

IMPACTO DA QUALIDADE DO SONO NO DESEMPENHO ACADÊMICO DE ADOLESCENTES: UM ESTUDO COMPARATIVO ENTRE O HAITI E O BRASIL

IMPACT DE LA QUALITÉ DU SOMMEIL SUR LE RENDEMENT SCOLAIRE
DES ADOLESCENTS: UNE ÉTUDE COMPARATIVE ENTRE HAÏTI ET LE
BRÉSIL

IMPACT OF SLEEP QUALITY ON THE ACADEMIC PERFORMANCE OF
ADOLESCENTS: A COMPARATIVE STUDY BETWEEN HAITI AND BRAZIL

Jaqueline de Barros Matos¹
Jesumene Joseph²
Thyesare Luiggy Enzo Grubert³
Marsiel Pacífico⁴

RESUMO: Este estudo comparativo, de abordagem qualitativa e baseado em revisão da literatura científica, analisa o impacto da qualidade do sono no desempenho escolar de adolescentes no Haiti e no Brasil, adotando a lógica de contraste máximo (Gerring, 2007). Com efeito, os dados provenientes da literatura demonstram que o sono constitui um determinante fundamental do desenvolvimento cognitivo, emocional e acadêmico dos jovens (Carskadon, 2011; Owens & Weiss, 2017). Os resultados evidenciam que um sono suficiente e reparador favorece a atenção, a consolidação da memória e a participação em sala de aula, ao passo que a privação crônica acarreta fadiga, sonolência diurna excessiva, queda de concentração e maior risco de fracasso escolar (Tarokh, Saletin & Carskadon, 2016; Walker, 2017). Não obstante as diferenças socioeconômicas e culturais entre os dois países, os mecanismos biológicos que ligam o sono à aprendizagem revelam-se universais. Os achados indicam, ainda, que fatores contextuais — como o uso excessivo de telas (Dos Santos et al., 2024), o estresse acadêmico (Mesquita & Reimão, 2010), a supervisão parental (Khor et al., 2021) e as condições socioeconômicas — amplificam ou atenuam esse efeito. No Haiti, os longos trajetos matinais e a prática do bat nay (estudar à noite) agravam a dívida de sono; no Brasil, a exposição às tecnologias digitais e as pressões escolares desempenham papel semelhante. Conclui-se, portanto, que a má qualidade do sono compromete o desempenho acadêmico em ambos os contextos, e que a colaboração entre famílias, escolas e profissionais de saúde constitui uma estratégia essencial para promover hábitos de sono adequados e, por conseguinte, melhores resultados escolares.

Palavras-chave: Privação de sono; Rendimento escolar; Adolescência; Estudo comparativo; Hábitos de sono.

RÉSUMÉ: Cette étude comparative, à visée qualitative et fondée sur une analyse de la littérature scientifique, examine l'impact de la qualité du sommeil sur la réussite scolaire des adolescents en Haïti et au Brésil, selon une logique de contraste maximal (Gerring, 2007). En effet, les données de la littérature démontrent que le sommeil constitue un déterminant fondamental du développement cognitif, émotionnel et scolaire des jeunes (Carskadon, 2011 ; Owens & Weiss, 2017). Les résultats montrent qu'un sommeil suffisant et réparateur favorise l'attention, la

¹Jaqueline de Barros Matos, Mestranda em Educação (PROFEDUC/UEMS), jaclindajhoy@gmail.com

²Jesumene Joseph, Mestranda em Educação (PROFEDUC/UEMS), jjesumene96@gmail.com

³Thyesare Luiggy Enzo Grubert, Mestrando em Educação (PROFEDUC/UEMS), thy.grubert@gmail.com

⁴Marsiel Pacífico, Doutor em Educação, Marsiel.pacifico@uems.br

consolidation de la mémoire et la participation en classe, tandis qu'une privation chronique de sommeil entraîne fatigue, somnolence diurne excessive, baisse de la concentration et un risque accru d'échec scolaire (Tarokh, Saletin & Carskadon, 2016; Walker, 2017). Néanmoins, malgré les différences socio-économiques et culturelles entre les deux pays, les mécanismes biologiques reliant le sommeil à l'apprentissage s'avèrent universels. Les résultats indiquent également que des facteurs contextuels — tels que l'utilisation excessive des écrans (Dos Santos et al., 2024), le stress scolaire (Mesquita & Reimão, 2010), la supervision parentale (Khor et al., 2021) et les conditions socio-économiques — amplifient ou atténuent cet effet. En Haïti, les longs trajets domicile-travail le matin et la pratique du bat nay (études nocturnes) aggravent le manque de sommeil ; au Brésil, l'exposition aux technologies numériques et la pression scolaire jouent un rôle similaire. On peut donc conclure qu'une mauvaise qualité de sommeil compromet les performances scolaires dans les deux contextes et que la collaboration entre les familles, les écoles et les professionnels de la santé constitue une stratégie essentielle pour promouvoir de bonnes habitudes de sommeil et, par conséquent, de meilleurs résultats scolaires.

Mots-clés: Privation de sommeil ; Rendement scolaire ; Adolescence; Étude comparative; Habitudes de sommeil..

ABSTRACT: This comparative study, with a qualitative approach and based on a review of the scientific literature, analyzes the impact of sleep quality on the academic performance of adolescents in Haiti and Brazil, adopting the logic of maximum contrast (Gerring, 2007). Indeed, data from the literature demonstrate that sleep constitutes a fundamental determinant of cognitive, emotional, and academic development in young people (Carskadon, 2011; Owens & Weiss, 2017). The findings show that sufficient and restorative sleep fosters attention, memory consolidation, and classroom participation, whereas chronic deprivation leads to fatigue, excessive daytime sleepiness, reduced concentration, and an increased risk of academic failure (Tarokh, Saletin & Carskadon, 2016; Walker, 2017). Nonetheless, despite socioeconomic and cultural differences between the two countries, the biological mechanisms linking sleep to learning prove to be universal. The findings further indicate that contextual factors — such as excessive screen use (Dos Santos et al., 2024), academic stress (Mesquita & Reimão, 2010), parental supervision (Khor et al., 2021), and socioeconomic conditions — amplify or mitigate this effect. In Haiti, long morning commutes and the practice of bat nay (studying at night) worsen sleep debt; in Brazil, exposure to digital technologies and academic pressures play a similar role. It can therefore be concluded that poor sleep quality compromises academic performance in both contexts, and that collaboration among families, schools, and health professionals constitutes an essential strategy to promote adequate sleep habits and, consequently, better school outcomes.

Keywords: Sleep deprivation; Academic performance; Adolescence; Comparative study; Sleep habits.

1. INTRODUÇÃO

O impacto da qualidade do sono no desempenho escolar dos adolescentes se impõe como uma questão educacional e de saúde pública de grande relevância, uma vez que o sono constitui uma necessidade biológica fundamental para o funcionamento adequado do organismo humano (Seixas, 2009). Com efeito, a literatura científica tem demonstrado que o sono desempenha um papel essencial na consolidação da memória, na regulação emocional, no metabolismo e na recuperação do organismo (Martins, 2025). Não obstante essa importância, uma grande maioria de jovens reduz voluntariamente seu tempo de descanso, sem mensurar plenamente as consequências diretas dessa privação sobre seus

processos de aprendizagem, seu equilíbrio psicológico e seu bem-estar físico (Seixas, 2009).

Os dados provenientes da literatura evidenciam que a restrição crônica do sono altera profundamente as funções fisiológicas fundamentais e deteriora o estado geral de saúde dos indivíduos. Ademais, a essa vulnerabilidade soma-se o fato de que o sono constitui um pilar essencial da maturação cerebral e da regulação biológica durante o período crítico da adolescência (Carskadon, 2011; Owens & Weiss, 2017). Conforme ressaltado por Seixas (2009), a saúde física e mental encontra-se associadas a uma boa qualidade de sono, sendo que as pessoas saudáveis usufruem dos benefícios de uma boa qualidade de sono nos aspectos biológicos, psicológicos, emocionais, intelectuais e sociais, adquirindo satisfação e melhor rendimento no trabalho e na escola.

