



Consequências da privação de sono para a saúde mental

Consequences of sleep deprivation for mental health

Consecuencias de la privación del sueño para la salud mental

Matheus Lopes Bitar Mesquita¹, Bianca Rafaela Farias da Silva¹, Fernando Freitas da Silva Pinto¹, Jorge Luis Moscoso Paraense¹, Ingrid Neves Tavares¹, Monique Gisela Oliveira e Silva¹, Larissa Cristina Machado de Barros¹.

RESUMO

Objetivo: Analisar os impactos da privação de sono sobre o surgimento de transtornos mentais e sobre o agravamento dos casos prevalentes. **Métodos:** Realizou-se uma revisão integrativa da literatura para responder à questão: "Quais as consequências da privação de sono para a saúde mental?" por meio de pesquisa nas bases de dados on-line MEDLINE, LILACS, SCIELO, Scopus e Webscience vinculadas à PUBMED e à BVS. Foi realizado o filtro dos estudos e das teses em inglês e em português publicados de 2018 a 2023, por meio de descritores como "Sono", "Privação do Sono", "Qualidade do Sono", "Saúde Mental", "Transtornos Mentais", "Depressão", "Ansiedade" e "Condições Sociais", com o uso dos operadores booleanos "AND" e "OR". **Resultados:** 20 artigos obedeceram aos critérios de inclusão e não foram excluídos, dentre os quais todos explicitaram que a privação do sono influencia negativamente na saúde mental. **Considerações finais:** A partir das informações reunidas, foi possível delimitar e facilitar a identificação dos perfis mais propensos à relação maléfica entre a falta de sono e os danos psicológicos, estimulando a elaboração de novos estudos que aprofundem nos mecanismos biológicos sobre o tema.

Palavras-chave: Sono, Privação do sono, Saúde mental, Transtornos mentais.

ABSTRACT

Objective: To analyze the impacts of sleep deprivation on the onset of mental disorders and the exacerbation of prevalent cases. **Methods:** An integrative literature review was conducted to answer the question: "What are the consequences of sleep deprivation for mental health?" through research on the online databases MEDLINE, LILACS, SCIELO, Scopus, and Webscience linked to PUBMED and BVS. Studies and theses in English and Portuguese published from 2018 to 2023 were filtered using descriptors such as "Sleep," "Sleep Deprivation," "Sleep Quality," "Mental Health," "Mental Disorders," "Depression," "Anxiety," and "Social Conditions", using the boolean operators "AND" and "OR." **Results:** 20 articles met the inclusion criteria and were not excluded, all of which explicitly stated that sleep deprivation negatively influences mental health. **Final considerations:** From the gathered information, it was possible to delimit and facilitate the identification of profiles more prone to the malevolent relationship between lack of sleep and psychological damage, encouraging the development of new studies that delve into the biological mechanisms of the topic.

Keywords: Sleep, Sleep deprivation, Mental health, Mental disorders.

RESUMEN

Objetivo: Analizar los impactos de la privación de sueño en el surgimiento de trastornos mentales y el agravamiento de casos prevalentes. **Métodos:** Se llevó a cabo una revisión integradora de la literatura para responder a la pregunta: "¿Cuáles son las consecuencias de la privación de sueño para la salud mental?" a través de la búsqueda en las bases de datos en línea MEDLINE, LILACS, SCIELO, Scopus y Webscience

¹ Universidade do Estado do Pará, Belém - PA.

vinculadas a PUBMED y BVS. Se aplicó un filtro a los estudios y tesis en inglés y portugués publicados de 2018 a 2023, mediante descriptores como "Sueño", "Privación de Sueño", "Calidad del Sueño", "Salud Mental", "Trastornos Mentales", "Depresión", "Ansiedad" y "Condiciones Sociales", utilizando los operadores booleanos "AND" y "OR". **Resultados:** Se cumplieron los criterios de inclusión y no se excluyeron 20 artículos, todos los cuales explicitaron que la privación de sueño afecta negativamente la salud mental. **Consideraciones finales:** A partir de la información recopilada, fue posible delimitar y facilitar la identificación de perfiles más propensos a la relación perjudicial entre la falta de sueño y los daños psicológicos, fomentando la realización de nuevos estudios que profundicen en los mecanismos biológicos sobre el tema.

Palabras clave: Sueño, Privación de sueño, Salud mental, Trastornos mentales.

