



## CAPÍTULO 18

# FATORES ASSOCIADOS À QUALIDADE DO SONO: UM ESTUDO DOCUMENTAL

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.2081825141018>

**Júlia Almeida Alapenha de Miranda**

Acadêmica de Medicina do Centro Universitário Maceió - UNIMA/AfyA  
Maceió- AL

<https://lattes.cnpq.br/5475567444961021>

**Larissa Katine Gomes da Silva**

Acadêmica de Medicina do Centro Universitário Maceió - UNIMA/AfyA  
Maceió- AL

<http://lattes.cnpq.br/6705836296093095>

**Linda Concita Nunes Araújo**

Doutora em Enfermagem e Saúde pela Universidade Federal da Bahia. Docente  
do curso de Medicina do Centro Universitário Maceió - UNIMA/AfyA  
Maceió- AL

<http://lattes.cnpq.br/7019829741652906>

**RESUMO: INTRODUÇÃO:** O sono constitui um processo fisiológico essencial, regulado por fatores intrínsecos e extrínsecos que influenciam a quantidade de horas dormidas e qualidade do sono. Nesse sentido, tais agentes podem causar um desequilíbrio no ciclo sono-vigília do indivíduo e causar uma maior propensão ao desenvolvimento de transtornos do sono, sendo a insônia a principal representante destes. Dessa forma, o estudo teve como objetivo analisar os fatores associados à qualidade do sono. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo documental, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, desenvolvido a partir da análise de 18 publicações científicas e documentos técnicos, encontrados nas bases de dados SciELO e PubMed, com filtro temporal de 2019-2025, disponíveis nos idiomas inglês, português e espanhol, disponíveis na íntegra para consulta. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A pesquisa evidenciou que a duração do sono varia conforme a idade e condições fisiológicas, sendo maior no período neonatal e reduzida progressivamente ao longo da vida, tendo seu menor valor quantitativo e qualitativo na fase idosa. Nesse ínterim, fatores comportamentais, ambientais e socioculturais exercem influência significativa

sobre o ciclo sono-vigília, contribuindo para o aumento de distúrbios do sono na população ao longo da vida. Dentre os principais impactos, a privação e a má qualidade do sono estão associadas a prejuízos cognitivos, alterações metabólicas e hormonais, além de maior risco para doenças cardiovasculares e transtornos de saúde mental. Constatou-se, ainda, que a qualidade do sono tem relevância superior à sua quantidade como marcador de saúde, e instrumentos como o PSQI e a Escala de Epworth são ferramentas importantes para o rastreio clínico de distúrbios. Nesse contexto, ainda, destaca-se a importância da higiene do sono como estratégia de promoção da saúde, reunindo práticas que favorecem um ambiente e rotina adequados ao repouso. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** É notório que grande parte da população estudada não atinge as horas recomendadas de descanso, fator que denota preocupação devido ao aumento da incidência de transtornos do sono. Além disso, percebe-se que intervenções educativas e preventivas são fundamentais para a melhoria da qualidade do sono e, consequentemente, para a promoção do bem-estar e da saúde integral.

**PALAVRAS-CHAVE:** Sono; Qualidade do sono; Duração do sono; Transtorno do sono.

## FACTORS ASSOCIATED WITH SLEEP QUALITY: A DOCUMENTARY STUDY

**ABSTRACT: INTRODUCTION:** Sleep is an essential physiological process, regulated by intrinsic and extrinsic factors that influence the number of hours slept and the quality of sleep. In this sense, these agents can cause an imbalance in the individual's sleep-wake cycle and lead to a greater propensity for the development of sleep disorders, with insomnia being the main representative of these. Therefore, this study aimed to analyze the factors associated with sleep quality. **METHODOLOGY:** This is a documentary study, with a qualitative and descriptive approach, developed from the analysis of 18 scientific publications and technical documents, found in the SciELO and PubMed databases, with a time filter of 2019-2025, available in English, Portuguese and Spanish, available in full for consultation. **RESULTS AND DISCUSSION:** The research showed that sleep duration varies according to age and physiological conditions, being longer in the neonatal period and progressively reduced throughout life, with its lowest quantitative and qualitative value in old age. Meanwhile, behavioral, environmental, and sociocultural factors exert a significant influence on the sleep-wake cycle, contributing to an increase in sleep disorders in the population throughout life. Among the main impacts, sleep deprivation and poor sleep quality are associated with cognitive impairment, metabolic and hormonal changes, as well as a higher risk of cardiovascular diseases and mental health disorders. It was also found that sleep quality is more relevant than its quantity as a health marker, and instruments such as the PSQI and the Epworth Sleepiness

Scale are important tools for the clinical screening of disorders. In this context, the importance of sleep hygiene as a health promotion strategy is also highlighted, encompassing practices that favor an environment and routine conducive to rest.

**FINAL CONSIDERATIONS:** It is clear that a large part of the studied population does not get the recommended hours of rest, a factor that denotes concern due to the increased incidence of sleep disorders. Furthermore, it is evident that educational and preventative interventions are fundamental for improving sleep quality and, consequently, for promoting well-being and overall health.

