

Revista Brasileira de Saúde

OS IMPACTOS DA PRIVAÇÃO DO SONO NA SAÚDE MENTAL

Gabriel Freire Mezher Pinheiro

Faculdade Brasileira de Cachoeiro de
Itapemirim – MULTIVIX
Cachoeiro de Itapemirim – Espírito Santo

Guilherme Avellar Bebber

Faculdade Brasileira de Cachoeiro de
Itapemirim – MULTIVIX
Cachoeiro de Itapemirim – Espírito Santo

Luis Otavio Teixeira Dantas

Faculdade Brasileira de Cachoeiro de
Itapemirim – MULTIVIX
Cachoeiro de Itapemirim – Espírito Santo

David Santos Rocha

Centro Universitário de Caratinga - Unec

Anna Júlia Rocha Azevedo

Centro Universitário Unidompedro - Afya

Fernando Avellar Bebber

Emescam

Larah Carvalho Barbosa

MULTIVIX

Todo o conteúdo desta revista está
licenciado sob a Licença Creative
Commons Atribuição 4.0 Interna-
cional (CC BY 4.0).



Resumo: A privação de sono e a insônia têm se mostrado fatores que influenciam diretamente na saúde pública, especialmente por seus impactos na saúde mental e no funcionamento psicossocial dos indivíduos. O sono, enquanto processo fisiológico ativo, desempenha papel fundamental na regulação emocional, na consolidação da memória e na modulação de respostas neuroendócrinas e imunológicas. A interrupção desse processo, mesmo que temporária, está associada ao aumento da vulnerabilidade a transtornos como depressão, ansiedade e burnout. Estudos apontam alterações neuroquímicas e comportamentais importantes, além do comprometimento da função executiva e do bem estar psicológico. Populações como estudantes de medicina e profissionais da saúde, expostos a rotinas intensas e ao trabalho em turnos, apresentam risco elevado para disfunções cognitivas e emocionais decorrentes da má qualidade do sono.

Palavras-Chave: Privação do Sono; Síndrome do Sono Insuficiente; Saúde Mental.

INTRODUÇÃO

O sono é um processo biológico complexo e ativo, indispensável para a regulação de múltiplos sistemas fisiológicos, incluindo aqueles responsáveis pelo equilíbrio emocional, pela consolidação da memória e pela resposta imune (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO, 2021). Não se trata apenas de um momento de repouso, mas de um período crucial para a restauração neuroquímica e hormonal do organismo. Alterações na duração ou qualidade do sono podem comprometer significativamente a homeostase corporal, com repercussões cognitivas e comportamentais relevantes. A insônia e a privação de sono, sejam agudas ou crônicas, têm sido cada vez mais reconhecidas como fatores de risco para o desenvolvimento de condições psiquiátricas, como transtornos de humor, ansiedade e disfunções

psicossociais (SOARES et al., 2024).

Estudos apontam que a privação de sono afeta diretamente estruturas cerebrais envolvidas na regulação emocional. A disfunção dessas regiões, associada à redução do sono de ondas lentas e da fase REM, compromete a consolidação de memórias emocionais adaptativas, intensificando pensamentos negativos e vulnerabilidades psíquicas (SOARES et al., 2024; TERTO et al., 2022). Além disso, alterações nos níveis de neurotransmissores e o aumento de marcadores inflamatórios, como a interleucina-6 e o TNF-alfa, demonstram que a privação de sono tem implicações fisiopatológicas profundas, que vão além do cansaço ou da fadiga momentânea (CABELLINO et al., 2025; TERTO et al., 2022).

Grupos expostos a rotinas extenuantes e desalinhadas com o ciclo circadiano, como estudantes universitários e profissionais da saúde são alvo de grande preocupação. A pressão por desempenho, a sobrecarga de responsabilidades e a ausência de práticas adequadas de higiene do sono criam um ambiente propício à cronicidade dos distúrbios do sono (DE OLIVEIRA et al., 2024; ANICETO et al., 2023). Esses indivíduos frequentemente relatam queda no rendimento acadêmico, dificuldade de concentração, aumento da irritabilidade e uso de substâncias psicoativas como estratégia de enfrentamento (KATO et al., 2024).

