

# A RELAÇÃO ENTRE TRANSTORNOS DO SONO E DISTÚRBIOS PSIQUIÁTRICOS: IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL E NOVAS ESTRATÉGIAS TERAPÊUTICAS



<https://doi.org/10.22533/at.ed.521122501043>

*Data de aceite: 10/04/2025*

**Tales Furtado de Almeida Santos**

Universidade de Vassouras  
Vassouras - Rio de Janeiro  
<https://lattes.cnpq.br/7504131245044556>

**Pedro Henrique da Silva Martins  
Cardoso**

Universidade de Vassouras  
Vassouras - Rio de Janeiro  
<http://lattes.cnpq.br/1385169200010563>

**Lucas Rezende de Sousa**

Universidade de Vassouras  
Vassouras - Rio de Janeiro  
<http://lattes.cnpq.br/4012215364171119>

**Matheus da Silva Monteiro**

Universidade Iguaçu  
Itaperuna – Rio de Janeiro  
<https://lattes.cnpq.br/6728509179524658>

**Everardo Bastos dos Santos Travassos**

Universidade Iguaçu  
Itaperuna – Rio de Janeiro  
<http://lattes.cnpq.br/5982130853165066>

**Kaio Alex da Silva Vieira**

Universidade Iguaçu  
Itaperuna – Rio de Janeiro  
<https://lattes.cnpq.br/1369812137751550>

**Danilo Leite Lima**

Universidade Iguaçu  
Itaperuna – Rio de Janeiro  
<http://lattes.cnpq.br/8403794001477679>

**Lara Paganini Bustillos Brambati**

Universidade Iguaçu  
Itaperuna – Rio de Janeiro  
<https://lattes.cnpq.br/2835576886625474>

**Maria Clara Da Silva Carvalho**

Universidade Iguaçu  
Itaperuna – Rio de Janeiro  
<http://lattes.cnpq.br/7418550313083886>

**Igor dos Reis Pereira Vizeu do Carmo**

Universidade Iguaçu  
Itaperuna – Rio de Janeiro  
<http://lattes.cnpq.br/7996001417642620>

**João Victor Cordeiro Dias**

Universidade Iguaçu  
Itaperuna – Rio de Janeiro  
<https://lattes.cnpq.br/8763805925285925>

**Luciano de Almeida Botelho**

Universidade de Vassouras  
Vassouras - Rio de Janeiro  
<http://lattes.cnpq.br/7412603642520952>

**RESUMO:** Os transtornos do sono e os distúrbios psiquiátricos possuem uma relação bidirecional, impactando-se mutuamente e agravando quadros como depressão, ansiedade e transtorno bipolar. A insônia é um fator de risco significativo para doenças psiquiátricas, sendo essencial o desenvolvimento de abordagens terapêuticas eficazes. Este estudo analisou intervenções comportamentais, farmacológicas e alternativas, como a TCC-I, o lemborexant, a acupressão e o Health Qigong, destacando seus efeitos positivos na qualidade do sono e no bem-estar emocional. Populações vulneráveis, como refugiados e adolescentes, também foram consideradas, demonstrando a necessidade de abordagens específicas. O uso da tecnologia na terapia do sono e a influência da nutrição na regulação do humor foram explorados como estratégias complementares. Os achados ressaltam a importância de abordagens multidisciplinares na prevenção e tratamento dos transtornos do sono e suas repercussões psiquiátricas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Distúrbios do sono; distúrbios psiquiátricos, tratamento.

## THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP DISORDERS AND PSYCHIATRIC DISTURBANCES: MENTAL HEALTH IMPACTS AND NEW THERAPEUTIC STRATEGIES

**ABSTRACT:** Sleep disorders and psychiatric disturbances have a bidirectional relationship, mutually influencing and exacerbating conditions such as depression, anxiety, and bipolar disorder. Insomnia is a significant risk factor for mental illnesses, highlighting the need for effective therapeutic approaches. This study analyzed behavioral, pharmacological, and alternative interventions, such as CBT-I, lemborexant, acupressure, and Health Qigong, emphasizing their positive effects on sleep quality and emotional well-being. Vulnerable populations, including refugees and adolescents, were also considered, demonstrating the necessity of targeted approaches. The role of technology in sleep therapy and the influence of nutrition on mood regulation were explored as complementary strategies. The findings highlight the importance of multidisciplinary approaches in the prevention and treatment of sleep disorders and their psychiatric repercussions.

