

Artigo Científico

Análise bibliométrica da produção científica sobre a qualidade do sono entre estudantes de medicina

Bibliometric analysis of scientific production on sleep quality among medical students

Mona Lisa Lopes dos Santos Caldas¹, Cinthia Franklin de Queiroga², Higor Araújo Gomes³, José Ivo Araújo de Souza⁴, Milena Nunes Alves de Sousa⁵

¹Graduanda no curso de Medicina pelo Centro Universitário de Patos. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7483-0862>

²Graduanda no curso de Medicina pelo Centro Universitário de Patos. ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-4694-697X>

³Graduando no curso de Medicina pelo Centro Universitário de Patos. ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-0933-5935>

⁴Graduando no curso de Medicina pelo Centro Universitário de Patos. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-4195-4220>

⁵Doutora e Pós-Doutorado em Promoção da Saúde. Pró-Reitora de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão e Docente no Centro Universitário de Patos. E-mail: milenanunes@fiponline.edu.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8327-9147>

Resumo - O sono é um componente essencial da saúde humana e exerce influência direta sobre o desempenho acadêmico, emocional e cognitivo. Entre estudantes de Medicina, as alterações no padrão de sono são recorrentes, em virtude da alta carga horária, das exigências curriculares e do estresse emocional característico do processo formativo. Diante desse contexto, o presente estudo teve como objetivo realizar uma análise bibliométrica da produção científica sobre a qualidade do sono entre estudantes de Medicina, publicada nas bases *Scientific Electronic Library Online*, *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* e *Biblioteca Virtual em Saúde* nos últimos 20 anos. Trata-se de um estudo descritivo, de abordagem quantitativa e exploratória, estruturado segundo o modelo PRISMA, que analisou indicadores como número de publicações por ano, idioma, país de origem, periódico e temas recorrentes. Foram identificados 73 registros, dos quais 14 artigos atenderam aos critérios de inclusão e compuseram a amostra final. Os resultados revelaram um crescimento expressivo das publicações nos últimos cinco anos, com destaque para o protagonismo brasileiro, responsável por 85,7% dos estudos. Observou-se a predominância de publicações em português, embora haja um movimento gradual de internacionalização, com o aumento de artigos bilíngues e em inglês. As temáticas mais recorrentes envolveram má qualidade do sono, sonolência diurna, fadiga, estresse acadêmico e uso excessivo de dispositivos eletrônicos, destacando o impacto desses fatores na formação médica e na saúde mental discente. Conclui-se que o sono deixou de ser apenas um tema biológico e passou a ser compreendido como um marcador de bem-estar, empatia e humanização na formação médica, reforçando a necessidade de políticas institucionais que promovam o equilíbrio entre aprendizado e qualidade de vida.

Palavras-chave: Sono; Estudantes de Medicina; Saúde Mental; Análise Bibliométrica; Educação Médica.

Abstract - Sleep is an essential component of human health and has a direct influence on academic, emotional, and cognitive performance. Among medical students, changes in sleep patterns are recurrent due to the heavy workload, curricular demands, and emotional stress characteristic of the training process. Given this context, the present study aimed to conduct a bibliometric analysis of scientific production on sleep quality among medical students, published in the *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, *Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS)*, and *Virtual Health Library (VHL)* databases from 2006 to 2025. This is a descriptive study with a quantitative and exploratory approach, structured according to the PRISMA model, which analyzed indicators such as number of publications per year, language, country of origin, journal, and recurring themes. Seventy-three records were identified, of which 14 articles met the inclusion criteria and comprised the final sample. The results revealed significant growth in publications over the last five years, with Brazil playing a leading role, accounting for 85.7% of studies. There was a predominance of publications in Portuguese, although there is a gradual movement toward internationalization, with an increase in bilingual and English-language articles. The most recurrent themes involved poor sleep quality, daytime sleepiness, fatigue, academic stress, and excessive use of electronic devices, highlighting the impact of these factors on medical training and student mental health. It was concluded that sleep is no longer just a biological issue but is now understood as a marker of well-being, empathy, and humanization in medical education, reinforcing the need for institutional policies that promote a balance between learning and quality of life.

Keywords: Sleep; Medical Students; Mental Health; Bibliometric Analysis; Medical Education.

INTRODUÇÃO

O sono é uma necessidade biológica essencial para o equilíbrio físico, mental e cognitivo do ser humano. Ele desempenha papel crucial na consolidação da memória, no controle emocional e na restauração das funções cerebrais e metabólicas. Quando há privação ou má qualidade do sono, ocorrem alterações hormonais, déficit de atenção, fadiga, irritabilidade e prejuízos na tomada de decisão efeitos que, em longo prazo, podem comprometer a saúde global do indivíduo (Dias; Vieira; Nunes, 2025; Souza *et al.*, 2024;).

Em populações específicas, como estudantes de Medicina, o impacto dessas alterações é ainda mais expressivo, visto que esse grupo enfrenta uma rotina marcada por alta carga horária, exigência de desempenho e exposição constante a situações de estresse e pressão emocional. Durante a formação médica, os estudantes vivenciam mudanças intensas na rotina de sono. As longas jornadas de estudo, a realização de plantões e estágios, o acúmulo de responsabilidades e a competitividade acadêmica contribuem para o surgimento de distúrbios do sono, como insônia, sonolência diurna excessiva e irregularidade no ciclo circadiano (Dias; Vieira; Nunes, 2025; Maciel *et al.*, 2023).