Ainda que existam medidas simples e eficazes para a promoção do sono saudável, como rotinas regulares e controle de estímulos antes de dormir, a negligência institucional e social quanto à importância do sono contribui para a perpetuação desse problema (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO, 2021; BASTOS; AFONSO, 2020). Diante desse cenário, torna-se relevante ampliar a compreensão sobre os impactos da privação de sono na saúde mental.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, com o objetivo de analisar e discutir os impactos da privação do sono sobre a saúde mental. As buscas foram realizadas nas bases de dados PubMed e SciELO, utilizando os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): (Privação do Sono) AND (Distúrbios do Sono) AND (Saúde Mental). Como critérios de inclusão, foram selecionados artigos científicos publicados entre os anos de 2008 e 2025, redigidos nos idiomas português, inglês e espanhol, e que abordassem diretamente a relação entre alterações no padrão de sono e suas consequências psicológicas, cognitivas e emocionais. Foram excluídos os estudos duplicados, artigos disponíveis apenas na forma de resumo, trabalhos que não tratavam especificamente da temática proposta ou que não atendiam aos critérios linguísticos e temporais estabelecidos. Após a aplicação dos descritores e dos critérios de elegibilidade, foram identificados 198 artigos nas plataformas mencionadas. Após leitura criteriosa dos títulos, resumos e textos completos, foram selecionados 10 estudos para compor a análise teórica deste trabalho, com ênfase nos efeitos da privação do sono sobre quadros como ansiedade, depressão, alterações de humor e prejuízos na cognição e na qualidade de vida.

DISCUSSÃO

A privação de sono e a insônia representam problemas de grande relevância para a saúde pública, com impactos significativos na saúde mental e no funcionamento psicosocial dos indivíduos. O sono não é apenas um estado de repouso, mas um processo fisiológico ativo essencial para a regulação de diversos sistemas corporais, incluindo os mecanismos neurais responsáveis pelo equilíbrio emocional. Quando há interrupção desse processo, mesmo que por curtos períodos, ocorrem alterações importantes na homeostase neuro-

química e hormonal, resultando em disfunções cognitivas e emocionais (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO, 2021). O sono atua na consolidação da memória, na remoção de metabólitos neurotóxicos, no fortalecimento do sistema imunológico e na modulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, o que o torna indispensável para a estabilidade psíquica.

Estudos demonstram que a insônia crônica está diretamente associada ao aumento da incidência de transtornos do humor, como depressão maior, transtorno de ansiedade generalizada e distimia. Essa relação parece se basear em alterações na atividade de estruturas cerebrais como a amígdala e o córtex pré-frontal, que, sob condições de privação de sono, tornam-se hiperreativos a estímulos emocionais negativos, ao mesmo tempo em que perdem a capacidade de regulação cognitiva (SOARES et al., 2024). Além disso, a deficiência no sono de ondas lentas e na fase REM, características da insônia, compromete a consolidação de memórias emocionais adaptativas, favorecendo ruminações negativas e a amplificação de sintomas depressivos. Esse quadro é agravado quando não há estratégias de enfrentamento ou apoio psicosocial adequados, resultando em um ciclo vicioso de insônia e sofrimento psíquico.

A privação de sono, mesmo quando aguda, já é suficiente para desencadear alterações comportamentais e neuroquímicas importantes. A literatura mostra que após 24 a 48 horas de vigília contínua, há aumento da irritabilidade, redução da capacidade de julgamento e controle inibitório, além de prejuízo na empatia e na motivação (CABELLINO et al., 2025). Esses efeitos estão ligados à redução da atividade dopaminérgica em regiões como o núcleo accumbens e à diminuição da sensibilidade aos estímulos de recompensa. Além disso, observa-se o aumento de marcadores inflamatórios periféricos, como interleucina-6 e TNF-alfa, que podem atravessar a barreira

hematoencefálica e contribuir para o desenvolvimento de transtornos mentais (TERTO et al., 2022). Assim, o sono insuficiente se constitui não apenas como um fator de desconforto, mas como um gatilho fisiopatológico para doenças psiquiátricas.