**KEYWORDS:** Sleep disorders; psychiatric; disorders treatment.

## INTRODUÇÃO

A relação entre transtornos do sono e distúrbios psiquiátricos tem sido amplamente discutida na literatura científica, uma vez que ambos compartilham mecanismos neurobiológicos interligados e influenciam-se mutuamente. O sono é um processo fisiológico essencial para a homeostase do organismo e desempenha um papel fundamental na regulação emocional, consolidando memórias e promovendo o equilíbrio das funções cognitivas. Quando alterado, pode desencadear ou agravar transtornos psiquiátricos, como depressão, ansiedade e transtorno bipolar (Li et al., 2025). Evidências sugerem que a privação do sono pode impactar significativamente o humor e aumentar a vulnerabilidade a doenças mentais, reforçando a necessidade de estratégias terapêuticas eficazes para minimizar esses efeitos (Tamm et al., 2025).

Os impactos dos transtornos do sono na saúde mental são amplos e multifacetados. Distúrbios como insônia, apneia obstrutiva do sono e ritmos circadianos desregulados estão associados a alterações neuroquímicas que comprometem a estabilidade emocional. A insônia, por exemplo, está diretamente relacionada ao aumento do risco de transtornos depressivos, agravando a sintomatologia em indivíduos vulneráveis (Chen et al., 2025). Além disso, a privação do sono pode levar à exacerbação de sintomas ansiosos, comprometendo a qualidade de vida dos pacientes. Estudos apontam que indivíduos com distúrbios do sono apresentam alterações nos circuitos cerebrais envolvidos na regulação do humor, evidenciando o papel central do sono na modulação emocional (Kim et al., 2025).

O sono exerce influência direta sobre a neurobiologia dos transtornos psiquiátricos. Alterações nos ritmos circadianos podem impactar a produção de neurotransmissores como serotonina e dopamina, fundamentais para o equilíbrio emocional. Em pacientes com transtorno bipolar, por exemplo, a desregulação do sono pode desencadear episódios de mania ou depressão, aumentando o risco de suicídio (Kim et al., 2025). Além disso, a privação do sono pode interferir nos processos neuroplásticos, dificultando a recuperação de pacientes com transtornos psiquiátricos. A investigação sobre os mecanismos neurofuncionais envolvidos no sono e sua relação com a saúde mental tem possibilitado o desenvolvimento de novas abordagens terapêuticas (Liang et al., 2025).

A insônia é considerada um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais. Estudos indicam que dificuldades persistentes para iniciar ou manter o sono aumentam significativamente a vulnerabilidade à depressão e à ansiedade (Tamm et al., 2025). Além disso, a insônia crônica pode comprometer a capacidade de resiliência emocional, tornando indivíduos mais propensos a desenvolver transtornos psiquiátricos ao longo da vida. Intervenções voltadas para o tratamento da insônia, como a Terapia Cognitivo-Comportamental para Insônia (TCC-I), têm demonstrado eficácia na melhoria da qualidade do sono e na redução dos sintomas depressivos (Chen et al., 2025).

As terapias comportamentais surgem como uma abordagem promissora para o tratamento dos distúrbios do sono e seus impactos na saúde mental. A TCC-I, amplamente estudada, tem se mostrado eficaz na modulação dos padrões de sono e na redução de sintomas depressivos e ansiosos. Um estudo realizado com indivíduos com insônia subclínica evidenciou que a TCC-I pode atuar preventivamente na evolução para transtornos depressivos maiores, reforçando seu papel na saúde mental (Chen et al., 2025). Além disso, a aceitação e compromisso têm sido aplicadas como abordagem terapêutica para insônia, mostrando-se eficazes na melhoria do bem-estar emocional e na regulação do sono (Hämäläinen et al., 2025).