Esses fatores, aliados à ansiedade e ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos, compõem um cenário preocupante de má qualidade de sono, que repercute diretamente no desempenho acadêmico e na saúde mental dos futuros profissionais de saúde. Estudos conduzidos em escolas médicas brasileiras e latino-americanas reforçam esse quadro. Pesquisas recentes identificaram que grande parte dos estudantes de Medicina apresenta pontuações elevadas no Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e na Escala de Sonolência de Epworth (ESE), indicando sono inadequado e fadiga persistente (Rubio-Zapata *et al.*, 2024; Souza *et al.*, 2024). Em análises multicêntricas, fatores como estresse acadêmico, ausência de atividade física e sintomas depressivos aparecem fortemente associados à má qualidade do sono (Maciel *et al.*, 2023).

A pandemia de COVID-19 intensificou ainda mais esse fenômeno. As medidas de distanciamento social, a adoção de ensino remoto e a incerteza sobre o futuro agravaram sintomas de ansiedade e alterações do padrão de sono em estudantes universitários, especialmente em cursos de saúde (Caronea *et al.*, 2020; Maciel *et al.*, 2023). Esse cenário revelou a vulnerabilidade emocional e física dos futuros profissionais da saúde, tornando evidente que o sono não é apenas uma necessidade biológica, mas um fator essencial para o equilíbrio cognitivo e o desempenho acadêmico.

Além de refletir um problema de saúde individual, o comprometimento do sono entre estudantes de Medicina suscita preocupação institucional e ética, pois compromete o aprendizado, a empatia e a segurança durante a prática clínica — dimensões fundamentais da formação médica humanizada (Carone *et al.*, 2020). Assim, compreender como esse tema tem sido abordado pela comunidade científica torna-se fundamental para orientar intervenções mais eficazes no âmbito educacional e assistencial.

A compreensão desse tema exige uma visão

integrada entre saúde, educação e qualidade de vida. Nesse sentido, a análise bibliométrica surge como ferramenta estratégica para mapear e compreender como a produção científica sobre o sono entre estudantes de Medicina tem evoluído ao longo do tempo. O método permite quantificar a produção científica, identificar autores mais produtivos, redes de colaboração, principais periódicos, descritores e tendências de pesquisa (De Sousa; Almeida; Bezerra, 2024; Maganha; Gonçalves; Vanz, 2024; Marques; Caregnato; Lübeck, 2023).

Dessa forma, compreender a evolução das pesquisas sobre a qualidade do sono entre estudantes de Medicina vai além de um exercício estatístico: é um esforço de reconhecimento de um problema contemporâneo que afeta não apenas a saúde individual do estudante, mas também a qualidade do cuidado que ele presta. Investigar o que tem sido produzido, quem são os pesquisadores envolvidos e quais lacunas persistem pode auxiliar universidades e gestores a desenvolver estratégias de promoção da saúde do estudante, programas de apoio psicopedagógico e políticas institucionais de prevenção ao adoecimento acadêmico.

Assim, o presente estudo tem como objetivo realizar uma análise bibliométrica da produção científica sobre a qualidade do sono entre estudantes de Medicina, publicada nas bases *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) nos últimos vinte anos.

MÉTODO

Trata-se de uma análise bibliométrica descritiva, de natureza quantitativa e exploratória, voltada a mapear a produção científica relacionada à qualidade do sono entre estudantes de Medicina. A bibliometria, segundo Marques, Caregnato e Lübeck (2023) e, é uma ferramenta metodológica que permite quantificar e representar o desenvolvimento de um campo científico, identificando padrões de publicação, redes de colaboração, autores influentes e temas emergentes na literatura. Dessa forma, possibilita compreender a evolução e as lacunas existentes na pesquisa sobre determinado assunto (De Sousa; Almeida; Bezerra, 2024; Maganha; Gonçalves; Vanz, 2024).

A busca dos estudos foi realizada nas bases *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), por se tratarem de bases amplamente utilizadas em pesquisas na área da saúde e educação médica, com acesso gratuito e representatividade regional. A coleta ocorreu em outubro de 2025, considerando o período de janeiro de 2006 a outubro de 2025, de modo a incluir produções recentes sobre a qualidade do sono entre os estudantes de medicina.

A estratégia de busca foi elaborada com base nos descritores padronizados “*Sleep Quality*”, “*Medical Students*” e “*Medical Education*”, provenientes do DeCS e do MeSH, combinados pelos operadores booleanos *AND* e *OR*. As palavras-chave foram aplicadas de forma adaptada à sintaxe de cada base de dados. Na SciELO, os termos foram inseridos entre aspas e combinados por *AND* (“*Sleep Quality*”) *AND* (“*Medical Students*”) *AND* (“*Medical*

Education") sendo pesquisados nos campos título, resumo e assunto.

Na LILACS, utilizou-se o formato ("*Sleep Quality*") AND ("*Medical Students*") AND ("*Medical Education*"). Já na BVS, os descritores foram aplicados como ("*Sleep Quality*") AND ("*Medical Students*") AND ("*Medical Education*"), delimitando a busca ao campo de assunto principal. Em todas as bases, foram aplicados filtros de idioma (português, inglês e espanhol), tipo de documento (artigo científico) e período de publicação (2006–2025).

Após a realização das buscas, todos os resultados foram exportados para uma planilha eletrônica, na qual foi realizada a remoção de duplicatas. Em seguida, procedeu-se à triagem dos títulos e resumos, com o objetivo de verificar a pertinência dos estudos em relação ao tema proposto. Os artigos potencialmente elegíveis foram lidos na íntegra para confirmação dos critérios de inclusão e exclusão, considerando o alinhamento ao tema da qualidade do sono entre estudantes de Medicina. Ao final, os estudos selecionados compuseram a amostra analisada na síntese bibliométrica, conforme o fluxograma *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA).

