



CAPÍTULO

2

Sono e Saúde

Lorena N. C. Rodrigues¹

Lígia A. Ferreira²

Thayssa L. da S. Nascimento²

Laércio G. L. Júnior³

Sandra Vieira

Mônica V. Heimer

1 Graduando do Curso de Bacharelado em Odontologia.

2 Graduando do Curso de Bacharelado em Farmácia.

3 Doutorando no PPG em Hepiatria - UPE.

4 Professora Associada da Universidade de Pernambuco.

Adoecimento

O sono é um fenômeno vital, durante o qual são executados processos de recuperação e compensação de gastos energéticos e bioquímicos, ocorridos no período das realizações das atividades do cotidiano.

Um sono de qualidade tem papel importante no:

- Metabolismo corporal
- Equilíbrio hormonal
- Sistema imunológico
- Saúde emocional e mental



Adoecimento

Os danos à saúde causados pela privação do sono podem ser classificados em:

Psicológicos

Físicos

Sociais

Estudos mostram a associação de alterações no sono com o aparecimento de:

- Dislipidemia
- Obesidade associada aos hábitos alimentares
- Hipertensão arterial
- Diabetes Mellitus
- Dores musculoesqueléticas
- Ansiedade e depressão



Imunidade

A privação do sono, mesmo que em períodos curtos, resultam em uma diminuição na quantidade de **células imunitárias** e também a diminuição da produção noturna de **citocinas pró-inflamatórias**, diminuindo a defesa do organismo.



Imunidade

Essa privação também pode ocasionar no aumento da atividade do sistema simpático, que pode resultar num impedimento para respostas antivirais do organismo.

Logo, são necessárias medidas para proporcionar melhor qualidade do sono, como uma higiene do sono adequada, para evitar a redução da imunidade e, conseqüentemente, o desenvolvimento de doenças.



Referências

Batista, JFOL et al. Sleep disorders and musculoskeletal pain in adolescents: A systematic review. *International Journal of Development Research*, v. 10 p. 33406-33411, 2020.

Cattani AN, Silva RM, Beck CL, Miranda FM, Dalmolin GL, Camponogara S. Trabalho noturno, qualidade do sono e adoecimento de trabalhadores de enfermagem. *Acta Paul Enferm.* 2021;34:eAPE00843.

Tolêdo, Janaína et al. Sleep disturbance and depression in adolescence: an integrative review of literature. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, v. 1, p. 2019-0233, 2020.

Lessa, Ruan Teixeira et al. A privação do sono e suas implicações na saúde humana: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, n. 56, p. e3846-e3846, 2020.

Rossi, Gabriel Rodrigues Espelho et al. Avaliação da qualidade do sono e fatores associados em pacientes diabéticos tipo 2. *O Mundo da Saúde*, v. 41, n. 03, p. 350-358, 2017.

Referências

Reutraku, Sirimon; VAN CAUTER, Eve. Interactions between sleep, circadian function, and glucose metabolism: implications for risk and severity of diabetes. *Annals of the New York Academy of Sciences*, v. 1311, n. 1, p. 151-173, 2014.

Santana, Thaís Pereira et al. Sono e imunidade: papel do sistema imune, distúrbios do sono e terapêuticas/Sleep and immunity: role of the immune system, sleep disorders and treatment. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 6, p. 55769-55784, 2021.