As intervenções farmacológicas também desempenham um papel essencial no manejo dos transtornos do sono e suas consequências psiquiátricas. O uso de medicações como lemborexant, um antagonista do receptor de orexina, tem demonstrado efeitos positivos na qualidade do sono e na regulação do humor (Kushida et al., 2025). Além disso,

os antidepressivos, como os inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS) e os inibidores da recaptação de serotonina e noradrenalina (IRSN), apresentam impacto nos neurotransmissores relacionados ao sono e à saúde mental (Bhattacharyya et al., 2025). No entanto, a prescrição de medicamentos deve ser feita com cautela, considerando os efeitos colaterais e a possibilidade de dependência em longo prazo.

Além das abordagens tradicionais, estratégias alternativas vêm ganhando destaque no tratamento dos transtornos do sono e suas repercussões psiquiátricas. A acupressão somática, por exemplo, demonstrou eficácia na redução da fadiga e da depressão em sobreviventes de câncer de mama, reforçando o potencial das terapias complementares (Li et al., 2025). O Health Qigong também se mostrou benéfico para a saúde mental de indivíduos em reabilitação por uso de drogas, promovendo melhorias na qualidade do sono e no equilíbrio emocional (Yang et al., 2025). Essas abordagens ressaltam a importância de intervenções holísticas no tratamento dos transtornos do sono.

Os impactos dos distúrbios do sono na saúde mental são ainda mais evidentes em populações vulneráveis, como refugiados e adolescentes. Estudos demonstram que indivíduos expostos a traumas, como refugiados, apresentam altos índices de insônia e transtorno de estresse pós-traumático. A implementação de intervenções em grupo, como o programa STARS, revelou-se eficaz na redução dos sintomas de insônia e estresse emocional (Dumser et al., 2025). Em adolescentes, estratégias baseadas em atividade física demonstraram efeitos positivos nos indicadores de saúde mental, evidenciando que mudanças no estilo de vida podem beneficiar tanto o sono quanto o bem-estar psicológico (da Silva et al., 2025).

A tecnologia tem desempenhado um papel crucial na modernização das abordagens terapêuticas para a insônia e seus impactos psiquiátricos. Aplicativos baseados em TCC-I, por exemplo, têm sido desenvolvidos para fornecer suporte a indivíduos com insônia e sintomas depressivos, oferecendo uma alternativa acessível ao tratamento convencional (Chen et al., 2025). Além disso, técnicas de neuromodulação, como a estimulação transcraniana, têm sido investigadas para o manejo da insônia crônica e de transtornos psiquiátricos associados, demonstrando resultados promissores na melhoria da qualidade do sono (Zhou et al., 2024).

Por fim, hábitos de vida e a nutrição desempenham um papel fundamental na regulação do sono e da saúde mental. A adoção de uma dieta equilibrada, como a dieta mediterrânea, tem sido associada à melhora do humor e da qualidade do sono, destacando o impacto da alimentação no bem-estar psicológico (Esgunoglu et al., 2024). Além disso, a educação sobre higiene do sono pode ser uma estratégia eficaz na promoção da saúde mental, principalmente em crianças e adolescentes (Müge Haylı et al., 2025).

Dessa forma, a interrelação entre os transtornos do sono e os distúrbios psiquiátricos evidencia a necessidade de abordagens multidisciplinares para a prevenção e o tratamento dessas condições. O avanço nas pesquisas tem permitido o desenvolvimento de estratégias inovadoras e personalizadas, levando em consideração fatores biológicos, comportamentais e sociais que influenciam a saúde do sono e o equilíbrio mental (Li et al., 2025; Tamm et al., 2025; Kushida et al., 2025).

