



DEPRESSÃO E DISTÚRBIOS DO SONO: EXISTE RELAÇÃO ENTRE ESTES FATORES COM O DESEMPENHO ACADÊMICO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS?

FABIANA CAMPOS CASAROLI; PAULO AUTRAN LEITE LIMA

Introdução: O ambiente universitário, apesar de favorecer o crescimento acadêmico e pessoal, também impõe intensas exigências emocionais e cognitivas. A depressão e os distúrbios do sono surgem como fatores de risco à saúde mental e ao desempenho dos estudantes. Acredita-se que o aumento significativo de sintomas depressivos entre universitários, agravado por hábitos de sono irregulares e rotina estressante podem alterar o desempenho acadêmico. Além disso, a má qualidade do sono está associada a déficits de atenção, memória e regulação emocional. Nesse contexto, é fundamental compreender a interação entre depressão, sono e desempenho acadêmico. **Objetivo:** Investigar a existência da relação entre depressão, distúrbios do sono e o desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal, com abordagem quantitativa, realizado com 160 estudantes universitários (69,37% mulheres e 30,63% homens), entre 18 e 28 anos, matriculados em cursos de graduação de um Centro Universitário. Para avaliação dos sintomas depressivos, utilizou-se o Inventário de Depressão de Beck (BDI), incluindo questões relacionadas ao sono. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética E Pesquisa (CAAE 56847122.7.0000.9987). A análise estatística foi realizada com os softwares Numbers (Apple) e SPSS (IBM), versão 29. **Resultados:** Observou-se que 55,00% dos estudantes apresentam sintomas de depressão leve a moderada; 32,50%, moderada a grave; e 12,50%, grave a severa. Quanto ao sono, 55,00% relataram não dormir bem, 6,87% acordam precocemente com dificuldade de voltar a dormir, e 8,13% despertam horas antes do habitual, sem conseguir dormir novamente. **Conclusão:** De acordo com a metodologia utilizada observou-se a correlação entre sintomas depressivos e distúrbios do sono. Políticas institucionais que promovam saúde mental e higiene do sono são urgentes. A identificação precoce e o acolhimento psicológico são essenciais para prevenir agravamentos e reduzir a evasão universitária.

Palavras-chave: **DEPRESSÃO; ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS; SONO**