O fluxograma PRISMA foi utilizado para representar graficamente o número de registros identificados em cada base de dados, as exclusões de duplicatas, a triagem por título e resumo, a leitura dos textos completos e, por fim, os estudos incluídos na síntese final.

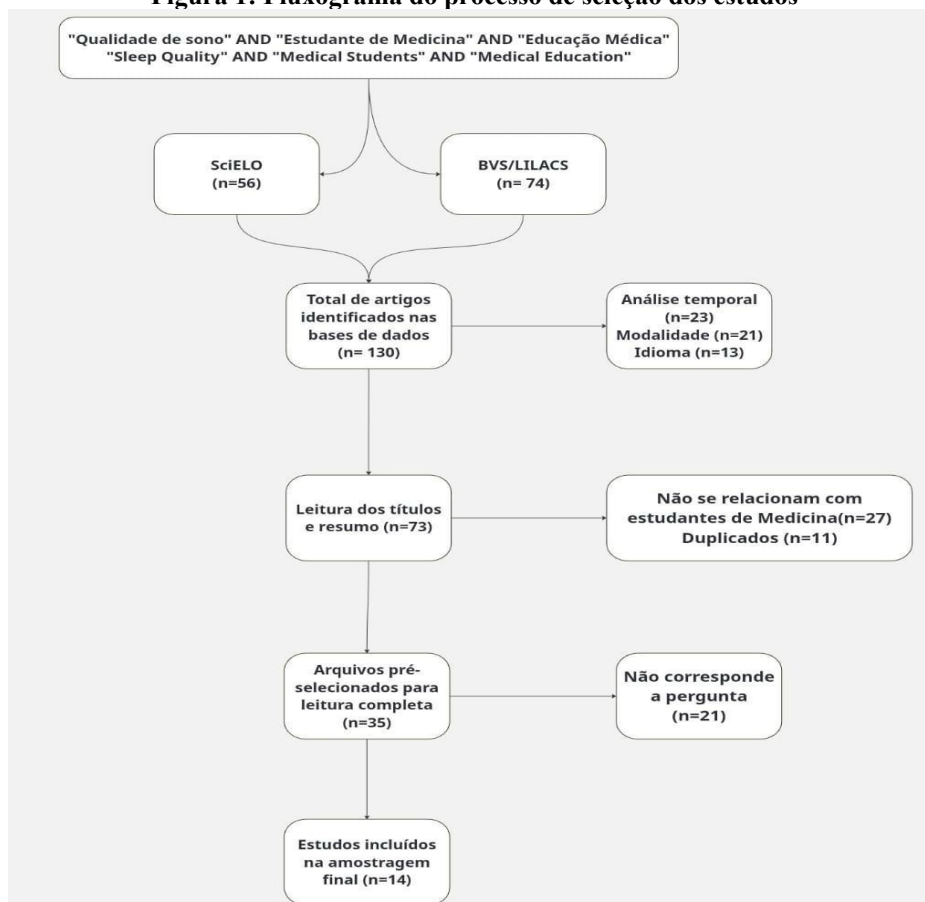
A amostra final do estudo foi composta por 14 artigos

científicos que atenderam rigorosamente aos critérios de elegibilidade previamente estabelecidos. Inicialmente, identificaram-se 73 registros a partir da combinação dos descritores “qualidade do sono”, “estudantes de Medicina” e “educação médica”, em português, inglês e espanhol, utilizando operadores booleanos. Após a exclusão de duplicatas entre as bases (n = 11), 62 artigos únicos foram submetidos à triagem por título e resumo, resultando na exclusão de 27 estudos que não se enquadravam na população-alvo ou que abordavam o sono em outros contextos.

Dessa forma, 35 artigos foram analisados integralmente, sendo 21 excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão — destacando-se ausência de dados quantitativos sobre a qualidade do sono (n = 8), foco restrito a aspectos psicológicos (n = 6), amostras compostas por não estudantes de Medicina (n = 4) e formatos não científicos (editoriais, cartas ou resumos de congresso, n = 3). Permaneceram, portanto, 14 estudos originais, revisões ou comunicações científicas que avaliaram diretamente a qualidade do sono em estudantes de Medicina, publicados entre 2006 e 2025, disponíveis integralmente e com uso de instrumentos padronizados, como o *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) e a *Epworth Sleepiness Scale* (ESS).

A Figura 1 apresenta o fluxograma de seleção dos estudos, adaptado das recomendações do modelo PRISMA, detalhando o processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão.

Figura 1: Fluxograma do processo de seleção dos estudos



Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Os dados bibliográficos extraídos das bases foram exportados nos formatos RIS e .CSV, contendo informações como autor, título, periódico, ano, país, instituição e palavras-chave. Posteriormente, os dados foram organizados e tabulados no Microsoft Excel, utilizado para a limpeza, filtragem e consolidação das informações, bem como para a construção de tabelas e gráficos de frequência temporal, distribuição por autores e instituições.

A análise bibliométrica foi conduzida com o apoio de ferramentas complementares. A base OpenAlex foi utilizada para verificação de citações, identificação de autores mais produtivos e análise de redes de coautoria, permitindo relacionar a produção nacional à literatura internacional. Para a análise lexical e visual dos termos mais recorrentes, empregaram-se as ferramentas *Word Clouds* e *WordArt*, voltadas à criação de nuvens de palavras e à representação gráfica dos conceitos mais mencionados nos artigos. Segundo Martins (2015), esse tipo de visualização contribui para a compreensão intuitiva dos padrões conceituais e temas mais relevantes em um conjunto de textos científicos.