**KEYWORDS:** Sleep; Sleep Quality; Sleep Duration; Sleep Disorders.

## INTRODUÇÃO

O sono é conceituado como um estado fisiológico, cílico e reversível, caracterizado pela redução do nível de consciência e da responsividade aos estímulos do ambiente externo (Barbosa *et al.*, 2021). Esse estado é regulado, principalmente, por fatores internos, mediados pelo Sistema Nervoso Autônomo (SNA) e pelo eixo Hipotálamo-Hipófise-Adrenal (HHA), como também, fatores externos, como luminosidade, ruídos e níveis de estresse, que modulam o ciclo circadiano e podem causar alterações em sua fisiologia (Fabres; Moya, 2021).

A fisiologia e as fases do sono são de extrema importância para a manutenção da saúde do indivíduo, sendo representadas principalmente pelos padrões “sem movimentos oculares rápidos” (NREM) e “com movimentos oculares rápidos” (REM), os quais formam vários ciclos durante o sono noturno. O período NREM é o inicial e possui 4 estágios, progressivamente mais profundos, em que o encéfalo mantém uma atividade menos intensa, com redução progressiva dos movimentos, já o período REM, é considerado paradoxal, uma vez que é marcado pela atonia muscular associado ao aumento da atividade cerebral (Fernandes, 2006).

São inúmeros os fatores envolvidos no desequilíbrio do ciclo sono-vigília, o qual pode estar diretamente relacionado com o desenvolvimento de distúrbios do sono. A partir disso, manter uma boa qualidade do sono, pode ter impacto direto na saúde física e mental dos indivíduos, sendo de extrema importância na recuperação corporal e no bem-estar, contribuindo para o fortalecimento do sistema imune, a regulação hormonal e emocional e a consolidação da memória (Chagas; Mattos; Dipp, 2024).

No Brasil, em 2013, foi demonstrado que aproximadamente 15% da população apresentava problemas relacionados à saúde do sono, com maior prevalência entre mulheres, de idade avançada e com comorbidades associadas (Gajardo *et al.*, 2021). Tal dado pode ser explicado pela maior procura das mulheres pelos serviços de saúde, somado a maior suscetibilidade a alterações hormonais, e ainda, as responsabilidades que lhes são atribuídas nos âmbitos doméstico e familiar (Barros *et al.*, 2019).

Na prática clínica, a avaliação da presença de distúrbios do sono pode ser realizada através de ferramentas autoaplicáveis, como o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), que apresenta 19 questões sobre a qualidade do sono referente ao último mês e considera fatores interventores ao sono (Passos *et al.*, 2017). Outro instrumento utilizado é a Escala de Epworth (ESE), que quantifica a probabilidade de adormecer oito situações rotineiras, sendo reconhecida como método de triagem para os distúrbios do sono, já que trabalha com informações de maneira mais subjetiva (Boari *et al.*, 2004).

Nesse ínterim, percebe-se que a higiene do sono é desenvolvida a partir da implementação de hábitos que propiciem a criação de um ambiente favorável ao sono e é uma estratégia viável para minimizar os impactos da desregulação do ciclo circadiano (Llaguno; Pinheiro; Avelar, 2021). Assim como, a adoção dessas práticas contribui para o estabelecimento de um comportamento mais equilibrado e reduz o desenvolvimento de transtornos psicossociais decorrentes da privação de sono (Mantesso *et al.*, 2024).

Diante disso, o presente estudo é justificado pela relevância crescente da temática de qualidade do sono no contexto da saúde pública, assim como o aumento dos transtornos associados a ela, de modo que seja preciso uma integração na literatura existente, a qual apesar de volumosa, é fragmentada entre as áreas. Dessa forma, apresenta-se como objetivo principal da pesquisa analisar os fatores associados à qualidade do sono.

## METODOLOGIA

Trata-se de um estudo documental, de abordagem qualitativa e caráter descritivo. A pesquisa documental caracteriza-se pela análise sistemática de fontes secundárias, permitindo a interpretação crítica de documentos previamente publicados, como artigos científicos, relatórios técnicos, legislações, diretrizes e publicações de instituições oficiais, relacionadas à temática estudada (Gil, 2008).

A coleta de dados foi realizada por meio de buscas nas bases SciELO e PubMed, além de documentos disponibilizados por órgãos nacionais e internacionais de referência, como a Associação Brasileira do Sono, a Sociedade Brasileira de Pediatria e a Organização Mundial da Saúde (OMS).

Foram incluídos materiais publicados entre 2017 e 2025, em português, inglês e espanhol, disponíveis na íntegra, que abordassem aspectos fisiológicos, comportamentais, ambientais e sociais relacionados à qualidade do sono e às práticas de higiene do sono. Foram excluídos documentos duplicados, textos sem relevância direta com o tema e publicações sem acesso completo.