É importante destacar que a adolescência corresponde ao período compreendido entre 10 e 19 anos, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2024), sendo uma fase marcada por intensas mudanças cognitivas, físicas e emocionais (Martins, 2025). Durante essa fase de crescimento, um sono suficiente e de boa qualidade é indispensável ao bom funcionamento dos processos de aprendizagem, de memorização e de regulação emocional. As recomendações da American Academy of Sleep Medicine (2016) e da American Academy of Pediatrics (2014) indicam que os adolescentes de 13 a 18 anos devem dormir regularmente entre 8 e 10 horas por noite, a fim de manter uma saúde ótima e favorecer seu desempenho acadêmico.

Os achados indicam, ainda, que fatores contextuais, como o uso excessivo de telas, o estresse acadêmico, os horários escolares rígidos, as condições familiares e a insegurança socioeconômica, amplificam ou atenuam esse efeito (Martins, 2025). No Haiti, os longos trajetos matinais e práticas como o *bat nay* (estudar à noite) agravam a dívida de sono; no Brasil, a exposição às tecnologias digitais e as pressões escolares desempenham papel semelhante. A esse respeito, Seixas (2009) constatou, em sua pesquisa com 130 adolescentes portugueses, que 60% da amostra apresentava má qualidade de sono, e que essa condição se correlacionava positivamente com o Índice de Massa Corporal, com a ansiedade, com a depressão, com o stress e com os estados afetivos negativos.

Essa constatação suscita questionamentos fundamentais quanto à qualidade e à sustentabilidade das trajetórias de aprendizagem dos adolescentes. Desse modo, a questão central desta pesquisa se formula da seguinte maneira: "Quais são os principais impactos da qualidade do sono no desempenho escolar dos adolescentes no Haiti e no Brasil?" Para respondê-la, a comparação desses dois países, de contextos socioeconômicos, culturais e educacionais contrastantes, baseia-se em uma lógica de contraste máximo (Gerring, 2007). Nesse sentido, essa abordagem permite examinar se o impacto da qualidade do sono sobre o desempenho escolar é universal ou, ao contrário, modulado por fatores ambientais específicos.

O objetivo geral deste estudo é analisar comparativamente os efeitos da qualidade do sono sobre o desempenho escolar dos adolescentes no Haiti e no Brasil, com base em uma revisão da literatura científica existente. Para responder a essa indagação, desenvolveremos sucessivamente os seguintes objetivos específicos: avaliar o impacto direto da falta de sono sobre as capacidades de atenção, concentração e memorização em

sala de aula; analisar a percepção que os adolescentes têm de sua própria privação de sono, a fim de compreender por que esse comportamento prejudicial permanece amplamente banalizado, apesar de suas repercussões acadêmicas e psicossociais evidentes; comparar os fatores contextuais (uso de telas, estresse acadêmico, horários escolares, condições familiares e socioeconômicas) que amplificam ou atenuam o efeito do sono sobre o desempenho escolar no Haiti e no Brasil; e identificar o papel da supervisão parental e da compreensão dos professores como elementos-chave para a melhoria da qualidade do sono e do desempenho acadêmico dos adolescentes.

A primeira parte do presente trabalho integra a revisão teórica, onde constam os aspectos descritivos do sono, como a sua definição, estrutura, funções, fisiologia, perturbações, os dados epidemiológicos e ainda as formas de avaliação (Seixas, 2009). Em um segundo momento, são abordadas considerações gerais sobre o sono na adolescência, justificando a sua importância e analisando as suas implicações sobre o desempenho escolar, com ênfase na comparação entre os contextos haitiano e brasileiro (Martins, 2025). Por fim, a pesquisa será concluída com algumas considerações finais sobre os resultados obtidos, sugerindo-se caminhos a explorar por novas investigações e apelando-se ao desenvolvimento de intervenções no campo da educação para a saúde na área do sono.

2. METODOLOGIA

O presente estudo adota uma abordagem qualitativa comparativa, baseada na análise de dois casos contrastantes (Haiti e Brasil), a fim de examinar o impacto da qualidade do sono dos adolescentes sobre seu desempenho escolar. Com efeito, a escolha pela abordagem qualitativa justifica-se pela necessidade de compreender em profundidade as especificidades de cada contexto, permitindo uma análise interpretativa dos fenômenos investigados. Nesse sentido, a pesquisa fundamenta-se nos pressupostos da pesquisa qualitativa, que, conforme Gil (2017), busca compreender os significados que os sujeitos atribuem às suas experiências, sem se restringir a mensurações numéricas.

Os dados provenientes da literatura foram coletados exclusivamente de fontes secundárias já publicadas, tais como artigos científicos, relatórios e documentos acadêmicos. Os achados indicam, ainda, que a seleção dessas fontes foi realizada com base em critérios rigorosos de pertinência e credibilidade científica em relação à temática investigada. Para tanto, foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão que orientaram todo o processo de busca e seleção do material.

Foram considerados elegíveis para compor a revisão os estudos que abordassem diretamente a relação entre qualidade do sono e desempenho acadêmico de adolescentes, publicados em periódicos científicos revisados por pares, teses, dissertações e documentos oficiais de instituições reconhecidas. Ademais, foram incluídos trabalhos que apresentassem dados empíricos ou revisões sistemáticas sobre o tema, com recorte temporal entre 2000 e 2025, a fim de contemplar tanto os estudos clássicos quanto as produções mais recentes. Além disso, foram priorizadas pesquisas realizadas em contextos socioeconômicos e culturais similares aos do Haiti e do Brasil, bem como estudos comparativos que pudessem contribuir para a análise proposta.

Foram excluídos da análise os estudos que não apresentassem relação direta com a temática do sono e desempenho escolar, aqueles que abordassem populações fora da faixa etária da adolescência (10 a 19 anos, conforme definição da OMS), bem como publicações duplicadas ou com metodologia insuficientemente descrita. Da mesma forma, foram desconsiderados trabalhos cuja qualidade metodológica não pudesse ser adequadamente verificada ou que não apresentassem referências bibliográficas confiáveis.

A pesquisa bibliográfica foi realizada nas seguintes bases de dados: SciELO (Scientific Electronic Library Online), Google Acadêmico, Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), PubMed e ProQuest. A janela temporal estabelecida compreendeu o período de 2000 a 2025, com ênfase nos estudos publicados a partir de 2010, considerando o avanço das pesquisas sobre cronobiologia e sono na adolescência nas últimas décadas. Conforme ressaltado por Martins (2025), a literatura científica é unânime em reconhecer que a privação de sono afeta negativamente funções cognitivas essenciais para o aprendizado, razão pela qual se justifica a ampliação do recorte temporal para contemplar tanto os estudos fundantes quanto as evidências mais recentes.

O processo de análise do material coletado seguiu as etapas recomendadas para revisões integrativas e estudos comparativos. Primeiramente, realizou-se uma leitura exploratória dos títulos e resumos dos trabalhos identificados, a fim de verificar sua aderência aos critérios de inclusão. Em um segundo momento, procedeu-se à leitura seletiva dos textos completos, com foco na identificação dos objetivos, metodologias, resultados e conclusões de cada estudo. Na sequência, foram extraídos os dados relevantes para a análise comparativa entre Haiti e Brasil, organizando-os em categorias temáticas conforme os eixos de investigação propostos. Por fim, os achados foram sintetizados e interpretados à luz da literatura de referência, permitindo a construção de um panorama integrado sobre o impacto da qualidade do sono no desempenho acadêmico dos adolescentes.