Adicionalmente, a plataforma Visme foi utilizada para construir um mapa geográfico da distribuição das publicações, indicando os países de origem dos estudos e sua frequência relativa. O Canva foi utilizado para a inserção de legendas, porcentagens e ajustes visuais, bem como para a elaboração do fluxograma de seleção dos artigos. Esse fluxograma tem o objetivo de apresentar de forma transparente e visual o processo de seleção dos artigos, garantindo a reprodutibilidade e a clareza metodológica.

Essa integração de ferramentas Excel, Word Clouds, *WordArt*, Visme e Canva, possibilitou a construção de uma análise bibliométrica ampla, unindo precisão estatística, clareza visual e consistência científica. Essa abordagem colaborou para uma melhor compreensão da evolução das pesquisas sobre a qualidade do sono entre estudantes de Medicina, permitindo identificar tendências de publicação, redes colaborativas e lacunas temáticas que poderão orientar futuras investigações sobre o tema.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise temporal da produção científica sobre a qualidade do sono entre estudantes de Medicina, no período de 2006 a 2025, revelou um comportamento irregular, porém ascendente, especialmente nos últimos cinco anos. Observa-se que entre 2009 e 2019 houve uma baixa produtividade, com apenas um artigo publicado por ano, indicando que o tema, embora relevante, ainda não havia despertado amplo

interesse entre os pesquisadores da área médica.

A partir de 2020, observa-se um movimento de crescimento gradual das publicações sobre qualidade do sono entre estudantes de Medicina, impulsionado pela ampliação das discussões sobre saúde mental e bem-estar discente durante e após a pandemia de COVID-19 (Carone *et al.*, 2020; Maciel *et al.*, 2023).

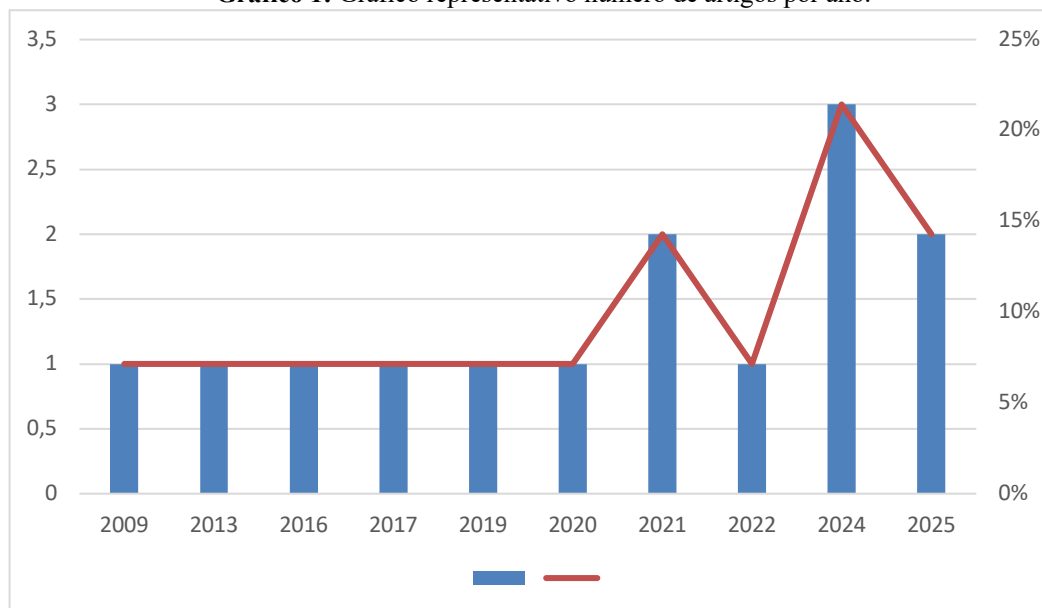
Entretanto, destaca-se que o ano de 2022 apresentou um decréscimo na produção científica, fenômeno também descrito em diferentes áreas do conhecimento. Estudos bibliométricos recentes demonstram que, após um pico inicial de publicações em 2020 e 2021, muitos países registraram redução no ritmo de pesquisas em 2022, atribuída à sobrecarga emocional dos pesquisadores, à restrição de recursos, à interrupção de projetos presenciais e ao esgotamento institucional pós-pandemia (Kim, 2024; Melo *et al.*, 2024).

Melo *et al.* (2024), por exemplo, identificaram uma queda significativa de 16,4% na produção de pesquisadores brasileiros entre 2021 e 2022. De forma semelhante, a análise internacional de Kim (2024) demonstrou oscilações abruptas na curva global de publicações, com declínio expressivo em 2022 devido ao “efeito pós-pico” do período emergencial da COVID-19. Assim, o decréscimo observado em 2022 na área de sono e educação médica parece refletir um fenômeno global, alinhado ao padrão de retração temporária da produção científica nesse período. A retomada observada nos anos seguintes, sobretudo em 2024, indica não apenas o fortalecimento do interesse pelo tema, mas também a recuperação gradativa do sistema de pesquisa após os impactos cumulativos da pandemia.

Em 2025, observa-se uma ligeira redução (dois artigos), o que pode representar uma estabilização da produção após o pico observado no ano anterior. No entanto, o volume recente de publicações sugere que o tema permanece em ascensão e com potencial de continuidade, especialmente considerando o contexto de políticas de promoção da saúde estudantil e discussões sobre o esgotamento acadêmico e burnout.