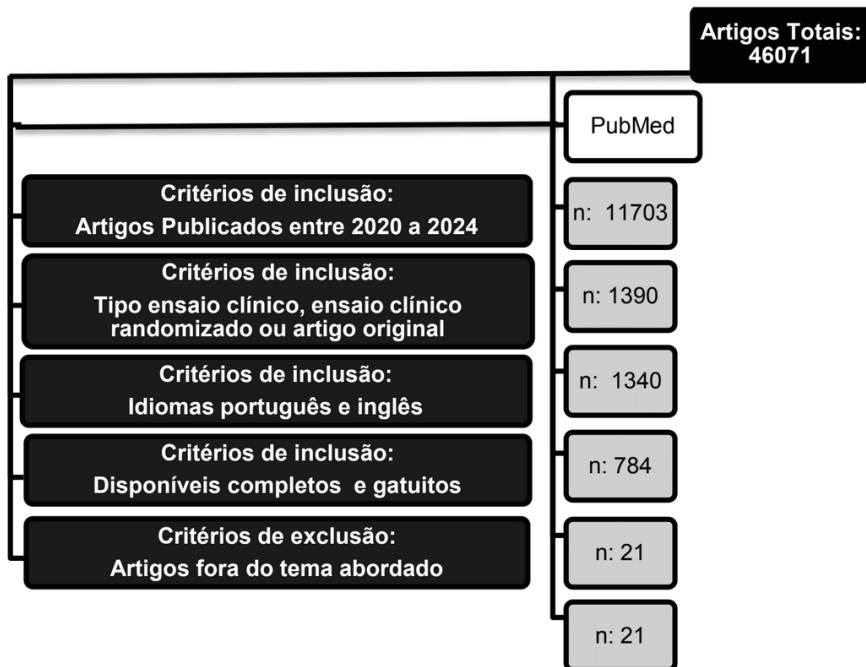
O objetivo deste estudo foi investigar a inter-relação entre transtornos do sono e distúrbios psiquiátricos, avaliando seus impactos na saúde mental e explorando diferentes abordagens terapêuticas para mitigação desses efeitos. Foram analisadas intervenções comportamentais, farmacológicas e alternativas, além de estratégias voltadas para populações vulneráveis e inovações tecnológicas aplicadas ao tratamento da insônia e suas comorbidades psiquiátricas. A pesquisa buscou contribuir para a compreensão dos mecanismos subjacentes à relação entre sono e transtornos mentais, fornecendo evidências para o desenvolvimento de abordagens multidisciplinares na prevenção e tratamento dessas condições.

## MÉTODOS

A busca de artigos científicos foi feita a partir do banco de dados contidos no National Library of Medicine (PubMed). Os descritores foram “*Sleep disorders; psychiatric; disorders treatment*” considerando o operador booleano “AND” entre as respectivas palavras. As categorias foram: ensaio clínico e estudo clínico randomizado. Os trabalhos foram selecionados a partir de publicações entre 2020 e 2024, utilizando como critério de inclusão artigos no idioma inglês e português. Como critério de exclusão foi usado os artigos que acrescentavam outras patologias ao tema central, desconectado ao assunto proposto. A revisão dos trabalhos acadêmicos foi realizada por meio das seguintes etapas, na respectiva ordem: definição do tema; estabelecimento das categorias de estudo; proposta dos critérios de inclusão e exclusão; verificação e posterior análise das publicações; organização das informações; exposição dos dados.