Conforme destaca Gerring (2007), a lógica de contraste máximo permite comparar contextos radicalmente distintos a fim de examinar se determinados fenômenos são universais ou, ao contrário, modulados por fatores ambientais específicos. Desse modo, a comparação entre Haiti e Brasil, países com realidades socioeconômicas, culturais e educacionais contrastantes, revela-se particularmente adequada para os objetivos desta pesquisa.

3. O SONO COMO DETERMINANTE DO DESEMPENHO ACADEMICO NA ADOLESCÊNCIA

3.1. O Sono e suas Implicações para o Desempenho Acadêmico dos Adolescentes

O sono constitui uma necessidade biológica fundamental para o funcionamento adequado do organismo humano, sendo particularmente importante durante a infância e a adolescência, fases estas marcadas por intensas mudanças cognitivas, físicas e emocionais (Martins, 2025). Com efeito, a literatura científica tem demonstrado que o

sono desempenha um papel essencial na consolidação da memória, na regulação emocional, no metabolismo e na recuperação do organismo. Não obstante essa importância, uma grande maioria de jovens reduz voluntariamente seu tempo de descanso, sem mensurar plenamente as consequências diretas dessa privação sobre seus processos de aprendizagem, seu equilíbrio psicológico e seu bem-estar físico (Seixas, 2009). Conforme ressaltado por Seixas (2009, p. 4), "o sono é uma necessidade biológica, sem a qual não seria possível a restauração física e mental do desgaste das horas acordadas e das tarefas que desenvolvemos durante o nosso dia-a-dia". Desse modo, o sono constitui-se como um estado de recuperação de energia física e mental que é crucial para todas as pessoas, nas variadas faixas etárias, mas em particular na adolescência.

Para uma compreensão aprofundada da relação entre sono e desempenho escolar, faz-se necessário definir os conceitos centrais que orientam esta investigação. Por "qualidade do sono" entende-se a regularidade, a duração, o caráter reparador do sono, bem como a ausência de distúrbios do sono (Buysse et al., 1989). Ademais, a qualidade do sono envolve aspectos subjetivos, como a satisfação com o descanso, e objetivos, como a latência para adormecer e a eficiência do sono. Por "desempenho escolar" entende-se os resultados acadêmicos obtidos pelos adolescentes em sua escolaridade, nomeadamente por meio das notas, da atenção em sala de aula e da memorização das lições (Tarokh, Saletin & Carskadon, 2016). Os dados provenientes da literatura evidenciam que o sono é um dos principais determinantes do desenvolvimento físico, fisiológico e cognitivo do ser humano (Carskadon, 2011; Owens & Weiss, 2017). A esse respeito, Seixas (2009, p. 15) destaca que "a literatura acerca do sono realça a importância e a contribuição do mesmo na manutenção da saúde física e mental ao longo do ciclo vital". Nesse sentido, a autora alerta que uma má qualidade de sono pode levar ao aumento do índice de massa corporal, desenvolvimento da obesidade e diabetes, diminuição do sistema imunitário, aumento de doenças respiratórias ou alérgicas, cardiovasculares, aumento da sensação de estados afetivos negativos (stress, ansiedade e depressão), menos concentração, lapsos de memória e consequentemente pior rendimento acadêmico e profissional (Seixas, 2009, p. 15).

A adolescência, período compreendido entre 10 e 19 anos segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2024), é uma fase crítica para o desenvolvimento, na qual o sono assume um papel ainda mais relevante. Durante essa fase de crescimento, um sono suficiente e de boa qualidade é indispensável ao bom funcionamento dos processos de aprendizagem, de memorização e de regulação emocional (Tarokh, Saletin & Carskadon, 2016). Conforme se pode constatar na literatura, as recomendações da American Academy of Sleep Medicine (2016) e da American Academy of Pediatrics (2014) indicam que os adolescentes de 13 a 18 anos devem dormir regularmente entre 8 e 10 horas por noite, a fim de manter uma saúde ótima e favorecer seu desempenho acadêmico. Todavia, diversas pesquisas mostram que uma proporção importante de adolescentes não respeita essas recomendações, o que pode afetar seu rendimento escolar (Carskadon, 2011). Os achados indicam, ainda, que a privação de sono entre adolescentes é uma realidade preocupante em diferentes contextos socioculturais, conforme evidenciado por Martins (2025, p. 2), ao afirmar que:

No Brasil, estudos têm evidenciado um alto índice de privação de sono

entre estudantes de diferentes faixas etárias, o que compromete significativamente o rendimento acadêmico. Fatores como jornadas escolares mal adaptadas aos ritmos biológicos, uso excessivo de tecnologias e ambientes familiares desestruturados contribuem para a má qualidade do sono (Ferreira; Carvalho; Andrade, 2019).

Essa constatação é corroborada por Seixas (2009), que, em sua pesquisa com 130 adolescentes portugueses, verificou que 60% da amostra apresentava má qualidade de sono, evidenciando que o problema transcende fronteiras geográficas e contextos socioeconômicos. A esse respeito, a autora conclui que a má qualidade de sono pode ter implicações físicas e emocionais sobre o adolescente, afetando não apenas seu rendimento escolar, mas também sua saúde geral e bem-estar psicológico.

Por conseguinte, a compreensão dos mecanismos que ligam o sono à aprendizagem revela-se essencial para a promoção de estratégias educacionais e de saúde pública que respeitem as necessidades fisiológicas dos adolescentes. Conforme destacado por Walker (2017), um sono de qualidade permite ao cérebro consolidar os conhecimentos adquiridos durante o dia e se preparar para os desafios intelectuais do dia seguinte. Inversamente, a perturbação do sono compromete os mecanismos de memorização e de aprendizagem, afetando a capacidade do cérebro de armazenar e recuperar eficazmente as informações aprendidas (Tarokh, Saletin & Carskadon, 2016). Desse modo, os adolescentes que beneficiam de um sono regular e reparador obtêm geralmente melhores resultados acadêmicos do que aqueles que sofrem de privação ou de distúrbios do sono (Musshafen et al., 2021; Yang et al., 2025). Dessa forma, reconhecer a importância do sono para o desempenho escolar é um passo fundamental para a construção de políticas educacionais mais alinhadas às necessidades biológicas dos estudantes, conforme sugere Martins (2025, p. 12): "Avançar nessa agenda implica transformar não apenas a escola, mas a maneira como entendemos o tempo, o corpo e o direito ao aprendizado pleno".

3.2. A Privação de Sono e seus Efeitos Cognitivos

A privação de sono constitui um dos fatores mais prejudiciais ao funcionamento cognitivo dos adolescentes, afetando diretamente sua capacidade de aprender, memorizar e desempenhar-se adequadamente no ambiente escolar. Com efeito, os trabalhos de Carskadon (2011) demonstram que a falta de sono está associada a uma diminuição da atenção, a um aumento da fadiga e a uma queda da capacidade de processamento da informação. Não obstante a gravidade desses efeitos, muitos jovens continuam a reduzir voluntariamente suas horas de sono, sem mensurar plenamente as consequências sobre suas capacidades cognitivas e seu rendimento acadêmico. Os dados provenientes da literatura evidenciam que a restrição crônica do sono altera profundamente as funções fisiológicas fundamentais e deteriora o estado geral de saúde dos indivíduos, comprometendo não apenas o desempenho escolar, mas também o equilíbrio emocional e a qualidade de vida dos adolescentes (Seixas, 2009). A esse respeito, Seixas (2009, p. 4) alerta que:

A privação do sono parcial tem como efeitos a diminuição do

desempenho psicomotor, lapsos de atenção e dificuldades de concentração, redução da memória para acontecimentos recentes, tempos de reação prolongados, mau humor, sensação de fadiga, irritabilidade e até estados confusionais.