Esses achados evidenciam uma tendência crescente de interesse científico, indicando que a qualidade do sono passou a ser reconhecida como um componente essencial da formação médica humanizada. O aumento das publicações a partir de 2020 reforça que o sono deixou de ser apenas uma variável clínica e passou a integrar as dimensões psicopedagógicas e institucionais do processo formativo do estudante de Medicina (Zhou *et al.*, 2022).

Gráfico 1: Gráfico representativo número de artigos por ano.



Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Quanto à distribuição geográfica dos estudos incluídos, verificou-se uma predominância da produção brasileira, que representou 85,7% (n = 12) dos artigos analisados. Embora esse achado possa sugerir um protagonismo nacional na investigação sobre qualidade do sono entre estudantes de Medicina, ele deve ser interpretado à luz das bases de dados empregadas. Neste estudo, duas das três fontes consultadas eram brasileiras (SciELO e LILACS/BVS), enquanto apenas uma possuía abrangência mais ampla e latino-americana. Dessa forma, a concentração de artigos brasileiros é parcialmente explicada pelo escopo regional das bases de busca, que naturalmente privilegia a produção nacional.

Ainda assim, esse padrão é coerente com análises bibliométricas recentes, que apontam elevada produtividade do Brasil em temas relacionados à educação médica e saúde mental discente (Maganha; Gonçalves; Vanz, 2024; Marques; Caregnato; Lübeck, 2023). Assim, a predominância observada resulta tanto da forte produção científica brasileira na área quanto da configuração metodológica da busca, reforçando a necessidade de incluir bases internacionais em revisões futuras para ampliar a representatividade geográfica.

O predomínio brasileiro está associado a três eixos estruturantes do sistema nacional de ciência e tecnologia. Primeiramente, destaca-se o modelo consolidado de periódicos de acesso aberto, especialmente os indexados no SciELO Brasil, que potencializam a visibilidade internacional das publicações e favorecem a democratização do conhecimento (Packer; Santos, 2019).

Em segundo lugar, o país conta com uma rede expressiva de universidades públicas e programas de pós-

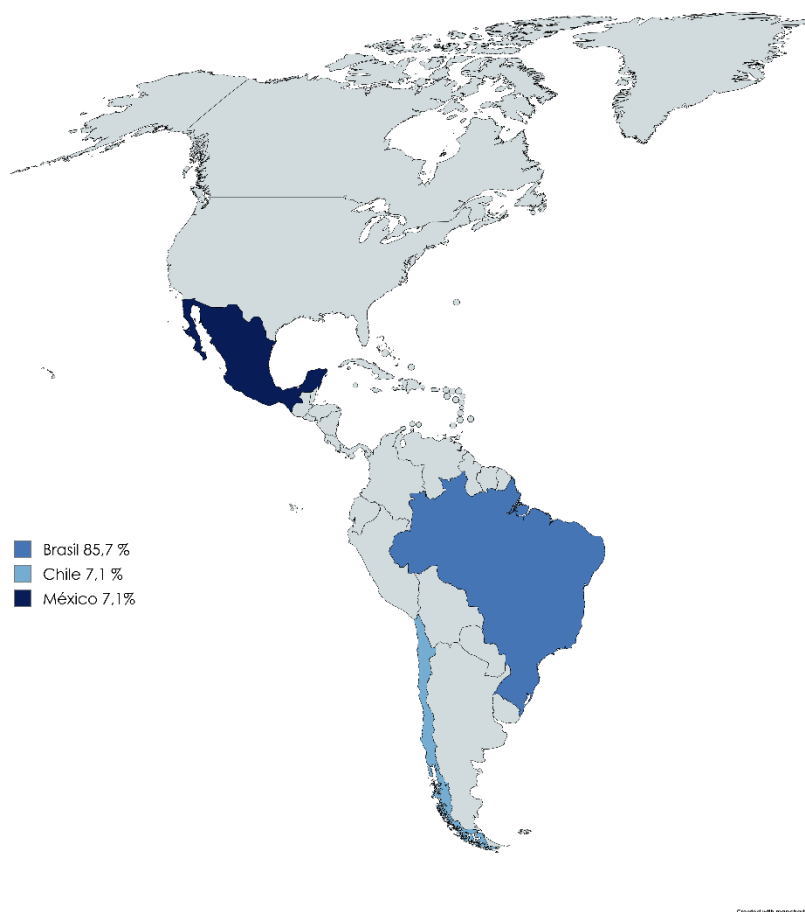
graduação em Medicina e Ciências da Saúde, em que a saúde mental discente passou a compor a agenda prioritária de investigação após a pandemia de COVID-19 (Carone *et al.*, 2020; Maciel *et al.*, 2023).

Por fim, observa-se o avanço das pesquisas interdisciplinares que integram os campos da neurociência, psicologia médica e educação, consolidando uma abordagem biopsicossocial do sono e de suas repercussões acadêmicas. Além do Brasil, identificaram-se publicações pontuais provenientes do México (n = 1) e do Chile (n = 1). No México, a *Revista de la Facultad de Medicina* (UNAM) destaca-se como espaço de disseminação de estudos sobre distúrbios do sono e desempenho cognitivo em graduandos de Medicina, refletindo uma preocupação recente com o impacto do estresse acadêmico na formação médica latino-americana (Gómez-González *et al.*, 2022).

Já o Chile apresenta produções isoladas voltadas à sonolência diurna e fadiga clínica, geralmente associadas à carga horária intensa dos estágios e internatos (Vergara *et al.*, 2021). Essas iniciativas, embora limitadas numericamente, sinalizam a emergência de uma agenda regional compartilhada sobre o tema, com potencial de integração em redes de pesquisa multicêntricas e usos de questionários adequados para a avaliação.