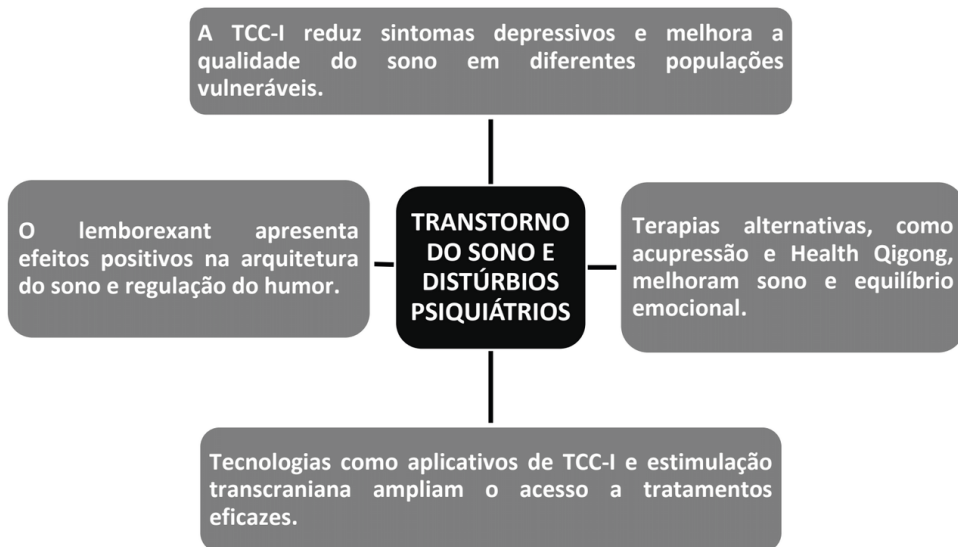
## RESULTADOS

Diante da associação dos descritores utilizados, obteve-se um total de 46071 trabalhos analisados da base de dados PubMed. A utilização do critério de inclusão: artigos publicados nos últimos 5 anos (2020-2024), resultou em um total de 11703 artigos. Em seguida foi adicionado como critério de inclusão os artigos do tipo ensaio clínico, ensaio clínico controlado randomizado ou artigos de jornal, totalizando 1390 artigos. Foram selecionados os artigos em português ou inglês, resultando em 1340 artigos e depois adicionado a opção texto completo gratuito, totalizando 784 artigos. Após a leitura dos resumos foram excluídos aqueles que não se adequaram ao tema abordado ou que estavam em duplicação, totalizando 21 artigos, conforme ilustrado na Figura 1.



**FIGURA 1:** Fluxograma para identificação dos artigos no PubMed.

Fonte: Autores (2025)



**FIGURA 2:** Síntese dos resultados mais encontrados de acordo com os artigos analisados.

Fonte: Autores (2025)

## DISCUSSÃO

A relação entre transtornos do sono e distúrbios psiquiátricos tem sido amplamente investigada na literatura científica devido aos seus impactos profundos na saúde mental. O sono desempenha um papel crítico na regulação emocional, no funcionamento cognitivo e na homeostase neural. Quando interrompido ou qualitativamente alterado, pode levar ao agravamento de diversas condições psiquiátricas, como depressão, transtorno de ansiedade e transtorno bipolar. Diante dessa inter-relação, estudos recentes exploram mecanismos neurobiológicos subjacentes e intervenções terapêuticas inovadoras para mitigar tais impactos, incluindo terapias comportamentais, farmacológicas e alternativas. Os artigos analisados trazem evidências que corroboram essa interdependência, destacando novas abordagens para tratamento e prevenção desses transtornos (Li et al., 2025; Tamm et al., 2025).

A insônia é um dos transtornos do sono mais frequentemente associados a distúrbios psiquiátricos, sendo considerada um fator de risco e um sintoma para diversas condições. A eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental para Insônia (TCC-I) tem sido investigada em diferentes populações, incluindo pacientes com depressão e jovens com insônia subclínica. Estudos recentes demonstram que a TCC-I pode não apenas melhorar a qualidade do sono, mas também reduzir significativamente os sintomas depressivos. Em um estudo randomizado, a intervenção digital baseada em TCC-I resultou em uma melhora substancial no processamento emocional de pacientes com sintomas depressivos, reforçando a hipótese de que aprimorar a qualidade do sono pode ser uma estratégia eficaz para o tratamento da depressão (Tamm et al., 2025). De maneira similar, uma intervenção baseada em TCC-I para jovens com insônia mostrou-se eficaz na prevenção do transtorno depressivo maior, evidenciando o papel preventivo do tratamento da insônia no desenvolvimento de distúrbios psiquiátricos (Chen et al., 2025).

A insônia e os distúrbios do sono também estão associados ao risco de suicídio, especialmente em populações vulneráveis, como adolescentes e jovens adultos com transtorno bipolar. Um estudo piloto investigou uma intervenção cronoterapêutica voltada para a regulação emocional e circuitos cerebrais relacionados ao humor e ao risco de suicídio. Os resultados sugerem que a regulação dos ritmos circadianos pode ser um mecanismo central para a mitigação de sintomas psiquiátricos e prevenção de comportamentos suicidas (Kim et al., 2025). Além disso, outro estudo examinou alterações neurofuncionais longitudinais após tratamentos não farmacológicos para depressão subclínica e distúrbios do sono, apontando que a homogeneidade regional do cérebro pode ser um mediador dos efeitos terapêuticos (Liang et al., 2025). Esses achados reforçam a necessidade de intervenções baseadas em ritmos biológicos para o tratamento de transtornos psiquiátricos associados a distúrbios do sono.