Essa constatação é particularmente relevante no contexto educacional, uma vez que os adolescentes que sofrem de privação de sono apresentam maiores dificuldades para manter a concentração, assimilar as informações e se engajar plenamente nas atividades de aprendizagem (Owens & Weiss, 2017). Ademais, os resultados relatados por esses autores indicam que um sono insuficiente está ligado a dificuldades de concentração, a um aumento da sonolência diurna e a uma diminuição do desempenho acadêmico. Conforme se pode constatar, os adolescentes expostos a uma privação crônica de sono apresentam maiores riscos de fracasso escolar do que aqueles que desfrutam de um sono adequado, evidenciando a relação direta entre a qualidade do sono e o sucesso acadêmico.

O sono desempenha um papel essencial na consolidação da memória, processo fundamental para a aprendizagem significativa. Conforme ressaltado por Tarokh, Saletín e Carskadon (2016), os conhecimentos adquiridos ao longo do dia são melhor retidos quando os períodos de sono são suficientes e de boa qualidade. Inversamente, a perturbação do sono compromete os mecanismos de memorização e de aprendizagem, afetando a capacidade do cérebro de armazenar e recuperar eficazmente as informações aprendidas. A esse respeito, Walker (2017) explica que um sono de qualidade permite ao cérebro consolidar os conhecimentos adquiridos durante o dia e se preparar para os desafios intelectuais do dia seguinte. Os achados indicam, ainda, que a privação de sono afeta não apenas a memória declarativa, mas também a memória de trabalho e o controle inibitório, funções executivas essenciais para o raciocínio lógico e a resolução de problemas (Martins, 2025). Desse modo, compreender os mecanismos pelos quais o sono afeta a cognição é fundamental para o desenvolvimento de estratégias educacionais que respeitem as necessidades fisiológicas dos adolescentes.

O sono desempenha um papel essencial na consolidação da memória, processo fundamental para a aprendizagem significativa. Conforme ressaltado por Tarokh, Saletín e Carskadon (2016), os conhecimentos adquiridos ao longo do dia são melhor retidos quando os períodos de sono são suficientes e de boa qualidade. Inversamente, a perturbação do sono compromete os mecanismos de memorização e de aprendizagem, afetando a capacidade do cérebro de armazenar e recuperar eficazmente as informações aprendidas. A esse respeito, Walker (2017) explica que um sono de qualidade permite ao cérebro consolidar os conhecimentos adquiridos durante o dia e se preparar para os desafios intelectuais do dia seguinte. Os achados indicam, ainda, que a privação de sono afeta não apenas a memória declarativa, mas também a memória de trabalho e o controle inibitório, funções executivas essenciais para o raciocínio lógico e a resolução de problemas. Desse modo, compreender os mecanismos pelos quais o sono afeta a cognição é fundamental para o desenvolvimento de estratégias educacionais que respeitem as necessidades fisiológicas dos adolescentes.

A esse respeito, é fundamental reconhecer que os efeitos da privação de sono sobre a cognição não podem ser analisados de maneira isolada, pois estão profundamente

entrelaçados com as condições socioeconômicas e culturais em que os adolescentes estão inseridos. Com efeito, Seixas (2009) já sinalizava, em sua pesquisa com adolescentes portugueses, que fatores como o nível socioeconômico e o contexto familiar exercem influência direta sobre a qualidade do sono e, por extensão, sobre o desempenho acadêmico. Não obstante as diferenças contextuais, os mecanismos pelos quais a privação de sono afeta a cognição revelam-se universais, embora as causas e as consequências possam ser moduladas por variáveis ambientais específicas. Os dados provenientes da literatura evidenciam que, em contextos de vulnerabilidade social, os adolescentes enfrentam desafios adicionais que agravam a privação de sono, como longas jornadas de deslocamento, responsabilidades domésticas excessivas, insegurança alimentar e exposição a ambientes ruidosos ou superlotados.

Ademais, a pesquisa de Seixas (2009) demonstrou que a má qualidade de sono se correlaciona positivamente com estados afetivos negativos, como ansiedade, depressão e stress, os quais, por sua vez, são amplificados por condições socioeconômicas adversas. Desse modo, a privação de sono atua como um fator de risco que se soma a outras vulnerabilidades, criando um ciclo vicioso que compromete não apenas o desempenho cognitivo imediato, mas também a trajetória educacional e o bem-estar geral dos adolescentes.

Desse modo, é importante destacar que os efeitos da privação de sono sobre a cognição não se manifestam de maneira isolada, mas interagem com outros fatores contextuais e individuais. Conforme se pode constatar em Seixas (2009), a má qualidade de sono se correlaciona positivamente com o Índice de Massa Corporal, com a ansiedade, com a depressão, com o stress e com os estados afetivos negativos. Desse modo, a privação de sono atua como um fator agravante de um ciclo vicioso: o adolescente dorme mal, tem seu desempenho cognitivo comprometido, enfrenta dificuldades escolares, desenvolve ansiedade e stress, e esses estados emocionais negativos, por sua vez, prejudicam ainda mais a qualidade do sono. Martins (2025) reforça que a literatura científica é unânime em reconhecer que a privação de sono afeta negativamente funções cognitivas essenciais para o aprendizado, como atenção, memória de trabalho e controle inibitório. Assim sendo, a intervenção sobre a privação de sono deve considerar não apenas os aspectos biológicos, mas também os fatores psicossociais e estruturais que a perpetuam, reconhecendo que o sono é, em última instância, uma questão que envolve saúde, educação e bem-estar integral dos adolescentes.

3.3. Fatores Contextuais: Uso de Telas, Estresse e Horários Escolares

A qualidade do sono dos adolescentes não é determinada exclusivamente por fatores biológicos, mas também por um conjunto de variáveis contextuais que podem amplificar ou atenuar seus efeitos sobre o desempenho acadêmico. Com efeito, o uso excessivo de telas e dispositivos eletrônicos tem se destacado como um dos principais fatores de perturbação do sono na contemporaneidade. Os dados provenientes da literatura evidenciam que a exposição prolongada a smartphones, tablets e computadores antes de dormir está associada a uma diminuição da duração do sono, bem como a uma deterioração de sua qualidade (Carone et al., 2020). Ademais, estudos demonstram que o

uso das tecnologias digitais antes de dormir retarda o adormecimento e favorece o aparecimento de distúrbios do sono (Cain & Gradisar, 2010). Não obstante a conscientização crescente sobre esses efeitos, muitos adolescentes mantêm o hábito de utilizar dispositivos eletrônicos durante a noite, comprometendo seu descanso e, por conseguinte, seu rendimento escolar. A esse respeito, Carone et al. (2020) identificaram que estudantes que faziam uso excessivo de telas apresentaram maiores prevalências de sono de baixa qualidade autopercebida, evidenciando que o acesso à tecnologia e o uso "abusivo" de aparelhos eletrônicos têm diminuído tanto o número de horas quanto a qualidade do sono de jovens estudantes.