A assimetria geográfica observada reflete tanto a disparidade de infraestrutura científica entre países latino-americanos quanto às diferenças nos mecanismos de financiamento e indexação. Estudos comparativos demonstram que a concentração da produção científica em poucos pólos nacionais é um fenômeno comum na região, especialmente em áreas biomédicas e de saúde coletiva (Meneghini; Packer, 2020).

Figura 2: Mapa geográfico percentual das publicações sobre o tema.



Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

O Quadro 1 apresenta a descrição dos 14 artigos incluídos na amostra final, distribuídos entre os anos de 2009 e 2025, abrangendo publicações nas bases SciELO e BVS/LILACS, que constituem as principais fontes de disseminação científica na área da saúde na América Latina. Observa-se que a maior parte dos estudos foi publicada na base SciELO, com nove registros (64,3%), enquanto a BVS/LILACS concentrou cinco (35,7%), demonstrando a predominância de periódicos brasileiros e latino-americanos no cenário da pesquisa sobre a qualidade do sono entre estudantes de Medicina.

Esse resultado reforça o papel estratégico das bases regionais na discussão e divulgação de estudos sobre saúde mental e educação médica, especialmente no contexto lusófono e ibero-americano.

A análise dos periódicos evidenciou a Revista Brasileira de Educação Médica (RBEM) como o principal veículo de publicação dos estudos incluídos, concentrando quatro artigos da amostra. Esse achado reforça a importância da RBEM como espaço consolidado para debates sobre formação médica, condições de aprendizagem e fatores que influenciam o bem-estar discente, como a qualidade do sono.

Além da RBEM, outros periódicos também se destacaram por publicar estudos relevantes sobre o tema, entre eles o Jornal Brasileiro de Pneumologia, a Revista da Associação Médica Brasileira (RAMB) e o Cadernos de Saúde Pública. Esses periódicos geralmente abordam temas

clínicos, epidemiológicos ou relacionados à saúde coletiva, o que demonstra que a discussão sobre sono ultrapassa os limites da educação médica e alcança diferentes áreas da saúde.

“Essa diversidade editorial revela que a qualidade do sono é um tema intrinsecamente interdisciplinar: ela pode ser analisada tanto do ponto de vista do desempenho acadêmico e da sobrecarga curricular quanto sob a ótica das repercussões clínicas, epidemiológicas e sociais” (MEHTA, 2022). A presença de estudos em periódicos de naturezas distintas indica que o problema afeta múltiplas dimensões da vida dos estudantes de Medicina, despertando interesse de diferentes campos de pesquisa.

Quanto ao idioma, prevalece o português, presente em 10 dos 14 artigos (71,4%), o que reforça a forte representatividade da produção nacional. No entanto, observa-se a presença crescente de estudos em inglês (cinco publicações) e espanhol (um estudo bilíngue), evidenciando o movimento de internacionalização da pesquisa e a busca por maior visibilidade global. Esse fenômeno acompanha a tendência mundial descrita por Forattini (1997), segundo a qual o inglês se consolidou como a língua franca da ciência, ampliando o alcance e a integração dos resultados de pesquisas latino-americanas em redes internacionais.

Em termos de autoria, verifica-se que os estudos são majoritariamente produzidos por grupos de pesquisa colaborativos, com número médio de cinco autores por

artigo, o que sugere a existência de núcleos acadêmicos voltados à investigação da saúde mental e do bem-estar discente (SAMPAIO *et al*, 2015). Essa característica reflete o caráter coletivo e interdisciplinar da temática, envolvendo profissionais da medicina, psicologia, enfermagem e educação. Além disso, a recorrência de temas como sonolência diurna, uso de hipnóticos, burnout e privação de sono reforça o entendimento de que a qualidade do sono é um indicador sensível de saúde mental e de desempenho acadêmico, configurando-se como um campo de interesse crescente para a educação médica contemporânea.

O Quadro 1 sintetiza um panorama em expansão, no qual a produção científica sobre sono e ensino médico tem evoluído em quantidade, rigor metodológico e diversidade temática. No entanto, é necessário considerar que essa percepção de crescimento é influenciada pelas bases de dados utilizadas, predominantemente brasileiras (SciELO e LILACS/BVS), o que naturalmente amplia a visibilidade de

estudos publicados em língua portuguesa e desenvolvidos no Brasil. Dessa forma, parte dessa expansão reflete não apenas um aumento real da produção científica, mas também o alcance regional das fontes de busca.

Ainda assim, observa-se um movimento consistente de qualificação dos estudos e de ampliação das abordagens sobre o tema, alinhando-se a uma crescente valorização do bem-estar discente. Assim, a incorporação da temática do sono como elemento fundamental da formação humanizada e da promoção da saúde mental entre estudantes de Medicina permanece evidente desde que interpretada com atenção ao contexto metodológico que orientou a seleção dos artigos

Conforme argumenta Forattini (1997), a comunicação científica só atinge seu potencial máximo quando ultrapassa barreiras linguísticas e culturais, algo que a pesquisa brasileira vem conquistando de forma gradual, sem perder sua identidade local.

Quadro 1 - Descrição dos artigos de acordo com título, ano, número de autores, periódico e idioma.