Os dados foram organizados em categorias temáticas, de modo a identificar os principais fatores que influenciam o sono nas diferentes fases da vida, bem como as estratégias de promoção da saúde associadas. A análise seguiu os pressupostos da análise de conteúdo de Bardin (2016), contemplando as etapas de pré-análise, exploração do material, tratamento dos resultados, inferência e interpretação. A pesquisa respeitou os princípios éticos e científicos, garantindo a citação adequada das fontes e o cumprimento da legislação brasileira de direitos autorais (Lei nº 9.610/1998).

## RESULTADOS

No presente estudo foram analisadas 18 publicações, abrangendo documentos internacionais e nacionais relacionados à qualidade do sono.

AUTOR (ES) / INSTITUIÇÃO	ANO	TIPO DE DOCUMENTO	FONTE / PERIÓDICO	PRINCIPAIS CONTRIBUIÇÕES
Alves, E. S. et al.	2021	Artigo científico	Revista Latino-americana de Enfermagem	Relação entre a duração do sono e o desempenho cognitivo.
Associação Brasileira do Sono	2021	Cartilha técnica	Sono, saúde mental e bem-estar psicológico no adulto	Apresenta orientações sobre o impacto do sono na saúde mental, destacando prejuízos decorrentes da privação e estratégias de promoção do bem-estar.
Bacelar, A.; Pinto Jr., L. R.	2019	Livro	Insônia: do diagnóstico ao tratamento	Descreve a estruturação fisiológica do sono, mecanismos regulatórios e abordagens diagnósticas e terapêuticas para insônia.
Baranwal, N.; Yu, P. K.; Siegel, N. S.	2023	Artigo científico	Progress in Cardiovascular Diseases	Discute fisiologia do sono, fisiopatologia dos distúrbios e princípios de higiene do sono aplicados à prevenção de comorbidades cardiovasculares.
Carone, C. M. M. et al.	2020	Artigo Científico	Cadernos de Saúde Pública	Investiga distúrbios do sono em estudantes, correlacionando-os com fatores comportamentais e hábitos prejudiciais.
Fabres, L.; Moya, P.	2021	Artigo Científico	Revista Médica Clínica Las Condes	Analisa conceitos fundamentais do sono e sua relação com qualidade de vida, destacando impactos biopsicossociais.

Fonseca, L. A. N. S. et al.	2020	Artigo Científico	Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria	Explora a importância do sono ao longo das diferentes fases da vida, discutindo mudanças fisiológicas e necessidades específicas.
Huanca, R. et al.	2024	Artigo Científico	Revista de salud Vive (Bolívia)	Avalia a relação entre privação do sono, ansiedade e depressão, evidenciando alta prevalência de má qualidade do sono entre estudantes.
Kohyama, J.	2021	Artigo Científico	Children	Analisa se quantidade ou qualidade do sono exerce maior impacto sobre saúde e bem-estar, enfatizando a superioridade da qualidade como marcador clínico.
Llaguno, N.S.; Pinheiro, E. M.; Avelar, A. F. M.	2021	Artigo Científico	Acta Paulista de Enfermagem	Apresenta e valida material educativo sobre higiene do sono infantil, destacando sua importância para crianças em idade escolar.
Miller, M. A.; Howarth, N. E.	2023	Artigo Científico	Emerging Topics in Life Sciences	Discute a associação entre sono inadequado, inflamação sistêmica e maior risco para doenças cardiovasculares.
Nelson, K. L.; Davis, J. E.; Corbett, C. F..	2021	Artigo Científico	Nursing Forum	Realiza uma análise conceitual da "qualidade de sono", detalhando seus atributos, antecedentes e consequências clínicas.
Neves, G. S. M. L.; Macedo, P.; Gomes, M. M.	2017	Artigo Científico	Revista Brasileira de Neurologia	Revisão sobre fundamentos fisiológicos do sono e principais transtornos, com enfoque clínico e diagnóstico.
Passos, M. H. et al.	2019	Artigo Científico	Jornal de Pediatría	Avalia a validade e confiabilidade da versão brasileira do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh em adolescentes, consolidando-o como instrumento robusto de avaliação.
Quante, M. et al.	2019	Artigo Científico	Sleep Medicine	Examina fatores que promovem padrões saudáveis de sono entre adolescentes vulneráveis, destacando barreiras e facilitadores.

Schwickler, J.M. et al.	2023	Artigo Científico	International Journal of Environmental Research and Public Health	Avalia prevalência e determinantes da má qualidade do sono em universitários, incluindo hábitos comportamentais e fatores psicosociais.
Scott, A. J. et al.	2021	Artigo Científico	Sleep Medicine Reviews	Meta-análise que demonstra que intervenções de melhoria do sono promovem redução consistente de sintomas de ansiedade e depressão.
Sociedade Brasileira de Pediatria	2021	Documento científico	Departamento de Medicina do Sono – SBP	Apresenta diretrizes sobre higiene do sono infantil, enfatizando impactos positivos no crescimento, no comportamento e na saúde geral.

Quadro 1. Síntese das publicações científicas selecionadas. Maceió, Alagoas, Brasil, 2025.