O estresse acadêmico constitui outro fator contextual de grande relevância para a qualidade do sono dos adolescentes. Conforme se pode constatar na literatura, as exigências escolares elevadas, a pressão exercida pelos pais ou professores, bem como as inquietações relacionadas ao sucesso escolar podem alterar o repouso noturno dos jovens. A esse respeito, Mesquita e Reimão (2010) observaram, em pesquisa com adolescentes brasileiros, que aqueles que apresentam níveis elevados de estresse relatavam uma qualidade de sono significativamente mais baixa do que seus pares menos estressados. Desse modo, o estresse atua como um fator agravante da má qualidade do sono, criando um ciclo vicioso no qual a ansiedade prejudica o descanso, e a falta de sono, por sua vez, amplifica os níveis de estresse e dificulta o enfrentamento das demandas escolares. Os achados indicam, ainda, que esse fenômeno é particularmente observado durante os períodos de avaliação, nos quais muitos alunos adotam práticas que sacrificam o sono em prol do estudo, sem mensurar as consequências negativas sobre sua capacidade cognitiva. Gatto et al. (2013), ao estudarem a doença de Huntington juvenil na Argentina, observaram que manifestações cognitivas e comportamentais, como dificuldades de aprendizagem e declínio do desempenho escolar, podem anteceder em muitos anos os sintomas motores típicos, sugerindo que fatores psicossociais e ambientais podem interagir com condições biológicas subjacentes, amplificando os efeitos da privação de sono sobre o funcionamento cognitivo.

Os horários escolares representam um dos fatores contextuais mais debatidos na literatura sobre sono e desempenho acadêmico, especialmente no que se refere ao descompasso com o cronotipo dos adolescentes. Conforme destacado por Martins (2025), a cronobiologia — ciência que estuda os ritmos biológicos — indica que os horários escolares muitas vezes não respeitam o ritmo natural dos adolescentes, resultando em estados de sonolência crônica que comprometem o aproveitamento escolar. Ademais, pesquisas mostram que adolescentes tendem a ter um cronotipo vespertino, ou seja, maior disposição nas horas da noite, o que entra em conflito com a obrigatoriedade de começar as atividades escolares muito cedo (Rocha et al., 2016). Não obstante as evidências científicas que apontam para os benefícios de horários escolares mais tardios, muitas instituições de ensino mantêm o início das aulas às 7h da manhã, agravando o quadro de sonolência diurna excessiva e impactando negativamente o desempenho acadêmico. Carone et al. (2020) constataram que a probabilidade de duração insuficiente de sono nos dias de aula foi duas vezes maior entre os alunos com aulas no turno da manhã, em comparação aos dos demais turnos, e que a sonolência diurna foi 37% maior entre esses estudantes. Por conseguinte, a adequação dos horários escolares ao ritmo biológico dos

adolescentes emerge como uma medida necessária para a promoção de um ambiente educacional mais saudável e propício à aprendizagem.

Nesse sentido, a interação entre esses fatores contextuais — uso de telas, estresse acadêmico e horários escolares — revela a complexidade do problema da má qualidade do sono na adolescência. Conforme se pode constatar, esses elementos não atuam de maneira isolada, mas se potencializam mutuamente: o uso noturno de telas reduz a duração do sono, o que aumenta a sonolência diurna e o estresse para cumprir as demandas escolares, e os horários matutinos precoces agravam ainda mais esse quadro. Desse modo, a sonolência diurna excessiva (SDE) em sala de aula emerge não como um problema individual de falta de disciplina, mas como um reflexo de fatores estruturais que precisam ser enfrentados por meio de políticas públicas educacionais (Martins, 2025). A esse respeito, Carone et al. (2020) reforçam que tanto o consumo de álcool quanto o tabagismo são estilos de vida modificáveis e seu afastamento poderia contribuir para uma adequada higiene do sono entre estudantes, e que ajustes nos horários de início das aulas no turno da manhã poderiam contribuir na prevenção da má qualidade do sono dos alunos. Assim sendo, intervenções eficazes devem considerar a abordagem integrada desses fatores contextuais, promovendo a educação para o sono, a regulação do uso de telas, a redução do estresse acadêmico e a adequação dos horários escolares às necessidades fisiológicas dos adolescentes.

3.4. O Papel da Família e da Escola

A adolescência constitui uma fase de profundas transformações biológicas, fisiológicas e psicossociais, na qual os jovens começam a conquistar maior autonomia, embora a presença e a supervisão dos pais permaneçam fundamentais para o desenvolvimento saudável. Com efeito, Dahl e Lewin (2002) destacam que a interação entre os domínios físico e psicossocial pode levar a alterações dramáticas nos padrões e hábitos de sono durante a adolescência, razão pela qual o papel da família se torna ainda mais relevante nesse período. Os dados provenientes da literatura evidenciam que a supervisão parental do horário de dormir, a regulamentação do uso de dispositivos eletrônicos à noite e a oferta de um ambiente familiar estável promovem uma melhor qualidade de sono nos adolescentes (Khor et al., 2021). Ademais, Khor et al. (2021) demonstram, em sua revisão sistemática e meta-análise, que fatores parentais modificáveis — como o estabelecimento de regras para os horários de dormir, o comportamento de sono dos próprios pais e o funcionamento familiar saudável — estão associados a maior duração do sono e melhor qualidade do sono em adolescentes. Não obstante a busca por independência característica dessa fase, o envolvimento ativo dos pais na organização da rotina cotidiana dos filhos emerge como um fator protetor essencial para a saúde do sono.

O apoio emocional e a relação de confiança entre pais e filhos constituem elementos igualmente determinantes para o bem-estar geral e o desempenho acadêmico dos adolescentes. Conforme ressaltado por Dahl e Lewin (2002), a privação de sono tem seus efeitos negativos mais pronunciados sobre o controle do comportamento, da emoção e da atenção — uma interface regulatória que é crítica para o desenvolvimento da competência

social e acadêmica. A esse respeito, pesquisas longitudinais recentes demonstram que maior monitoramento parental está associado a melhor qualidade do sono, enquanto conflitos familiares e psicopatologia parental se relacionam a pior qualidade do sono, cronotipo mais tardio e pior regulação emocional em adolescentes. Desse modo, o ambiente familiar não apenas influencia diretamente os hábitos de sono, mas também atua como um moderador dos efeitos do estresse e das demandas escolares sobre a saúde mental dos jovens. Os achados indicam, ainda, que o suporte emocional oferecido pelos pais contribui para fortalecer a resiliência dos adolescentes diante das pressões acadêmicas, reduzindo os níveis de ansiedade e estresse que, por sua vez, prejudicam a qualidade do sono (Seixas, 2009).

No contexto escolar, a atuação dos professores e demais atores educacionais revela-se igualmente fundamental para a identificação e o enfrentamento dos problemas relacionados ao sono. Conforme se pode constatar em Martins (2025), a sonolência em sala de aula é frequentemente ignorada pelos professores e tratada como desinteresse ou indisciplina, o que agrava a exclusão pedagógica dos estudantes que enfrentam dificuldades reais relacionadas ao cansaço físico e mental. A esse respeito, Patrice e Joseph (2026) ressaltam que a escola não é apenas um lugar de aprendizagem, mas também um espaço de acolhimento, de investimento e de criação de relações afetivas e sociais, razão pela qual os professores devem ser tolerantes e compreensivos diante das dificuldades dos alunos. Ademais, os autores alertam que muitos professores não têm a paciência necessária para apoiar, ajudar e orientar os aprendizes, sendo que cada estudante necessita de uma metodologia diferente para compreender os conteúdos. Por conseguinte, a incompreensão dos professores em relação aos alunos com dificuldades de aprendizagem — muitas vezes decorrentes da privação de sono — só faz agravar esses problemas, quando o que se faz necessário é diálogo, motivação e uma metodologia adaptada às necessidades de cada estudante (Patrice & Joseph, 2026).