Título	Ano	Número de autores	Base de dados	Periódico	Idioma
Avaliação da qualidade do sono em estudantes de Medicina	2009	7	SCIELO	Revista Brasileira de Educação Médica	Português
Avaliação do sono e da sonolência diurna em estudantes de Medicina	2025	5	SCIELO	Revista Brasileira de Educação Médica	Português
Estilo de vida e qualidade do sono entre estudantes de Medicina	2022	3	BVS/LILACS	Revista de Medicina	Português
Fadiga e sonolência diurna no internato médico	2025	8	BVS/LILACS	Revista de Medicina	Português
Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários	2020	6	SCIELO	Cadernos de Saúde Pública	Português
Qualidade de sono em estudantes de medicina: comparação das diferentes fases do curso	2017	5	SCIELO	Jornal Brasileiro de Pneumologia	Inglês; Português
Qualidade do sono dos estudantes de medicina de uma universidade pública	2021	3	SCIELO	Revista Brasileira de Educação Médica	Português
Qualidade do sono e sonolência de estudantes de diferentes ciclos de medicina	2024	3	BVS/LILACS	J. Health NPEPS	Português
Quality of sleep and excessive daytime sleepiness among medical students	2024	4	SCIELO	Revista da Associação Médica Brasileira	Inglês
Quality of sleep and use of computers and cell-phones among medical and dentistry students	2019	4	SCIELO	Revista da Associação Médica Brasileira	Inglês
Sleep deprivation and drowsiness of medical residents and medical students	2016	4	SCIELO	Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões	Português; Inglês
Sleep quality, daytime sleepiness and insomnia in medical students	2024	4	SCIELO	Revista de la Facultad de Medicina (UNAM)	Espanhol; Inglês
Sonolência diurna e habilidades sociais em estudantes de Medicina	2013	5	SCIELO	Revista Brasileira de Educação Médica (RBEM)	Português
Uso de hipnóticos, qualidade do sono e síndrome de Burnout em estudantes de medicina	2021	6	BVS/LILACS	Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas	Português

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

A leitura do quadro demonstra que o campo de estudo sobre o sono em estudantes de Medicina amadureceu

clínica dependem de um corpo e uma mente em equilíbrio. Essa visão é compartilhada por Almalki *et al.* (2025), que enfatizam a importância de programas universitários de promoção da saúde do estudante e do manejo do estresse.

Além disso, palavras como vida, estudo, psicológico, emoções e equilíbrio sugerem um deslocamento do foco exclusivamente biológico para uma abordagem mais humanizada e integral. Essa perspectiva está em consonância com o movimento de valorização das competências socioemocionais na formação médica, uma vez que o bem-estar físico e mental dos estudantes influencia diretamente sua capacidade de oferecer cuidado empático e seguro aos pacientes (Forattini, 1997; Dias *et al.*, 2025).

A nuvem de palavras sintetiza a complexidade do tema, revelando que a qualidade do sono entre estudantes de Medicina é uma questão multidimensional, que envolve fatores fisiológicos, emocionais, sociais e institucionais. Essa interconexão reforça a necessidade de abordagens integradas que unam promoção da saúde, apoio psicopedagógico e reorganização curricular, para que o processo formativo não comprometa a saúde daqueles que futuramente serão responsáveis pelo cuidado de outros.

CONCLUSÃO

A análise bibliométrica da produção científica sobre a qualidade do sono entre estudantes de Medicina (2006–2025) revelou crescimento progressivo das publicações e consolidação do tema como campo interdisciplinar entre saúde, educação e bem-estar. Dos 73 registros iniciais, 14 artigos compuseram a amostra final, com predominância de estudos indexados na SciELO (64,3%) e na BVS/LILACS (35,7%), o que reflete a influência das bases latino-americanas e a maior visibilidade da produção brasileira.

Observou-se aumento expressivo das publicações a partir de 2016, especialmente entre 2021 e 2025, período marcado pela pandemia de COVID-19 e pelo fortalecimento das discussões sobre saúde mental. A maioria dos artigos foi publicada em português (71,4%) e realizada no Brasil (85,7%), com menor participação de México e Chile. Os periódicos mais frequentes foram da área de educação médica, especialmente a Revista Brasileira de Educação Médica (RBEM), e as palavras-chave mais recorrentes incluíram sono, saúde mental, fadiga e estresse acadêmico.

De modo geral, os resultados indicam que a qualidade do sono é um marcador sensível do equilíbrio físico, emocional e cognitivo dos estudantes de Medicina. As evidências reforçam a necessidade de políticas institucionais voltadas ao bem-estar discente, estratégias de prevenção à privação de sono e ações educativas que valorizem o autocuidado. Assim, o sono se consolida como componente essencial na formação humanizada, influenciando diretamente a segurança e a qualidade da futura prática médica.

REFERÊNCIAS

ALMALKI, A. *et al.* Sleep Quality Among a Sample of Medical Students and Associated Factors. **Journal of Epidemiology and Global Health**, 2025. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11772640/>.

Acesso em: 16 out. 2025.

BERNARDI, A. B. *et al.* Qualidade do sono e sonolência de estudantes de diferentes ciclos de Medicina. **J. Health NPEPS**, v. 9, n. 2, 2024. Disponível em:

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1589760>. Acesso em: 16 out. 2025.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016**. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. 2016.

Disponível em:

<https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>. Acesso em: 16 out. 2025.

CARONE, C. M. M. *et al.* Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 3, 2020. Disponível em:

<https://www.scielo.org/article/csp/2020.v36n3/e00074919/>. Acesso em: 16 out. 2025.

CORRÊA, C. C. *et al.* Qualidade do sono em estudantes de medicina: comparação das diferentes fases do curso.