As intervenções farmacológicas também desempenham um papel importante no tratamento dos transtornos do sono e suas implicações psiquiátricas. O uso de lemborexant, um antagonista do receptor de orexina, foi avaliado em indivíduos com insônia e apneia obstrutiva leve. Os achados indicaram que o fármaco tem um impacto positivo na arquitetura do sono, sugerindo possíveis benefícios para a regulação do humor e prevenção de transtornos psiquiátricos relacionados à privação do sono (Kushida et al., 2025). Paralelamente, estudos em metabolômica investigaram os efeitos de antidepressivos como escitalopram e duloxetine nos principais caminhos neurotransmissores da depressão, oferecendo novas perspectivas sobre como o sono e os tratamentos farmacológicos interagem com a neuroquímica cerebral (Bhattacharyya et al., 2025).

Além das abordagens convencionais, estratégias alternativas para melhorar a qualidade do sono e, conseqüentemente, a saúde mental, têm ganhado destaque. O uso de acupressão somática foi avaliado em sobreviventes de câncer de mama, revelando efeitos positivos na tríade fadiga-distúrbio do sono-depressão. Esse estudo destaca a importância de terapias complementares na melhoria da qualidade de vida de pacientes com transtornos do sono e sintomas depressivos (Li et al., 2025). De maneira similar, a prática do Health Qigong foi comparada a exercícios motores fechados em mulheres em reabilitação por uso de drogas, demonstrando melhorias significativas tanto na saúde física quanto mental (Yang et al., 2025). Essas abordagens enfatizam que métodos não farmacológicos podem ser eficazes para modular a qualidade do sono e seus impactos psiquiátricos.

A relação entre transtornos do sono e saúde mental também pode ser observada em populações específicas, como refugiados e adolescentes. Um estudo avaliou a intervenção STARS para tratar distúrbios do sono em refugiados e solicitantes de asilo, revelando que estratégias grupais podem ser eficazes na redução dos sintomas de insônia e estresse pós-traumático (Dumser et al., 2025). Já em adolescentes, uma intervenção escolar baseada em atividade física mostrou efeitos positivos nos indicadores de saúde mental, sugerindo que mudanças no estilo de vida podem influenciar tanto a qualidade do sono quanto a regulação emocional (da Silva et al., 2025). Essas evidências reforçam a importância de considerar fatores sociais e ambientais no tratamento dos distúrbios do sono e sua associação com transtornos psiquiátricos.

Outra abordagem inovadora inclui o uso de estimulação transcraniana para o tratamento da insônia crônica. Um estudo comparou a estimulação elétrica transcraniana direta e a estimulação magnética transcraniana repetitiva, concluindo que a combinação dessas técnicas apresentou melhores resultados do que a monoterapia. Esses achados sugerem que a neuromodulação pode ser uma estratégia promissora para o tratamento de insônia resistente e sua relação com transtornos psiquiátricos (Zhou et al., 2024). De maneira similar, um estudo sobre a regulação neural através da acupuntura explorou os efeitos dessa técnica na modulação das redes cerebrais de pacientes com distúrbios do sono relacionados a AVC, evidenciando melhorias na conectividade cerebral e nos sintomas psiquiátricos (Boyang et al., 2024).

No contexto de intervenções comportamentais, a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) também tem sido aplicada ao tratamento da insônia, com impactos positivos nos mecanismos de mudança comportamental. Um estudo recente demonstrou que a ACT online para insônia resultou em melhorias significativas no bem-estar emocional, sugerindo que estratégias baseadas na aceitação podem ser eficazes para tratar a interseção entre sono e saúde mental (Hämäläinen et al., 2025). Além disso, a terapia cognitivo-comportamental foi testada como um tratamento para distúrbios do sono pós-AVC e lesão cerebral traumática, evidenciando sua eficácia na redução da fadiga e na melhoria do funcionamento diurno (Ymer et al., 2025).

Por fim, a relação entre nutrição e saúde mental no contexto dos distúrbios do sono também tem sido explorada. Um estudo investigou os efeitos de uma dieta baseada no estilo mediterrâneo sobre o humor, ansiedade e cognição em adultos com depressão e ansiedade moderadas. Os resultados sugerem que a alimentação pode modular tanto a qualidade do sono quanto os estados emocionais, destacando a importância da nutrição como estratégia complementar no tratamento de distúrbios psiquiátricos associados ao sono (Esgunoglu et al., 2024).