Populações específicas, como estudantes de medicina e profissionais da saúde, estão particularmente expostas aos efeitos deletérios da má qualidade do sono. A rotina intensa, a carga horária prolongada e a pressão por desempenho criam um ambiente propício para o desenvolvimento de insônia e fadiga crônica. Uma revisão sistemática demonstrou que a privação de sono entre estudantes de medicina está associada à prevalência elevada de sintomas ansiosos, ideação suicida e comprometimento da função executiva (DE OLIVEIRA et al., 2024). Esses achados são corroborados por relatos de queda no rendimento acadêmico, dificuldades interpessoais e aumento no uso de substâncias psicoativas como forma de enfrentamento. Da mesma forma, médicos plantonistas que atuam em regime de turnos extensos e interrupção do ritmo circadiano também manifestam maior propensão a burnout, depressão e transtornos do sono persistentes (ANICETO et al., 2023).

O trabalho por turnos noturnos, comum em áreas como saúde, segurança e transporte, é um fator de risco bem estabelecido para desregulação do sono e transtornos psíquicos. O desalinhamento do relógio biológico interno em relação ao ciclo claro-escuro externo interfere diretamente na liberação de melatonina e cortisol, hormônios cruciais para a regulação do sono e da vigília. Essa desorganização leva ao acúmulo de sono não reparador, sonolência diurna excessiva e, com o tempo, ao desenvolvimento de depressão e ansiedade (BASTOS; AFONSO, 2020). A exposição crônica a esse padrão de descompasso circadiano também tem sido associada a maiores taxas de comorbidades metabólicas e cardiovasculares, criando um panorama multifatorial de comprometimento da saúde.

As consequências da privação de sono estendem-se também à esfera cognitiva. Indivíduos com restrição crônica de sono apresentam desempenho inferior em tarefas que exigem atenção sustentada, memória operacional e raciocínio lógico. Essas alterações comprometem o funcionamento acadêmico e profissional, além de prejudicar a tomada de decisões e o controle emocional. Estudantes universitários frequentemente relatam dificuldade de concentração, lapsos de memória e maior propensão ao estresse em períodos de maior carga de estudos, especialmente quando há privação de sono associada (KATO et al., 2024). Esses déficits aumentam a vulnerabilidade a quadros depressivos e ansiosos, particularmente em indivíduos com pouca rede de apoio ou histórico familiar de transtornos mentais.

Além dos prejuízos emocionais e cognitivos, a privação de sono é um importante fator de vulnerabilidade psicossocial. Em revisão realizada por Mesquita et al. (2024), foi evidenciado que a falta de sono reparador compromete significativamente a resiliência psicológica, dificultando a adaptação a situações adversas. Isso se deve à limitação dos recursos neuropsicológicos que o sono pleno normalmente restaura. A redução da tolerância ao estresse, aliada à hipersensibilidade a estímulos negativos, cria um ambiente psicológico propício ao desenvolvimento de quadros clínicos mais graves, como transtorno de estresse pós-traumático e depressão resistente ao tratamento. Assim, a privação de sono deixa de ser um mero sintoma para se configurar como fator precipitante e mantenedor de psicopatologias.

No contexto social mais amplo, a privação de sono também interfere nas interações interpessoais, na regulação afetiva e na qualidade de vida. Müller e Guimarães (2007) destacam que distúrbios do sono reduzem a capacidade funcional, limitando a produtivi-

dade e impactando diretamente as relações familiares, acadêmicas e laborais. Além disso, o déficit de sono afeta a empatia e a percepção emocional, comprometendo o comportamento social adaptativo. Dessa forma, indivíduos privados de sono são mais propensos a conflitos interpessoais, isolamento social e diminuição do suporte emocional, o que contribui para a perpetuação do sofrimento psíquico.

A falta de conhecimento da população sobre práticas de higiene do sono é outro fator agravante. Comportamentos inadequados, como uso de telas antes de dormir, ingestão de cafeína em horários avançados e ambiente de sono não propício, são frequentemente relatados e dificultam a manutenção de um sono restaurador (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO, 2021). A educação em saúde sobre a importância do sono ainda é incipiente e muitas vezes negligenciada, tanto em nível individual quanto institucional. Estratégias simples, como estabelecer rotinas regulares de sono, evitar luz artificial à noite e reduzir estímulos estressores antes de dormir, podem contribuir significativamente para a melhora da qualidade do sono e, consequentemente, da saúde mental.