Fonte: Dados da Pesquisa, 2025

Com base nas publicações sistematizadas no Quadro 1, foi possível identificar os principais temas recorrentes na literatura, especialmente no que se refere aos determinantes fisiológicos, comportamentais e ambientais que influenciam a qualidade do sono. Diante disso, o Quadro 2 apresenta uma organização comparativa desses aspectos, permitindo visualizar de forma integrada como diferentes fatores atuam sobre a duração, eficiência e repercussões do sono na saúde da população.

Eixo de comparação	Aspectos comparados	Observações Comparativas
Duração do sono	Idade cronológica Estados fisiológicos Influências culturais	Cada estágio da vida humana requer uma quantidade de sono variável, sendo um valor que decai do período neonatal até a fase idosa. Assim como a fisiologia gestacional e do idoso modificam hormônios circulantes que podem alterar esse ciclo circadiano. Além disso, nas sociedades modernas, a redução da duração do sono é vista como fator indicativo de maior produtividade.
Determinantes do sono	Fatores intrínsecos Fatores extrínsecos	Intrínsecos: alterações no ritmo circadiano, horário de vigília, atraso no início do sono, sonolência diurna. Extrínsecos: demandas laborais, rotina familiar, atividades acadêmicas e uso excessivo de dispositivos eletrônicos, que retardam o início do sono e reduzem sua eficiência.
Escalas de qualidade do sono	Avaliação subjetiva da qualidade do sono	A qualidade do sono é majoritariamente subjetiva e pode ser mensurada por instrumentos padronizados como o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e a Escala de Sonolência de Epworth (ESE), úteis para rastreamento clínico e identificação de distúrbios.

Privação do sono	Impactos na saúde mental Desregulação hormonal	A privação do sono causa exaustão e dificuldades de concentração. Da mesma forma, está diretamente ligada ao aumento da incidência de transtornos de saúde mental como ansiedade e depressão. Além disso, o sono insuficiente altera a leptina e grelina, elevando o risco de obesidade e aumenta marcadores inflamatórios elevando a pressão arterial e configurando risco aumentado para eventos cardiovasculares graves.
Qualidade do sono	Determinantes negativos Higiene do sono	É sabido que práticas de tabagismo, consumo excessivo de álcool e abuso de telas influenciam de forma direta e negativa na qualidade do sono. Assim como, manter hábitos que criem condições favoráveis para o descanso adequado aumentam essa qualificação.
Sono adequado	Impactos positivos	Fortalecimento imunológico, prevenção de doenças cardiovasculares (DCNT), produtividade diária, melhor desenvolvimento de atividades e vigoramento ao despertar.

Quadro 2. Comparativo entre características associadas ao sono do indivíduo.

Fonte: Dados da Pesquisa, 2025

## DISCUSSÃO

### Características fisiológicas do sono nas fases da vida

O sono é um processo fisiológico essencial presente em todas as fases da vida humana. No entanto, sua duração ideal varia de acordo com o avanço da idade e as particularidades de cada estágio fisiológico que é vivido. Além disso, os estudos indicam que variações extremas além dos padrões esperados podem estar associadas ao desenvolvimento de transtornos do sono ao longo da vida (Alves *et al.*, 2021).

É amplamente conhecido que a quantidade de sono necessária ao ser humano é variável, sendo particularmente maior para o recém-nascido do que para os estágios subsequentes. Contudo, não existe um consenso sobre os motivos que explicam as alterações nos padrões de sono. Sabe-se, entretanto, que sua duração não é influenciada apenas pela idade cronológica, mas também pela cultura do país em que residem (Kohyama, 2021).

Inicialmente, as gestantes possuem dificuldades específicas para manutenção do sono durante esse período fisiológico, que podem culminar em alterações do sono fetal. Sabe-se que este último mantém um padrão diferente do adulto, funcionando com ciclos de 50 a 60 minutos de sono inúmeras vezes por dia e suas fases são igualmente divididas em 50% REM e 50% NREM, enquanto o indivíduo adulto realiza um ciclo de 7 a 8 horas seguidas, sendo 20% REM e 80% NREM (Fonseca *et al.*, 2020).

Sobretudo, durante o período da infância - que vai do nascimento até os 12 anos de idade - tem-se uma redução de 36% na recomendação de horas dormindo. Durante essa fase ocorre a formação e maturação dos principais circuitos neurais e outras complexas funções cerebrais. Desse modo, sabe-se que o neonato necessita de 14-17h de sono diárias e, se esse tempo for inferior, existe um aumento no risco de desenvolvimento de obesidade, hiperatividade e dificuldades no desenvolvimento cognitivo (Fabres; Moya, 2021).

Por sua vez, a adolescência requer em média 8-10 horas de sono e é um período em que ocorrem importantes modificações nos circuitos formados e inicia a maior influência hormonal (Fabres; Moya, 2021). Entretanto, os comportamentos inerentes a essa faixa etária tendem a comprometer a quantidade de sono necessária, as quais podem ir desde poucas horas ao excesso, de modo a interferir no processo de aprendizagem e favorecer o desenvolvimento de transtornos de humor (Fonseca *et al.*, 2020).