Jornal Brasileiro de Pneumologia, v. 43, n. 4, p. 285–289, 2017. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/jbpneu/a/JDmPLM9N76hBqRXz57NP4zj/>.

DE SOUSA, M. N. A.; ALMEIDA, E. P. O.; BEZERRA, A. L. D. Bibliometrics: what is it? What is it used for? And how to do it? **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, v. 16, n. 2, p. e3042–e3042, 2024. Disponível em:

<https://doi.org/10.55905/cuadv16n2-021>.

DIAS, Í. F. N. *et al.* Avaliação do sono e da sonolência diurna em estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 49, n. 2, 2025. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbem/a/vyzkzyXLbB87VpHg5KG Njms/>.

FORATTINI, O. P. O inglês como língua internacional da ciência. **Revista de Saúde Pública**, v. 31, n. 1, p. 3–7, 1997.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rsp/a/xWk3vBR7PJwR6TQG6h3HF9H/>.

GÓMEZ-GONZÁLEZ, J. *et al.* Calidad del sueño y rendimiento académico en estudiantes de medicina de la UNAM. **Revista de la Facultad de Medicina (UNAM)**, 2022. Disponível em:

<https://riem.facmed.unam.mx/index.php/riem/article/view/11> Acesso em: 16 out. 2025.

MACIEL, A. S. *et al.* Impacto da pandemia na qualidade do sono e saúde mental de universitários. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 2023. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbp/a/5cZVJ7rBpMHWgJ8RszdcFzpl/>. Acesso em: 16 out. 2025.

MACIEL, F. V. *et al.* Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 4, p. 1187–1198, 2023. Disponível em:

<https://www.scielo.org/article/csc/2023.v28n4/1187-1198/>. Acesso em: 16 out. 2025.

MAGANHA, M. R. J.; GONÇALVES, R. B.; VANZ, S. A. S. Análise bibliométrica na base Scopus (1990–2020):

aspectos metodológicos e indicadores. **Perspectivas em Ciência da Informação**, v. 29, n. 1, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pci/a/vphqLSHLG6GXyRxJtVDCCxh/?lang=pt>. Acesso em: 16 out. 2025.

MARQUES, F. B.; CAREGNATO, S. E.; LÜBECK, R. M. A bibliometria na pós-graduação: uma revisão integrativa. **Transinformação**, v. 35, e230004, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tinf/a/rFySmBdKrCH5PcdcHhgTfDx/?lang=pt>. Acesso em: 16 out. 2025.

MARTINS, A. A utilização de nuvens de palavras como ferramenta pedagógica no ensino das ciências biológicas. **Revista Educação em Foco**, v. 20, n. 3, p. 57–65, 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/edufoco/article/view/11382>. Acesso em: 16 out. 2025.

MEDEIROS, G. J. M. *et al.* Qualidade do sono dos estudantes de medicina de uma universidade pública. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/dbhTf5HqwPjvBP6V7vjbq7m/?lang=pt>. Acesso em: 16 out. 2025.

MEHTA, K. J. Effect of sleep and mood on academic performance—at interface of physiology, psychology, and education. **Humanit Soc Sci Commun**, v. 9, n.16, 2022. <https://doi.org/10.1057/s41599-021-01031-1> Acesso em: 19 nov. 2025.

MENEGHINI, R.; PACKER, A. L. Is there science beyond English? Initiatives to increase the quality and visibility of non-English publications. **EMBO Reports**, v. 8, n. 2, 2007. Disponível em: <https://www.embopress.org/doi/10.1038/sj.embor.7400906> Acesso em: 16 out. 2025.

PACKER, A. L.; SANTOS, S. O impacto da SciELO no acesso aberto e na internacionalização da **ciência latino-americana**. Disponível em: <https://wp.scielo.org/wp-content/uploads/PACKER-A.L.-O-Programa.pdf> Acesso em: 16 out. 2025.

PURIM, K. S. M. *et al.* Sleep deprivation and drowsiness of medical residents and medical students. **Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões**, v. 43, n. 6, p. 438–444,

2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rcbc/a/4nHpGFO6XqvRBTQ6L9FYg5D/>. Acesso em: 16 out. 2025

RUBIO-ZAPATA, H. A. *et al.* Sleep quality, daytime sleepiness and insomnia in medical students. **Revista de la Facultad de Medicina (México)**, v. 67, n. 3, 2024. Disponível em: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&id=S2007-50572024000300093. Acesso em: 16 out. 2025.

RUBIO-ZAPATA, H. *et al.* Sleep quality, daytime sleepiness and insomnia in medical students during the COVID-19 pandemic. **Investigación en Educación Médica**, v. 13, n. 51, p. 93–101, 2024. Disponível em: <https://riem.facmed.unam.mx/index.php/riem/article/view/1451>. Acesso em: 16 out. 2025.

SAMPAIO, R. B. *et al.* A colaboração científica na pesquisa sobre coautoria: um estudo da ciência da informação no Brasil. **Perspectivas em Gestão & Conhecimento**, v. 5, n. 2, p. 107-123, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pci/a/XnXKJXK5ZTxYYvR8mQBdyz/?format=html&lang=pt> Acesso em: 19 nov. 2025.

SOUZA, A. K. R. *et al.* Quality of sleep and excessive daytime sleepiness among medical students. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 70, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ramb/a/zLLtszF588ny6SD9rgrRdth/?lang=en>. Acesso em: 16 out. 2025.

TAM, V. C. *et al.* Sleep quality and associated factors in Latin American medical students: a cross-sectional study. **BMC Public Health**, 2025. Disponível em: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-025-21569-y/>. Acesso em: 16 out. 2025.