK, Y. et al. Altered brain-derived neurotrophic factor levels and oxidative stress in REM sleep deprivation: a rat model study. **BMC Neurology**, v. 25, p. 122, 2025.
- COUTO, L. B. et al. Atenção e memória: análise e considerações para novas criações. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, v. 15, n. 11, p. 13618-13630, 2023.
- CRESWELL, D. J. et al. Nightly sleep duration predicts grade point average in the first year of college. **Proceedings of the National Academy of Sciences**, v. 120, n. 8, p. e2209123120, 2023.
- FERNANDES, R. M. F. O sono normal. **Revista Medicina (Ribeirão Preto)**, v. 39, n. 2, p. 157-168, 2006.
- FERNÁNDEZ-MENDOZA, J., et al. Cognitive-emotional hyperarousal as a premorbid characteristic of individuals vulnerable to insomnia. **Psychosomatic Medicine**, v. 72, n. 4, p. 397-403, 2010.
- FUENTES, D. et al. **Neuropsicologia: teoria e prática**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

GANI, D. N. et al. The Role of Sleep Quality in Academic Performance: A Multivariate Analysis of Stress, Screen Time, and Physical Activity. **South Eastern European Journal of Public Health**, p. 282–295, 2025.

GERMER, Christopher K.; SIEGEL, Ronald D.; FULTON, Paul R. **Mindfulness e psicoterapia**. Artmed Editora, 2015.

GEVA-SAGIV, M. et al. Augmenting hippocampal–prefrontal neuronal synchrony during sleep enhances memory consolidation in humans. **Nature Neuroscience**, v. 26, p. 1100–1110, 2023.

GREENBERG, M. T. Evidence for social and emotional learning in schools. Palo Alto, CA: **Learning Policy Institute**, 2023.

HARVARD HEALTH PUBLISHING. Blue light has a dark side. **Harvard Medical School**, 2024.

HAN, L. Impacto do exercício físico no humor e na qualidade do sono de estudantes universitários no contexto do COVID-19. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 30, p. e2022_0181, 2024.

HERSHNER, S. D.; CHERVIN, R. D. Causes and consequences of sleepiness among college students. **Nature and Science of Sleep**, v. 6, p. 73–84, 2014.

HERZOG-KRZYWOSZANSKA, R.; KRZYWOSZANSKI, L. Bedtime procrastination, sleep-related behaviors, and demographic factors in an online survey on a Polish sample. **Frontiers in Neuroscience**, v. 13, p. 963, 2019.

KATO, A. F. et al. Influência do sono na saúde mental e no desempenho acadêmico. **Brazilian Journal of Health and Biological Science**, v. 1, n. 2, p. e76, 2024.

KROESE, F. M. et al. Bedtime procrastination: A self-regulation perspective on sleep insufficiency in the general population. **Journal of Health Psychology**, v. 21, n. 5, p. 853–862, 2016.

KRAUSE, A. J. et al. The sleep-deprived human brain. **Nature Reviews Neuroscience**, v. 18, p. 404–418, 2017.

LEI, A. A. et al. Chronic stress-associated depressive disorders: The impact of HPA axis dysregulation and neuroinflammation on the hippocampus—A mini review. **International Journal of Molecular Sciences**, v. 26, n. 7, p. 2940, 2025.

LEONG, R. L. F. et al. Influence of mid-afternoon nap duration and sleep parameters on memory encoding, mood, processing speed, and vigilance. **Sleep**, v. 46, n. 4, p. zsad025, 2023.

LIMA, M. C. G. S. Plasticidade neural, neurociência e educação: as bases do aprendizado. **Arquivos do MUDI**, v. 24, n. 3, p. 116-125, 2020.

LIMA, N. N. R. Interação social e desenvolvimento infantil: contribuições para pensar o desenvolvimento humano no contexto educativo. **Monografia PUC Goiás**, 2023.

LINDSEY, J. W.; LITWIN-KUMAR, A. Selective consolidation of learning and memory via recall-gated plasticity. **eLife**, v. 12, p. e90793, 2023.

LOHSOONTHORN, V. et al. Sleep quality and sleep patterns in relation to consumption of energy drinks, caffeinated beverages, and other stimulants among Thai college students. **Sleep and Breathing = Schlaf & Atmung**, v. 17, n. 3, p. 1017–1028, 2013.

LURIA, A. R. **El cerebro en acción**. Fontanella, 1974.

LURIA, A. R. **Fundamentos de neuropsicologia**. EDUSP, São Paulo, 1984.

LURIA, A. R. **Higher cortical functions in man**. New York: Basic Books, 1980.

LURIA, A. R. **The working brain: an introduction to neuropsychology**. London: Penguin Books, 1973.

LUND, H. G. et al. Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. **Journal of Adolescent Health**, v. 46, n. 2, p. 124–132, 2010.

MACIEL, F. V. et al. Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. **Ciênc. Saúde Coletiva**, v. 28, n. 4, p. 3241-3250, abr. 2023.

MARTINS, A. S. S. **Sono e Bem-estar em Estudantes Universitários**. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, Universidade de Évora, 2021.

PAYNE, J. D. et al. The role of sleep in memory consolidation. In: BUCHANAN, T. W.; HENKE, K.; LADD, G. T. (Ed.). **Learning and memory: a comprehensive reference**. 2. ed. Oxford: Elsevier, 2008. p. 663-685.

PEKRUN, R. et al. The control-value theory of achievement emotions: an integrative approach to emotions in education. **Educational Psychology Review**, v. 18, n. 4, p. 315-341, 2006.