Em suma, a colaboração entre famílias, escolas e profissionais de saúde constitui uma estratégia essencial para promover hábitos de sono adequados e, por conseguinte, melhores resultados escolares. Conforme ressaltado por Owens e Weiss (2017), a compreensão das causas e consequências do sono insuficiente em adolescentes é fundamental para o desenvolvimento de intervenções eficazes que envolvam tanto o ambiente familiar quanto o escolar. Desse modo, programas de sensibilização para pais e professores sobre a importância do sono para a aprendizagem, bem como a implementação de políticas de higiene do sono nas escolas, podem contribuir significativamente para a melhoria da qualidade do sono e do desempenho acadêmico dos adolescentes. Os achados indicam, ainda, que o envolvimento dos pais na definição de rotinas regulares, na limitação do uso de telas e na criação de condições propícias ao repouso reduz os riscos de sonolência diurna, de fadiga crônica e de dificuldades de aprendizagem (Dahl & Lewin, 2002). Assim sendo, a integração entre família e escola, com o apoio de profissionais de saúde, revela-se o caminho mais promissor para enfrentar o desafio da má qualidade do sono na adolescência, promovendo não apenas o sucesso acadêmico, mas também o desenvolvimento integral e saudável dos jovens.

ANÁLISE E DISCUSSÕES

Os achados desta revisão bibliográfica confirmam a existência de uma relação significativa e consistente entre a qualidade do sono e o desempenho escolar dos adolescentes, corroborando as evidências apresentadas por diversos autores na literatura científica. Com efeito, os trabalhos de Carskadon (2011) demonstram que o sono representa um componente essencial do desenvolvimento neurológico e cognitivo durante a adolescência, período no qual as transformações biológicas e sociais impõem desafios particulares à regulação do ciclo vigília-sono. Não obstante o reconhecimento crescente dessa importância, uma parcela significativa de adolescentes em diferentes contextos socioeconômicos e culturais não alcança as horas de sono recomendadas pelas instituições de saúde, comprometendo seu desenvolvimento integral e seu percurso escolar. Os dados provenientes da literatura evidenciam que a privação de sono afeta diretamente as capacidades cognitivas fundamentais para a aprendizagem, tais como a atenção, a concentração, a memória e o controle inibitório, conforme demonstrado por Owens e Weiss (2017) e por Tarokh, Saletin e Carskadon (2016). Desse modo, a relação entre sono e desempenho acadêmico não se configura como uma mera associação estatística, mas como um vínculo biológico profundo, que impacta a capacidade do adolescente de assimilar conhecimentos, participar ativamente das atividades escolares e alcançar sucesso em sua trajetória educacional.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2024), bem como o Centers for Disease Control and Prevention (CDC), reconhecem o sono como um fator determinante do desenvolvimento físico, psicológico e cognitivo dos adolescentes, recomendando entre 8 e 10 horas de sono por noite para jovens de 13 a 18 anos, conforme também estabelecido pela American Academy of Sleep Medicine (2016) e pela American Academy of Pediatrics (2014). Todavia, a realidade observada em diferentes contextos nacionais revela que uma proporção expressiva de adolescentes não atinge essas recomendações, seja por fatores comportamentais, como o uso excessivo de telas e a má gestão do tempo, seja por fatores estruturais, como horários escolares inadequados e condições socioeconômicas desfavoráveis (Martins, 2025; Carone et al., 2020). Ademais, a privação de sono não afeta apenas o rendimento acadêmico imediato, mas também pode comprometer a saúde mental e o bem-estar geral dos jovens, aumentando os níveis de ansiedade, depressão e estresse, conforme demonstrado por Seixas (2009) em sua pesquisa com adolescentes portugueses. A esse respeito, a autora constatou que a má qualidade de sono se correlaciona positivamente com estados afetivos negativos, evidenciando que o problema transcende fronteiras geográficas e contextos culturais.

No contexto haitiano, a análise dos estudos disponíveis revela que fatores estruturais específicos contribuem de maneira significativa para a redução do tempo de sono dos adolescentes. Conforme se pode constatar, muitos alunos precisam acordar muito cedo, por vezes entre 4h e 5h da manhã, a fim de se preparar e realizar longos trajetos para chegar à escola na hora, o que representa um desafio adicional à manutenção de uma rotina de sono adequada. Além disso, a isso se somam as atividades extracurriculares, as aulas de reforço e os deveres realizados após o horário escolar, comprimindo ainda mais o tempo disponível para o descanso noturno. Os achados

indicam, ainda, que essa situação é particularmente observada durante os períodos de avaliação, nos quais muitos alunos adotam a prática comumente chamada de "bat nay", que consiste em sacrificar uma parte importante do sono para estudar durante a noite. Contudo, os trabalhos de Walker (2017) demonstram que a privação de sono compromete os mecanismos de consolidação da memória e reduz a capacidade do cérebro de armazenar e recuperar eficazmente as informações aprendidas, tornando essa estratégia contraproducente para o desempenho acadêmico. Por conseguinte, um sono insuficiente pode acarretar fadiga crônica, sonolência diurna excessiva, dificuldades de atenção, diminuição da concentração, queda da motivação escolar, bem como uma redução das capacidades de memorização, manifestações que podem levar a atrasos escolares e à sonolência em sala de aula ou mesmo durante os exames, afetando assim negativamente o rendimento acadêmico dos alunos (Walker, 2017; Owens, 2014).

No Brasil, o cenário apresenta semelhanças importantes, embora com especificidades que refletem o contexto sociocultural do país. Conforme destacado por Martins (2025), a literatura científica é unânime em reconhecer que a privação de sono afeta negativamente funções cognitivas essenciais para o aprendizado, como atenção, memória de trabalho e controle inibitório. Ademais, o uso crescente de telefones inteligentes, redes sociais, plataformas de difusão de conteúdo e jogos eletrônicos representa hoje um fator importante de perturbação do sono nos adolescentes brasileiros. Segundo Dos Santos et al. (2024), a exposição prolongada às telas está associada a uma diminuição da duração do sono, bem como a uma deterioração de sua qualidade. Esses resultados concordam com os de Cain e Gradisar (2010), que mostraram que o uso das tecnologias digitais antes de dormir retarda o adormecimento e favorece o aparecimento de distúrbios do sono. Carone et al. (2020) identificaram que a probabilidade de duração insuficiente de sono nos dias de aula foi duas vezes maior entre os alunos com aulas no turno da manhã, em comparação aos dos demais turnos, e que a sonolência diurna foi significativamente mais prevalente nesse grupo. Desse modo, o descompasso entre os horários escolares e o cronotipo dos adolescentes — que tendem a ter maior disposição nas horas da noite — agrava o quadro de sonolência diurna excessiva e compromete o rendimento acadêmico, conforme evidenciado por Rocha et al. (2016).

Além disso, os fatores psicossociais constituem determinantes importantes da qualidade do sono em ambos os países. Conforme se pode constatar, o estresse acadêmico, as exigências escolares elevadas, a pressão exercida pelos pais ou professores, bem como as inquietações relacionadas ao sucesso escolar podem alterar o repouso noturno dos adolescentes. No Brasil, Mesquita e Reimão (2010) observaram que os adolescentes que apresentam níveis elevados de estresse relatavam uma qualidade de sono significativamente mais baixa do que seus pares menos estressados. Outrossim, outros fatores familiares e ambientais podem igualmente contribuir para a degradação do sono, tais como conflitos familiares, separação parental, dificuldades socioeconômicas, insegurança emocional, bem como ruídos sonoros presentes em certos bairros ou habitações, que podem perturbar o ciclo vigília-sono e impedir a obtenção de um sono reparador. A longo prazo, essas condições são suscetíveis de aumentar os níveis de ansiedade, irritabilidade e sofrimento psicológico, ao mesmo tempo que reduzem as capacidades de aprendizagem e o desempenho escolar (Owens, 2014; Carskadon, 2011).

Nesse sentido, a complexidade dos fatores que afetam o sono dos adolescentes exige uma abordagem integrada que considere não apenas os aspectos biológicos, mas também as dimensões psicossociais e estruturais que influenciam os hábitos de sono.