Diante das evidências apresentadas, fica claro que os transtornos do sono e os distúrbios psiquiátricos estão intimamente interligados, influenciando-se mutuamente em uma relação bidirecional. Intervenções comportamentais, farmacológicas e alternativas demonstram eficácia na modulação dessa relação, oferecendo novas perspectivas para a prevenção e tratamento dessas condições. O avanço nas pesquisas neurocientíficas e terapêuticas abre caminho para abordagens mais personalizadas, considerando os aspectos biológicos, psicológicos e sociais que impactam a saúde do sono e mental (Li et al., 2025; Tamm et al., 2025; Kushida et al., 2025).

## CONCLUSÃO

A relação entre transtornos do sono e distúrbios psiquiátricos é complexa e bidirecional, evidenciando o impacto significativo da privação e desregulação do sono na saúde mental. A insônia, em particular, é um fator de risco para o desenvolvimento de transtornos depressivos e ansiosos, além de contribuir para a recorrência e a gravidade desses quadros. As terapias comportamentais, como a Terapia Cognitivo-Comportamental para Insônia (TCC-I), demonstraram eficácia na modulação do sono e na prevenção de transtornos psiquiátricos, enquanto abordagens farmacológicas, como o lemborexant e antidepressivos, oferecem opções complementares de tratamento, ainda que com limitações associadas a efeitos colaterais. Além disso, estratégias alternativas, como a acupressão e o Health Qigong, mostraram-se eficazes na melhora da qualidade do sono e no equilíbrio emocional, destacando o potencial das terapias complementares na abordagem de transtornos do sono e suas repercussões psiquiátricas. As populações vulneráveis, como refugiados e adolescentes, também se beneficiam de intervenções direcionadas,

evidenciando a necessidade de programas específicos para diferentes grupos, como o STARS para refugiados e programas escolares de atividade física para jovens. A tecnologia tem sido uma aliada no desenvolvimento de novas abordagens terapêuticas para a insônia e seus impactos psiquiátricos, com destaque para aplicativos de TCC-I e métodos de neuromodulação, como a estimulação transcraniana. Esses avanços ampliam o acesso a tratamentos eficazes e personalizáveis, oferecendo alternativas promissoras para indivíduos com transtornos do sono e comorbidades psiquiátricas. Por fim, a nutrição e os hábitos de vida emergem como fatores fundamentais na regulação do sono e da saúde mental, com evidências de que dietas equilibradas, como a mediterrânea, podem melhorar o humor e a qualidade do sono. A educação sobre higiene do sono também se mostra essencial na promoção da saúde mental, especialmente em crianças e adolescentes, reforçando a importância de intervenções preventivas. Assim, a abordagem multidisciplinar para os transtornos do sono e seus impactos psiquiátricos se torna imprescindível, considerando fatores biológicos, comportamentais e sociais para o desenvolvimento de estratégias eficazes na prevenção e no tratamento dessas condições.

## REFERÊNCIAS

LI, M. et al. **Somatic acupuncture for the management of the fatigue-sleep disturbance-depression symptom cluster in breast cancer survivors: a study protocol for a phase III randomised controlled trial.** *BMJ Open*, v. 15, n. 3, p. e089515, 2025.

TAMM, S. et al. **Emotional Processing Following Digital Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia in People With Depressive Symptoms: A Randomized Clinical Trial.** *JAMA Netw Open*, v. 8, n. 2, p. e2461502, 2025.

KIM, J. A. et al. **Chronotherapeutic intervention targeting emotion regulation brain circuitry, symptoms, and suicide risk in adolescents and young adults with bipolar disorder: a pilot randomised trial.** *BMJ Ment Health*, v. 28, n. 1, p. e301338, 2025.

MARKLUND, M. et al. **Daytime sleepiness estimated using the Karolinska Sleepiness Scale during mandibular advancement device therapy for snoring and sleep apnea: a secondary analysis of a randomized controlled trial.** *Sleep Breath*, v. 29, n. 1, p. 107, 2025.