PEREIRA, M. D.; BEZERRA, C. M. O. Intervenção cognitivo-comportamental em uma paciente com Parkinson – psicoeducação do sono na clínica universitária de Psicologia de Aracaju, SE: um relato de caso. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, v. 22, n. 2, p. 83-99, ago. 2020.

PRUDENCIO, A. C. M., et al. Adaptação e qualidade de vida no ingresso à vida universitária: experiências discentes em uma Faculdade Adventista da Amazônia. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, v. 17, n. 2, p. e7458-e7458, 2025.

QUEIROZ, J. F.; WENCESLAU, L. D.; TOLEDO, L. V. Consumo de álcool e saúde mental entre jovens adultos estudantes da Zona da Mata Mineira. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 17, p. e17122749, 2025.

RASCH, B.; BORN, J. About sleep's role in memory. **Physiological Reviews**, v. 93, n. 2, p. 681–766, 2013.

REA, E. M.; BOHNERT, A. M.; CROWLEY, S. J. Napping, sleep and affect in late- and short- sleeping adolescents: An actigraphy and daily diary study. **Sleep Health**, v. 11, n. 3, p. 317-325, jun. 2025.

RODRIGUES, R. G., et al. Aprofundando o conhecimento sobre a zona de desenvolvimento proximal (ZDP) de Vygotsky. **Revista Carioca de Ciência, Tecnologia e Educação**, v. 6, n. 1, p. 2-15, 2021.

ROTTA, N. T.; OHLWEILER, L.; RIESGO, R. S. **Neuropsicologia e transtornos de aprendizagem: o caminho da teoria para a prática**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.

RUIZ-MARTÍN, H.; BLANCO, F.; FERRERO, M. Which learning techniques supported by cognitive research do students use at secondary school? Prevalence and associations with students' beliefs and achievement. **Cognitive Research: Principles and Implications**, v. 9, n. 1, p. 44, 2024.

SANTOS, M. P. F.; MARTINI, A. G. Deterioração da saúde mental de estudantes universitários brasileiros frente às demandas da graduação. **Revista Eletrônica Magister**, v. 1, n. 1, p. 105-110, 2023.

SILVEIRA, L. C.; VÉRAS, R. M. Fatores associados e distúrbios do sono mais frequentes em estudantes universitários: revisão integrativa. **Investigação Qualitativa em Saúde: Avanços e Desafios**, v. 13, 2022.

SONO. **São Paulo: Associação Brasileira do Sono**, v. 29, jan./fev./mar. 2022.

SUARDIZ-MURO, M. et al. Sleep and academic performance in university students: a systematic review. **Revista de Neurologia**, v. 71, n. 2, p. 43-53, 2020.

TADROS, S.; JOHNSON, M.; WANG, L. Cognitive-behavioral therapy for insomnia in university students: effects on sleep quality, anxiety, and stress. **PLoS ONE**, v. 20, n. 4, p. e0317125, 2025.

VIGOTSKI, L. S. **A Formação Social da Mente**. Tradução de José Cipolla Neto et al. 7. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

VILAR, R. Impacto do sono na saúde e no desempenho acadêmico dos estudantes universitários. **Revista Brasileira de Saúde Mental**, v. 15, n. 3, p. 200-210, 2019.

WALCK-SHANNON, E. M.; ROWELL, S. F.; FREY, R. F. To what extent do study habits relate to performance? **CBE—Life Sciences Education**, v. 20, n. 3, p. ar43, 2021.

WANG, F.; ZENG, L. M.; KING, R. B. University students' socio-emotional skills: the role of the teaching and learning environment. **Studies in Higher Education**, v. 50, n. 8, p. 1670–1687, 2024.

WANG, Y. et al. Effect of Sleep Quality on Anxiety and Depression Symptoms among College Students in China's Xizang Region: The Mediating Effect of Cognitive Emotion Regulation. **Behavioral Sciences**, v. 13, n. 10, p. 861, 2023.

WEISS, J. T.; DONLEA, J. M. Roles for sleep in neural and behavioral plasticity: reviewing variation in the consequences of sleep loss. **Frontiers in Behavioral Neuroscience**, v. 15, 2022.

WITTMANN, M. et al. Social jetlag: misalignment of biological and social time. **Chronobiology International**, v. 23, n. 1-2, p. 497-509, 2006.

YOO, S. S. et al. The human emotional brain without sleep—a prefrontal amygdala disconnect. **Current Biology**, v. 17, n. 20, p. R877–R878, 2007.

YU, D. J. et al. The Impact of Social Media Use on Sleep and Mental Health in Youth: a Scoping Review. **Current Psychiatry Reports**, v. 26, n. 3, p. 104–119, mar. 2024.

ZHANG, Z.; WANG, L.; QU, Y. The interplay between positive lifestyle habits and academic excellence in higher education. **Humanities and Social Sciences Communications**, v. 12, p. 337, 2025.

ZHAO, H. Y. et al. Subsequeute maternal sleep deprivation aggravates cognitive deficits and neuroinflammation induced by prenatal lipopolysaccharide exposure in offspring mice. **Frontiers in Behavioral Neuroscience**, v. 17, p. 1226300, 2023.

ZHAO, Yan; GUO, Hailong. The relationship between carbohydrate intake and sleep patterns. **Frontiers in Nutrition**, v. 11, art. 1491999, 4 dez. 2024.

ZHU, X. et al. Exploring associations between social media addiction, social media fatigue, fear of missing out and sleep quality among university students: a cross-sectional study. **PLoS ONE**, v. 18, n. 10, e0292429, 2023.