Do mesmo modo, o adulto tem uma necessidade mínima diária de 7 horas de sono, contudo esse é um padrão difícil de ser encontrado atualmente e suas principais consequências podem ser percebidas na diminuição da produtividade durante o dia e comprometimento das suas habilidades sociais, impactando diretamente no humor (Associação Brasileira do Sono, 2021).

Por fim, a recomendação quanto à quantidade de sono necessária aos idosos mantêm a mesma estipulada para fase adulta. No entanto, nessa faixa etária, a qualidade do descanso é mais comprometida, principalmente devido ao alto índice de comorbidades, assim como as pressões psicológicas e sociais às quais estão submetidos. Ademais, encontra-se um sono mais fragmentado e uma maior propensão ao aumento da sonolência diária, corroborando o aumento de riscos de acidentes e o comprometimento cognitivo (Fonseca *et al.*, 2020).

## Quantidade versus qualidade do sono

É de conhecimento geral que o sono exerce papel fundamental na sobrevivência e nos processos fisiológicos dos seres humanos. A quantidade e qualidade do sono podem ser afetadas por vários parâmetros, sendo hoje um objeto de estudo na correlação dessas características às atuais condições de saúde física e mental da população (Miller; Howarth, 2023).

Os fatores que reduzem a quantidade de sono podem ser divididos em: intrínsecos e extrínsecos. O primeiro, está relacionado ao horário de vigília, atraso no início do sono e sonolência diurna; os fatores extrínsecos estão ligados à atividades que mudam o padrão de sono, como trabalho, estilo de vida familiar, atividades escolares e uso de mídias eletrônicas (Quante *et al.*, 2019). Entretanto, a idade continua sendo

uma das variáveis que mais influenciam na quantidade do sono entre os humanos, de acordo com Kohyama (2021), a duração do sono diminui cerca de 17h por dia nos recém-nascidos para 6h em pessoas mais velhas.

Como dito anteriormente, é importante ressaltar que a duração do sono pode variar de pessoa para pessoa, sem determinar um valor absoluto para todos, levando em consideração as variações de gênero e idade, sendo, portanto, recomendado uma média de 6h-8h de sono por dia para manutenção do bem-estar (Alves *et al.*, 2021).

Por outro lado, a qualidade de sono possui caráter mais subjetivo, sendo avaliada através de escalas que analisam a duração, eficiência do sono e uso de medicações, como o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e escalas que avaliam a sonolência diurna, como Escala de Epworth (ESE) (Passos *et al.*, 2017; Boari *et al.*, 2004). Sendo influenciada por diversos fatores incluindo sedentarismo, tabagismo, abuso de bebida alcoólica e outras substâncias (Schmickler *et al.*, 2023).

Corroborando com o proposto acima, um estudo japonês demonstrou que a qualidade do sono tem relevância superior à quantidade no que se refere à avaliação da saúde, do estado mental e da sensação de revigoramento ao despertar da população. Assim, é de suma importância o rastreio dos determinantes que influenciam negativamente na manutenção de um sono saudável e suficiente, enfatizando a atenção que deve ser dada à obtenção de um sono adequado como fator protetor de problemas de saúde a longo prazo (Kohyama, 2021).

## Consequências da má qualidade do sono

A prevalência dos problemas relacionados à má qualidade do sono, afetam cerca de 45% da população mundial, atingindo homens e mulheres, independente da sua faixa etária ou situação socioeconômica (Huanca *et al.*, 2024). Atualmente, sabe-se que muitas são as consequências causadas pela privação do sono, como: exaustão, disfunção matinal, alterações do humor, sonolência excessiva, irritabilidade, dificuldade de concentração, problemas sociais e familiares. A longo prazo, esses fatores podem levar à fadiga e insuficiência hemodinâmica, sendo precursores de eventos cardíacos, além de piora da função cognitiva e surgimento de sintomas ansiosos e depressivos (Nelson; Davis; Corvette, 2021).

Conforme dito anteriormente, há relação íntima entre os distúrbios do sono e transtornos de saúde mental, em que um sono de má qualidade contribui diretamente para o início e/ou agravamento desse quadro clínico. Estudos demonstram que pessoas com insônia possuem 17 vezes mais probabilidade do que aquelas sem insônia de desenvolver ansiedade e depressão, existindo também evidências da relação de distúrbios específicos do sono com o estresse pós-traumático, transtornos alimentares, psicose, delírios e alucinações (Scott *et al.*, 2021).

Da mesma forma, um sono insuficiente pode aumentar as chances no desenvolvimento de vícios, intensificando o uso de medicações sedativas e bebidas alcoólicas, levando ao descarrilamento de funções cognitivas e riscos de acidentes (Nelson; Davis; Corvette, 2021). Ademais, a falta de sono exerce influência negativa na dieta devido às alterações em hormônios reguladores, diminuindo a leptina (relacionada com a saciedade), e aumentando o hormônio grelina (relacionado a fome), levando ao aumento de consumo de alimentos não saudáveis, contribuindo com o desenvolvimento de obesidade e compulsão alimentar (Miller; Howarth, 2023).