No que diz respeito ao papel da família, os estudos consultados convergem para a importância da supervisão parental como fator protetor da qualidade do sono dos adolescentes. Conforme ressaltado por Khor et al. (2021), a supervisão parental do horário de dormir dos filhos, as regulamentações sobre o uso de celulares e outras telas à noite, juntamente com um ambiente familiar estável, promovem uma melhor qualidade de sono nos adolescentes. Ademais, os autores demonstram que o apoio emocional e o bom relacionamento entre pais e filhos contribuem para melhorar o bem-estar geral e os resultados acadêmicos dos jovens. A esse respeito, Dahl e Lewin (2002) explicam que a família é um dos principais fatores que influenciam os hábitos de sono dos adolescentes, e que um engajamento ativo dos pais na organização da vida cotidiana ajuda a instaurar uma disciplina do sono, elemento-chave para um bom sucesso escolar. Não obstante a busca por autonomia característica dessa fase de desenvolvimento, a presença e o monitoramento dos pais continuam sendo fatores importantes para promover a qualidade do sono e, por extensão, o desempenho acadêmico. Desse modo, a colaboração entre famílias, escolas e profissionais de saúde revela-se essencial para a promoção de hábitos de sono adequados e melhores resultados escolares no Haiti e no Brasil.

Por conseguinte, a incompreensão de alguns professores em sala de aula emerge como um fator que agrava as dificuldades dos alunos que sofrem com a privação de sono. Conforme se pode constatar, os adolescentes que apresentam dificuldades de concentração, queda de participação e desempenho acadêmico reduzido devido à falta de sono são, muitas vezes, mal interpretados por certos professores, que os consideram como desinteressados ou indisciplinados. Essa constatação é particularmente preocupante, pois a incompreensão pode acentuar as dificuldades escolares e afetar negativamente a relação entre o aluno e o professor, gerando um ciclo de exclusão pedagógica. Patrice e Joseph (2026) ressaltam que a escola não é apenas um lugar de aprendizagem, mas também um espaço de acompanhamento, de investimento e de criação de relações amistosas, afetivas e sociais, razão pela qual os professores devem ser tolerantes e compreensivos diante das dificuldades dos alunos. Ademais, os autores alertam que muitos professores não têm a paciência necessária para apoiar, ajudar, orientar e acompanhar os aprendizes, sendo que cada estudante necessita de uma metodologia diferente para compreender os conteúdos. Assim sendo, é fundamental que os atores escolares sejam sensibilizados para os efeitos do sono sobre as capacidades de aprendizagem dos adolescentes, a fim de que possam adotar posturas mais acolhedoras e estratégias pedagógicas adequadas às necessidades dos alunos que enfrentam dificuldades relacionadas ao cansaço físico e mental.

A comparação entre Haiti e Brasil revela que, apesar das diferenças sociais, econômicas e culturais existentes, os efeitos do sono sobre o desempenho escolar permanecem similares, sugerindo que os mecanismos biológicos que ligam o sono às funções cognitivas são universais e concernem a todos os adolescentes, independentemente de seu contexto geográfico (Martins, 2025; Seixas, 2009). Não obstante essa convergência, as especificidades de cada país — como os longos trajetos matinais e a prática do bat nay no Haiti, e o uso excessivo de tecnologias e as pressões

escolares no Brasil — evidenciam que fatores contextuais amplificam ou atenuam os efeitos da privação de sono sobre o desempenho acadêmico. Desse modo, a análise comparativa realizada neste estudo reforça a necessidade de políticas públicas e intervenções educacionais que considerem as realidades locais, ao mesmo tempo em que reconhecem a universalidade dos mecanismos biológicos que vinculam o sono à aprendizagem. Os achados indicam, ainda, que a promoção da qualidade do sono deve ser incorporada como uma estratégia de equidade educacional, especialmente em contextos de vulnerabilidade socioeconômica, nos quais os adolescentes enfrentam desafios adicionais para manter uma rotina de sono adequada.

Em definitivo, os dados disponíveis na literatura científica sugerem que, tanto no Haiti quanto no Brasil, os fatores escolares, psicossociais e ambientais desempenham um papel determinante na qualidade do sono dos adolescentes, e que a má qualidade do sono está frequentemente associada a uma diminuição do desempenho cognitivo, dificuldades de concentração, fadiga crônica e queda do rendimento acadêmico. Inversamente, um sono suficiente e de boa qualidade favorece a aprendizagem, a consolidação da memória, o equilíbrio emocional e o sucesso escolar. Conforme ressaltado por Seixas (2009), a má qualidade de sono pode ter implicações físicas e emocionais significativas sobre o adolescente, afetando não apenas seu rendimento escolar, mas também sua saúde geral e bem-estar psicológico. Por fim, a presente discussão evidencia a urgência de se repensar as práticas pedagógicas e organizacionais das escolas, bem como o papel da família na promoção de hábitos de sono saudáveis, com vistas à construção de um ambiente educacional mais alinhado às necessidades biológicas dos estudantes. Assim sendo, a colaboração entre famílias, escolas e profissionais de saúde constitui uma estratégia essencial para melhorar a qualidade do sono dos adolescentes e promover melhores resultados acadêmicos no Haiti e no Brasil, reconhecendo que o sono é, em última instância, uma questão que envolve saúde, educação e justiça social.

CONCLUSÃO

O presente estudo, ao analisar comparativamente os efeitos da qualidade do sono sobre o desempenho acadêmico dos adolescentes no Haiti e no Brasil, permitiu evidenciar a importância fundamental do sono para o sucesso escolar dos jovens, transcendendo fronteiras geográficas e contextos socioculturais. Com efeito, os dados provenientes da literatura científica demonstram que a privação de sono afeta diretamente as capacidades cognitivas essenciais para a aprendizagem — atenção, concentração, memória e controle inibitório — comprometendo o rendimento escolar e o desenvolvimento integral dos adolescentes (Carskadon, 2011; Owens & Weiss, 2017; Tarokh, Saletin & Carskadon, 2016). Não obstante as diferenças socioeconômicas, culturais e educacionais entre os dois países analisados, os mecanismos biológicos que ligam o sono à aprendizagem revelam-se universais, sugerindo que o sono constitui um determinante fundamental do desenvolvimento cognitivo, emocional e acadêmico dos adolescentes, independentemente de seu contexto geográfico (Martins, 2025; Seixas, 2009). Desse modo, a pesquisa confirma a hipótese inicial de que a qualidade do sono exerce uma influência determinante sobre o desempenho escolar, embora modulada por fatores

contextuais específicos de cada realidade.

Os achados indicam, ainda, que fatores contextuais — como o uso excessivo de telas, o estresse acadêmico, os horários escolares inadequados, as condições familiares e a insegurança socioeconômica — amplificam ou atenuam os efeitos da privação de sono sobre o desempenho acadêmico. No Haiti, os longos trajetos matinais e a prática do *bat nay* (estudar à noite) agravam significativamente a dívida de sono dos adolescentes, enquanto no Brasil, a exposição excessiva às tecnologias digitais e as pressões escolares desempenham papel semelhante, conforme evidenciado por Carone et al. (2020) e Martins (2025). Ademais, a pesquisa evidenciou que a incompreensão de alguns professores em relação aos alunos com dificuldades de aprendizagem — muitas vezes decorrentes da privação de sono — só faz agravar esses problemas, quando o que se faz necessário é diálogo, motivação e uma metodologia adaptada às necessidades de cada estudante (Patrice & Joseph, 2026). A esse respeito, a sensibilização dos atores escolares para os efeitos do sono sobre as capacidades de aprendizagem dos adolescentes emerge como uma medida essencial para a construção de um ambiente educacional mais acolhedor e inclusivo.