CONCLUSÃO

Portanto, a privação de sono e a insônia configuram-se como desafios significativos

à saúde mental. Como demonstrado, o sono exerce funções neurofisiológicas vitais, estando intimamente ligado à regulação emocional, ao desempenho cognitivo e ao bem estar psíquico. A interrupção desse processo, mesmo que temporária, desencadeia alterações neuroquímicas, inflamatórias e comportamentais que aumentam a vulnerabilidade a diversos transtornos mentais, especialmente em populações expostas a rotinas intensas, como estudantes universitários e profissionais da saúde.

A literatura analisada evidencia que a má qualidade do sono não apenas contribui para o surgimento de sintomas ansiosos e depressivos, como também interfere negativamente na função executiva, nas interações sociais e na capacidade de enfrentamento diante de adversidades. O sono não reparador fragiliza os recursos psicológicos individuais e compromete o funcionamento adaptativo em múltiplos contextos da vida cotidiana.

Diante disso, é fundamental que o sono seja reconhecido como um componente estruturante da saúde mental e incluído nas estratégias de promoção do bem-estar psicossocial. Investimentos em educação em saúde, reorganização de jornadas de trabalho e ampliação do acesso a práticas preventivas são medidas fundamentais para esse problema de saúde.

REFERÊNCIAS

- ANICETO, Samara Caram et al. A privação do sono e suas consequências: a realidade do médico plantonista. In: **Tudo é Ciência:** Congresso Brasileiro de Ciências e Saberes Multidisciplinares, 2023. Disponível em: <https://conferencias.unifoa.edu.br/tc/article/view/945>. Acesso em 7 jul. 2025.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO. **Cartilha do sono normal.** São Paulo: ABS, 2021. Disponível em: <https://semanadodosono.com.br/wp-content/uploads/2021/02/sono-normal-semana-sono-2021.pdf>. Acesso em: 3 jun. 2025.
- BASTOS, João; AFONSO, Pedro. O impacto do trabalho por turnos no sono e saúde psíquica. **Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental**, v. 6, n. 1, p. 24-30, 2020. Disponível em: <https://www.revistapsiquiatria.pt/index.php/sppsm/article/view/101>. Acesso em: 3 jun. 2025.
- CABELLINO, Luíza Fricks et al. Privação do Sono e Saúde Mental: Impactos Neurobiológicos e Comportamentais. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 7, n. 4, p. 660-672, 2025. Disponível em: <https://bjlhs.emnuvens.com.br/bjlhs/article/view/5624>. Acesso em: 3 jun. 2025.

DE OLIVEIRA, Alessandro Vidal et al. Impactos da qualidade do sono na saúde mental de estudantes de medicina: uma revisão sistemática. **Revista Neurociências**, v. 32, p. 1-18, 2024. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/16086>. Acesso em: 3 jun. 2025.

KATO, Amanda Fernandes et al. Influência do sono na saúde mental e no desempenho acadêmico. **Brazilian Journal of Health and Biological Science (BJHBS)**, v. 1, n. 2, p. e76-e76, 2024. Disponível em: <https://bjhbs.com.br/index.php/bjhbs/article/view/76>. Acesso em: 3 jun. 2025.

MESQUITA, Matheus Lopes Bitar et al. Consequências da privação de sono para a saúde mental. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 24, n. 10, p. e15957-e15957, 2024. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/15957>. Acesso em: 3 jun. 2025.

MÜLLER, M. R.; GUIMARÃES, S. S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. **Estudos de Psicologia** (Campinas), v. 24, n. 4, p. 519-528, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/gTGLpgtmtM-nTrcMyhGFvNpG>. Acesso em: 3 jun. 2025.

SOARES, M. L. et al. Revisão integrativa: os impactos da insônia crônica e transtornos de humor. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 11, n. 3, p. 1-15, 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/18482>. Acesso em: 3 jun. 2025.

TERTO, K. Y. S. et al. Importantes implicações da privação do sono na saúde humana: uma revisão integrativa. **Europub Journal of Health Research**, [S. l.], v. 3, n. 4, p. 1-10, 2022. Disponível em: <https://ojs.europubpublications.com/ojs/index.php/ejhr/article/view/318>. Acesso em: 3 jun. 2025