Além disso, a privação do sono possui relação com o aumento de marcadores pró-inflamatórios, como a Interleucina 6 (IL6) e Proteína C-reativa (PCR), os quais estão associados ao surgimento de fatores de risco para doenças cardiovasculares, como por exemplo: dislipidemias, obesidade e aterosclerose. Isso se deve ao fato de que, durante uma boa noite de sono a pressão arterial diminui, pelo relaxamento dos vasos sanguíneos. De outra maneira, um sono restrito induz uma maior tensão nesses vasos, tendo como consequência o aumento da pressão arterial, que a longo prazo pode manifestar-se com quadros de Infarto Agudo do Miocárdio (IAM) e Acidente Vascular Encefálico (AVE) (Miller; Howarth, 2023).

Adicionalmente, há uma discussão acerca do cochilo e seu impacto na saúde do sono. Foi demonstrado que cochilos curtos, com duração de 10-30 minutos por dia, podem ser benéficos para melhor desenvolvimento e produtividade em vários âmbitos. Por outro lado, cochilos mais longos podem estar atrelados ao aumento de mortalidade por aterosclerose coronária e insuficiência cardíaca principalmente em idosos (>60 anos). O mecanismo não está completamente esclarecido, mas acredita-se que esse índice de mortalidade esteja relacionado a fatores genéticos ou distúrbios específicos do sono, como a apnéia obstrutiva e a sonolência diurna excessiva (Miller; Howarth, 2023).

## Hábitos que influenciam a qualidade do sono

Ter um sono de qualidade auxilia no fortalecimento do sistema imunológico e previne o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e Doenças Crônicas Não-Transmissíveis (DCNT), como Diabetes *Mellitus* (DM) e Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS). Pacientes que possuem problemas com insônia, frequentemente possuem fatores estressores sociais, ambientais e psicológicos que contribuem na perpetuação desse ciclo de perturbação do sono (Bacelar; Pinto Jr, 2019).

Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (2021), a Higiene do Sono pode ser definida como um conjunto de hábitos e condições ambientais que irão influenciar desde o início do processo do adormecimento até sua fase de manutenção e despertar. Desse modo, a análise da qualidade destes parâmetros é de suma importância para compor uma avaliação minuciosa acerca do sono do indivíduo e traz informações de grande valia para a conduta terapêutica a ser tomada (Neves; Macedo; Gomes, 2017).

Um estudo realizado no Sul brasileiro demonstrou que a baixa qualidade do sono está ligada principalmente com práticas de tabagismo, consumo excessivo de álcool e abuso de telas, hábitos que além de influenciar a eficácia do descanso estão associadas diretamente ao desenvolvimento de Transtornos do Sono (TS) como insônia, despertares noturnos e sonolência diurna excessiva (Carone *et al.*, 2020). É importante destacar, ainda, que o conjunto: ambiente psicológico e ambiente físico são fatores que influenciam juntos no sono e devem ser avaliados de forma individualizada (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2021).

Dentro das recomendações temos: (1) manter um sono de 7-9h por noite e uma rotina constante; (2) criar um ambiente escuro e calmo; (3) evitar usar a cama para outras atividades diferentes de dormir; (4) não realizar cochilos durante o dia; (5) praticar exercícios físicos durante o dia, mas evitá-los próximo ao horário do repouso; (6) evitar bebidas estimulantes e refeições pesadas próximo ao horário de deitar; (7) evitar o abuso de bebidas alcóolicas; (8) evitar o uso de medicações indutoras do sono, principalmente sem recomendação médica; (9) limitar o uso de telas no ambiente de dormir (Baranwal; Yu; Siegel, 2023).

Nesse cenário, é perceptível que a prática de uma boa higiene do sono envolve a adoção de comportamentos regulares que criam condições favoráveis para o descanso adequado, sendo reconhecida como uma medida eficaz para reduzir os impactos negativos causados por desequilíbrios no ciclo sono e vigília (Llaguno; Pinheiro; Avelar, 2021).

É notório, portanto, que a manutenção desses hábitos tem um papel primordial na qualidade do sono, uma vez que, nesse período, ocorrem importantes atividades metabólicas e fisiológicas. Da mesma forma, alcançar um sono reparador, passando por todos os seus estágios, garante um descanso efetivo e é essencial para a qualidade de vida (Llaguno; Pinheiro; Avelar, 2021; Sociedade Brasileira de Pediatria, 2021).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo analisou os aspectos e determinantes que influenciam a qualidade do sono da população em diferentes fases da vida. Os achados evidenciam que o sono é um processo fisiológico complexo, regulado por fatores intrínsecos, como ritmo circadiano, maturação neurológica e estados hormonais, e extrínsecos, relacionados ao ambiente, estilo de vida e às demandas sociais contemporâneas. Estes fatores modificam significativamente tanto a quantidade quanto a qualidade do sono, impactando diretamente a saúde física, mental e emocional dos indivíduos.