Por conseguinte, o papel da família revelou-se igualmente determinante para a promoção da qualidade do sono e do sucesso escolar dos adolescentes. Conforme ressaltado por Khor et al. (2021) e Dahl e Lewin (2002), a supervisão parental do horário de dormir, a regulamentação do uso de telas à noite e a oferta de um ambiente familiar estável promovem uma melhor qualidade do sono, enquanto o apoio emocional e o bom relacionamento entre pais e filhos contribuem para fortalecer o bem-estar geral e os resultados acadêmicos dos jovens. Desse modo, mesmo que os adolescentes busquem mais autonomia durante essa fase de desenvolvimento, a presença e o monitoramento dos pais continuam sendo fatores importantes para promover a qualidade do sono e, por extensão, o desempenho acadêmico. Outrossim, a colaboração entre famílias, escolas e profissionais de saúde revela-se uma estratégia essencial para melhorar a qualidade do sono dos adolescentes e promover melhores resultados acadêmicos no Haiti e no Brasil, reconhecendo que o sono é, em última instância, uma questão que envolve saúde, educação e bem-estar integral dos jovens.

Em definitivo, a presente pesquisa evidencia a urgência de se repensar as práticas pedagógicas e organizacionais das escolas, bem como o papel da família na promoção de hábitos de sono saudáveis, com vistas à construção de um ambiente educacional mais alinhado às necessidades biológicas dos estudantes. Para pesquisas futuras, sugere-se a ampliação do estudo para outros países, a realização de pesquisas quantitativas para mensurar com precisão o impacto do sono sobre as notas, bem como o desenvolvimento de programas de sensibilização nas escolas sobre a importância do sono para a aprendizagem. Assim sendo, o reconhecimento da influência do sono no desempenho escolar não deve ser visto como uma descoberta pontual, mas como um chamado à mudança: uma transformação na forma como educamos, como planejamos as políticas públicas e como respeitamos os ritmos e as necessidades do corpo e da mente de nossos estudantes. Ignorar o sono é negligenciar a base sobre a qual todo o processo educativo se sustenta, razão pela qual a promoção da higiene do sono deve ser incorporada como uma estratégia de equidade educacional e de promoção da saúde nas escolas do Haiti, do

Brasil e de todos os contextos nos quais os adolescentes enfrentam o desafio de conciliar as demandas acadêmicas com as necessidades fisiológicas do descanso.

REFERÊNCIAS

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. School start times for adolescents. **Pediatrics**, v. 134, n. 3, p. 642-649, 2014.

AMERICAN ACADEMY OF SLEEP MEDICINE. Recommended amount of sleep for pediatric populations: a consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine. **Journal of Clinical Sleep Medicine**, v. 12, n. 6, p. 785-786, 2016.

BRAUN, V.; CLARKE, V. Using thematic analysis in psychology. **Qualitative Research in Psychology**, v. 3, n. 2, p. 77-101, 2006.

BUYSSE, D. J. et al. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. **Psychiatry Research**, v. 28, n. 2, p. 193-213, 1989.

CAIN, N.; GRADISAR, M. Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: a review. **Sleep Medicine**, v. 11, n. 8, p. 735-742, 2010.

CARONE, C. M. M. et al. Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. **Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro**, v. 36, n. 3, p. e00074919, 2020. DOI: 10.1590/0102-311X00074919.

CARSKADON, M. A. Sleep in adolescents: the perfect storm. **Pediatric Clinics of North America**, v. 58, n. 3, p. 637-647, 2011.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. **Sleep and sleep disorders among adolescents**. Atlanta: CDC, 2024.

DAHL, R. E.; LEWIN, D. S. Pathways to adolescent health: sleep regulation and behavior. **Journal of Adolescent Health**, v. 31, n. 6, p. 175-184, 2002.

DOS SANTOS, A. B. et al. Screen time is negatively associated with sleep quality and duration among adolescents. **Sleep Epidemiology**, v. 4, 2024. No prelo.

GALLANT, D. et al. Sleep and cognitive development in adolescence. **Developmental Cognitive Neuroscience**, v. 2, n. 1, p. 1-12, 2012.

GATTO, E. M. et al. Juvenile Huntington disease in Argentina. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, v. 71, n. 9, p. 1-7, 2013. DOI: 10.1590/0004-282X20130133.

GERRING, J. Case study research: principles and practices. **New York: Cambridge**

University Press, 2007.

GUEST, G.; BUNCE, A.; JOHNSON, L. How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. **Field Methods**, v. 18, n. 1, p. 59-82, 2006.

HUGO, V. **Os miseráveis**. 1862.

JING, Z. et al. Chronic sleep restriction and physiological function. **Sleep Medicine Reviews**, v. 45, 2026. No prelo.

KHOR, S. P. H. et al. Modifiable parental factors in adolescent sleep: a systematic review and meta-analysis. **Sleep Medicine Reviews**, v. 56, p. 101408, 2021.

MARSHALL, M. N. Sampling for qualitative research. **Family Practice**, v. 13, n. 6, p. 522-526, 1996.

MARTINS, J. A. P. O sono em sala de aula e seus impactos no desempenho acadêmico dos estudantes no Brasil. Sala 8 - Revista Internacional em Políticas, Currículo, **Práticas e Gestão da Educação**, v. 1, n. 9, 2025. DOI: 10.70678/revistasalaoito.v1i9.1276.

MESQUITA, G.; REIMÃO, R. Stress and sleep quality in high school Brazilian adolescents. **Sleep Science**, v. 3, n. 2, p. 78-83, 2010.

MUSSHAFEN, L. A. et al. Sleep duration and academic performance in adolescents. **Journal of School Health**, v. 91, n. 5, p. 385-393, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Adolescent health**. Genebra: OMS, 2024.

OWENS, J. A.; WEISS, M. R. **Insufficient sleep in adolescents: causes and consequences**. **Minerva Pediatrica**, v. 69, n. 4, p. 326-336, 2017.

PARUTHI, S. et al. Recommended amount of sleep for pediatric populations: a consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine. **Journal of Clinical Sleep Medicine**, v. 12, n. 6, p. 785-786, 2016.

PATRICE, P. J.; JOSEPH, J. Insegurança alimentar e desempenho escolar: um estudo comparativo entre Haiti e Brasil. **Revista REGEO**, São José dos Pinhais, v. 17, n. 3, p. 1-14, 2026.

PRADO, L. A. et al. Hábitos de sono e desempenho escolar em adolescentes de escolas públicas. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 1, p. e00033619, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/6MvT8NwnW97vWJdDwcP4rRJ>. Acesso em: 28 mai. 2025.

REIMÃO, R.; LEVANDOVSKI, R. Sono: aspectos clínicos e epidemiológicos. **Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria do Sono**, v. 14, n. 2, p. 80-88, 2020.

ROCHA, A. R. et al. O impacto dos horários escolares nos ritmos biológicos de estudantes do ensino médio. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, São Paulo, v. 74, n. 2, p. 112-118, 2016. DOI: 10.1590/0004-282X20150192. Acesso em: 28 mai. 2025.

SEIXAS, M. P. **Avaliação da Qualidade do Sono na Adolescência: Implicações para a Saúde Física e Mental**. 2009. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2009. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/40dfa9a7d1c144b087dfe42d1658cd2f/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso em: 5 jul. 2026.

TAROKH, L.; SALETIN, J. M.; CARSKADON, M. A. Sleep in adolescence: physiology, cognition and mental health. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**, v. 70, p. 182-188, 2016.

WALKER, M. **Why we sleep**: unlocking the power of sleep and dreams. Nova York: Scribner, 2017.

WONG, K. et al. Sleep and executive function in adolescence. **Journal of Pediatric Psychology**, v. 38, n. 5, p. 543-553, 2013.

YANG, J. et al. Sleep regularity and academic outcomes in adolescents. **Sleep Health**, v. 11, n. 2, 2025. No prelo.

YIN, R. K. **Case study research and applications: design and methods**. 6. ed. Thousand Oaks: Sage Publications, 2018.