DA SILVA, J. M. et al. **Effects of a school-based physical activity intervention on mental health indicators in a sample of Brazilian adolescents: a cluster randomized controlled trial.** *BMC Public Health*, v. 25, n. 1, p. 539, 2025.

DUMSER, B. et al. **Treating sleep disturbances in refugees and asylum seekers: results from a randomized controlled pilot trial evaluating the STARS group intervention.** *Eur J Psychotraumatol*, v. 16, n. 1, p. 2455248, 2025.

YANG, G. et al. **Comparative effects of Health Qigong and closed motor exercise on the physical and mental health of female drug rehabilitation participants: a randomized controlled trial.** *BMC Complement Med Ther*, v. 25, n. 1, p. 38, 2025.

TAGUCHI, K. et al. **Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy Provided Through a Web Application for Subthreshold Depression, Subthreshold Insomnia, and Subthreshold Panic: Open-Labelled 6-Arm Randomized Clinical Trial Pilot Study.** JMIR Form Res, v. 9, p. e63139, 2025.

KUSHIDA, C. A. et al. **Effect of lemborexant on sleep architecture in participants with insomnia disorder and mild obstructive sleep apnea.** Sleep Med, v. 127, p. 170-177, 2025.

HÄMÄLÄINEN, T. et al. **Mechanisms of change in an online acceptance and commitment therapy intervention for insomnia.** Sci Rep, v. 15, n. 1, p. 2868, 2025.

CHEN, S. J. et al. **Effectiveness of app-based cognitive behavioral therapy for insomnia on preventing major depressive disorder in youth with insomnia and subclinical depression: A randomized clinical trial.** PLoS Med, v. 22, n. 1, p. e1004510, 2025.

BHATTACHARYYA, S. et al. **Metabolomics signatures of serotonin reuptake inhibitor (escitalopram), serotonin norepinephrine reuptake inhibitor (duloxetine) and cognitive-behavioral therapy on key neurotransmitter pathways in major depressive disorder.** J Affect Disord, v. 375, p. 397-405, 2025.

MÜGE HAYLI, Ç. et al. **Impact of sleep hygiene education on sleep and nutrition in children aged 10-18 years.** An Pediatr (Engl Ed), v. 102, n. 2, p. 503745, 2025.

ESGUNOGLU, L. et al. **Acute effect of a Mediterranean-style dietary pattern (MDP) on mood, anxiety and cognition in UK adults with mild to moderate anxiety and depression: the MediMood randomised controlled trial protocol.** BMJ Open, v. 14, n. 12, p. e082935, 2024.

KLIN, A. C. et al. **Residual symptoms following trauma-focused treatment for comorbid posttraumatic stress disorder and major depressive disorder.** J Psychiatr Res, v. 182, p. 42-49, 2025.

YMER, L. et al. **Randomized controlled trial of cognitive behavioral therapy versus health education for sleep disturbance and fatigue following stroke and traumatic brain injury.** J Rehabil Med, v. 57, p. jrm41302, 2025.

LIANG, X. et al. **Longitudinal neurofunctional alterations following nonpharmacological treatments and the mediating role of regional homogeneity in subclinical depression comorbid with sleep disorders among college students.** J Psychiatr Res, v. 181, p. 663-672, 2025.

LI, A. et al. **Exploring the impact and mechanisms of behavioral activation on sleep disorders in colorectal cancer: a randomized controlled trial.** J Cancer Res Clin Oncol, v. 151, n. 1, p. 12, 2024.

BOYANG, Z. et al. **A neural regulation mechanism of head electroacupuncture on brain network of patients with stroke related sleep disorders.** J Tradit Chin Med, v. 44, n. 6, p. 1268-1276, 2024.

BICE, B. L. et al. **Sleep Treatment Education Program for Cancer Survivors: Protocol for an Efficacy Trial.** JMIR Res Protoc, v. 13, p. e60762, 2024.

ZHOU, Q. et al. **Effect of combined treatment with transcranial direct current stimulation and repetitive transcranial magnetic stimulation compared to monotherapy for the treatment of chronic insomnia: a randomised, double-blind, parallel-group, controlled trial.** BMC Med, v. 22, n. 1, p. 538, 2024.