A análise das publicações revelou que crianças, adolescentes, adultos, gestantes e idosos possuem necessidades específicas de sono, as quais variam conforme o desenvolvimento biológico e as condições psicosociais. Entretanto, grande parte da

população estudada não atinge as horas recomendadas de descanso, apresentando padrão de sono fragmentado, insuficiente ou de baixa eficiência. Esse cenário preocupa, uma vez que a privação ou má qualidade do sono está associada a prejuízos cognitivos, alterações metabólicas, maior risco de transtornos mentais, pior desempenho escolar e laboral, além do aumento da incidência de doenças crônicas não transmissíveis.

Outro ponto relevante identificado diz respeito à importância das escalas subjetivas de avaliação do sono, como o PSQI e a Escala de Epworth, que se consolidam como instrumentos acessíveis e eficazes para o rastreio inicial de distúrbios do sono na prática clínica e em estudos populacionais. Os dados também reforçam que a higiene do sono constitui uma estratégia fundamental para a promoção da saúde, destacando a necessidade de adoção de hábitos saudáveis, adequação do ambiente de descanso, redução do uso de telas e práticas rotineiras que favoreçam a regulação do ciclo sono-vigília.

Dessa forma, conclui-se que a qualidade do sono deve ser compreendida como um componente essencial da saúde integral e da qualidade de vida, sendo indispensável o incentivo a políticas de educação em saúde, programas de prevenção e intervenções baseadas em evidências para minimizar os impactos negativos da privação de sono na população. Recomenda-se que futuros estudos ampliem a investigação sobre determinantes sociais e culturais do sono, bem como explorem intervenções comunitárias capazes de promover práticas saudáveis de descanso ao longo de todas as fases da vida.

## REFERÊNCIAS

ALVES, E. S. et al. Duration of night sleep and cognitive performance of community older adults. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 29, p. e3439, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/js8RQDyNF5pghv9cvC8Y8Gz/?lang=en>. Acesso em 17 fev. 2025.

ACADEMIA BRASILEIRA DO SONO. Sono psicológico adulto no e bem estar saude mental. **Conselho de Psicologia do Sono**. [s.l.:s.n.]. Disponível em: <https://absono.com.br/wp-content/uploads/2024/12/ABS-DIGITAL-cartilha-sono-saude-mental-bem-estar-psicologico-adulto-DEZ2024.pdf>. Acesso em: 02 mar. 2025.

BACELAR, A.; PINTO JR, L. R et al. **Insônia: do diagnóstico ao tratamento**. São Caetano do Sul, SP: Difusão Editora, 2019.

BARANWAL, N.; YU, P. K.; SIEGEL, N. S. Sleep physiology, pathophysiology, and sleep hygiene. *Progress in Cardiovascular Diseases*, v. 77, n. 1, p. 59–69, 2023. Disponível em: [https://www.noigroup.com/wp-content/uploads/2024/03/Baranwal\\_2023\\_Sleepphysiologypathophysiologyandsleephygiene.pdf](https://www.noigroup.com/wp-content/uploads/2024/03/Baranwal_2023_Sleepphysiologypathophysiologyandsleephygiene.pdf). Acesso em: 03 mar. 2025.

BARBOSA, I. S. et al. Evaluation of the sleep disorders in patients submitted to polysomnography. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 1, p. e40110111738, 20 jan. 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/11738/10662>. Acesso em: 13 fev. 2025.

BARROS, M. B. DE A. et al. Quality of sleep, health and well-being in a population-based study. **Revista de Saúde Pública**, v. 53, p. 82, 27 set. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/tsYyRNmY7Lj9tLLDnCLMg3b/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 17 fev. 2025.

BERTOLAZI, A. N. et al. Portuguese-language version of the Epworth sleepiness scale: validation for use in Brazil. **Jornal Brasileiro De Pneumologia**, v. 35, n.9, p. 877–883, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpneu/a/rTpHBbQf6Jbz4QwZNsQDYnh/?lang=pt>. Acesso em: 02 mar, 2025.

BOARI, L. et al. Evaluation of the Epworth sleepiness scale in patients with obstructive sleep apnea- hypopnea syndrome. **Revista Brasileira de Otorrinolaringologia**, v. 70, n. 6, [s.d.]. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rboto/a/86PGpyjkhGFptQZRDQZc6Nw/?format=pd&lang=pt>. Acesso em: 17 fev. 2025.

CARONE, C. M. DE M. et al. Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, 23 mar. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/6MvT8NwnW97yWJdDwcP4rRJ>. Acesso em: 3 mar. 2025.

CHAGAS, A. DOS S.; MATTOS, C. N. B. DE; DIPP, T. A qualidade do sono está associada a determinantes sociodemográficos e clínicos em usuários acompanhados na Atenção Primária à Saúde durante a pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v. 19, n. 46, p. 3820, 6 out. 2024. Disponível em: [https://doi.org/10.5712/rbmfc19\(46\)3820](https://doi.org/10.5712/rbmfc19(46)3820). Acesso em: 16 fev. 2025

FABRES, L; MOYA, P. Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. **Revista Médica Clínica Las Condes**, v. 32, n. 5, p. 527–534, 1 set. 2021. Disponível em: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-sueno-conceptos-generales-su-relacion-S0716864021000894>. Acesso em: 13 fev. 2025.

FERNANDES, R.M.F. O sono normal. **Simpósio: Distúrbios respiratórios do sono Cap. I**. 39 (2): 157-168, abr./jun. 2006.

FONSECA, L. A. N. S. et al. The importance of sleep in the various phases of life: a review of the literature. **Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria**, v. 24, n.3, p. 268-282, 2020. Disponível em: <https://www.revneuropsiq.com.br/rbnp/article/view/566>. Acesso em: 20 fev, 2025.

GAJARDO, Y. Z. et al. Problemas com o sono e fatores associados na população brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 2, p. 601–610, fev. 2021. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csc/2021.v26n2/601-610/>. Acesso em: 17 fev. 2025.

HUANCA, R. et al. Ansiedad, depresión y calidad del sueño en estudiantes de Odontología. **Vive (El Alto)**, v. 7, n. 20, p. 371-381, ago. 2024. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/fiocruz/resource/pt/biblio-1568280>. Acesso em: 03 mar. 2025.

KOHYAMA, J. Which Is More Important for Health: Sleep Quantity or Sleep Quality? **Children**, v. 8, n. 7, p. 542, 24 jun. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/children8070542>. Acesso em: 5 mar. 2025.

LLAGUNO, N. S.; PINHEIRO, E. M.; AVELAR, A. F. M. Development and validation of the "Sleep Hygiene for Children" booklet. **Acta Paul Enfermagem**, 2021.

MANTESSO, H. O. et al. A importância da higiene do sono na pediatria: Uma abordagem para a promoção de um sono saudável em crianças. **Interfaces em Ciências da Saúde**, n. 3, dez. 2024. Disponível em: <https://revistas.unifoa.edu.br/interfaces/article/view/4547/3574>. Acesso em 17 fev. 2025.

MILLER, M. A.; HOWARTH, N. E. Sleep and cardiovascular disease. **Emerging topics in life sciences**, v. 7, n. 5, p. 457–466, 12 dez. 2023. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10754327/>. Acesso em: 05 de mar. 2025.

MIOT, H. A. Tamanho da amostra em estudos clínicos e experimentais. **Jornal Vascular Brasileiro**, v. 10, n. 4, p. 275-278, 2011.

NELSON, K. L.; DAVIS, J. E.; CORBETT, C. F. Sleep quality: An evolutionary concept analysis. **Nursing Forum**, v. 57, n. 1, p. 144–151, 5 out. 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34610163/> Acesso em: 03 de mar. 2025.

NEVES, G. S. M. L.; MACEDO, P.; GOMES, M. DA M. Transtornos do Sono: Atualização (1/2). **Revista Brasileira de Neurologia**, v. 53, n. 3, 20 dez. 2017. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/12/876873/rbn-533-3-transtornos-do-sono-1-2.pdf>. Acesso em 02 mar. 2025.

PASSOS, M. H. P. et al. Reliability and validity of the Brazilian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents. **Jornal de Pediatria**, v. 93, n. 2, p. 200–206, mar. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/HHsXNhBZ8QMNgchmxfwGG/?lang=pt>. Acesso em: 03 mar 2025.

PASSOS, T. et al. La importancia del sueño en los adolescentes: impacto de variables sociodemográficas y de factores personales. **Revista de Investigación e Innovación en Ciencias de la Salud**, Medellín, v. 6, n. 2, p. 56-72, dez. 2024. Disponível em: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2665-20562024000200056&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2665-20562024000200056&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 16 fev. 2025.

QUANTE, M. et al. "Let's talk about sleep": a qualitative examination of levers for promoting healthy sleep among sleep-deprived vulnerable adolescents. **Sleep Medicine**, v. 60, n. 60, p. 81-88, ago. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2018.10.044>. Acesso em: 5 mar. 2025.

ROUQUAYROL, M.Z.; GURGEL, M. Rouquayrol - Epidemiologia e saúde. 8. ed. Rio de Janeiro: MedBook Editora, 2017.

SCHMICKLER, J. M. et al. Determinants of sleep quality: A cross-sectional study in university students. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 3, 23 jan. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph20032019>. Acesso em: 6 mar. 2025.

SCOTT, A. J. et al. Improving sleep quality leads to better mental health: A meta-analysis of randomised controlled trials. **Sleep Medicine Reviews**, v. 60, p. 101556, dez. 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34607184/> Acesso em: 03 de mar. 2025.

SITTA, E. I.; ARAKAWA, A. M.; CALDANA, M. L.; PERES, S. H. C. S.; A contribuição de estudos transversais na área da linguagem com enfoque em afasia. **Revista CEFAC**, São Paulo, v. 12, n. 6, p. 1059-1066, nov.-dez. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rcefac/a/S9m5RHBGCFhdWCvwygNYmBq/?format=html&lang=pt>

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento Científico de Medicina do Sono. **Higiene do sono – atualização 2021**. São Paulo: SBP, 2021. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/23196c-DC\\_Higiene\\_do\\_Sono\\_-\\_Atualizacao\\_2021.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/23196c-DC_Higiene_do_Sono_-_Atualizacao_2021.pdf). Acesso em: 03 mar 2025.