INTRODUÇÃO

Os padrões de sono têm sido moldados ao longo da história humana por uma combinação de fatores culturais, sociais e ambientais. A maneira como dormimos e organizamos nosso sono é influenciada por uma série de fatores biopsicossociais, desde as antigas civilizações até os tempos modernos. É durante o sono que ocorrem importantes processos de reparação e regeneração do organismo, além de ser essencial para o funcionamento adequado do sistema nervoso central (SCHNEIDER L, 2020). Logo compreender a evolução dos padrões de sono na sociedade ao longo do tempo é essencial para entendermos as práticas atuais e seus impactos na saúde e no bem-estar.

Na sociedade contemporânea, caracterizada pela intensa atividade, ritmo acelerado e uso frequente de dispositivos eletrônicos, é observado uma redução significativa na quantidade e qualidade do sono. Como resultado, a privação de sono tem se tornado um problema cada vez mais comum, emergindo como um desafio crescente para a saúde pública, afetando a vida diária e a saúde de milhões de pessoas em todo o mundo (TEIXEIRA CF de S, et al., 2020).

No entanto, a privação de sono tem se tornado uma preocupação crescente, com impactos significativos na saúde mental. Nos Estados Unidos, cerca de 35% dos adultos relatam dormir menos de 7 horas por noite, o que é considerado insuficiente para as necessidades individuais de sono (CHAPUT JP, et al., 2022).

A privação de sono pode ser definida como a redução da quantidade e/ou qualidade do sono em relação às necessidades individuais. Ela pode ser causada por diversos fatores, incluindo estilo de vida agitado, trabalho noturno, distúrbios do sono, uso excessivo de dispositivos eletrônicos e estresse crônico. Estima-se que um terço dos adultos tenha queixas de insônia e que 10% sofram de insônia crônica (SUTTON EL, 2021).

A relação entre privação de sono e saúde mental tem sido objeto de estudo em várias pesquisas científicas. Foi observada a relação entre a duração do sono e os sintomas de saúde mental em uma amostra de 10.271 adultos. Os resultados demonstraram que a privação de sono, especialmente a duração do sono inferior a 6 horas por noite, estava associada a um maior risco de desenvolvimento de depressão e ansiedade (CALDWELL JA, et al., 2019). Além disso, a privação de sono também está associada a disfunções cognitivas, que podem afetar negativamente o funcionamento mental e o desempenho em tarefas diárias. A atenção, a memória e a capacidade de tomada de decisão são habilidades cognitivas que podem ser comprometidas pela privação de sono.

Estudos têm demonstrado que a falta de sono adequado está relacionada a dificuldades de concentração, lapsos de memória e menor eficiência no processamento de informações, prejudicando o desempenho acadêmico e profissional (LI W, et al., 2020). Considerando a importância do sono para a saúde mental, compreender os efeitos da privação de sono e seus mecanismos subjacentes é de extrema relevância para a promoção da saúde e prevenção de transtornos mentais. A relação entre privação de sono e saúde mental é complexa e multifacetada.

Observar-se que os principais efeitos da falta de sono na saúde mental é o aumento do risco de desenvolvimento de transtornos de humor, como a depressão, de modo que a privação crônica de sono interfere nos processos químicos e hormonais do cérebro, afetando negativamente o equilíbrio dos neurotransmissores responsáveis pelo humor (PALAGINI L, et al., 2022).

Essas interações tendem a estabelecer um ciclo vicioso que pode ter sérias implicações para a saúde e o bem-estar das pessoas, pois a longo prazo com as constantes variações hormonais torna-se mais difícil para o indivíduo privado de sono estabelecer um padrão de serotonina adequado (KIM T, et al., 2022), podendo intensificar os sentimentos de tristeza, desesperança e irritabilidade, tornando-as mais vulneráveis ao desenvolvimento de sintomas depressivos. Logo, diante das informações apresentadas, é crucial que a privação de sono seja reconhecida como um problema de saúde pública e que sejam implementadas medidas de prevenção e intervenção adequadas. A promoção de hábitos de sono saudáveis e a conscientização sobre a importância do sono adequado são fundamentais para preservar a saúde mental e promover o bem-estar (SIMON EB, et al., 2020).

Ao explorar as consequências da privação de sono para a saúde mental, este artigo busca contribuir para uma compreensão mais abrangente desse fenômeno e fornecer subsídios para a implementação de estratégias eficazes de prevenção e intervenção. Dessa forma, o presente estudo objetiva analisar os impactos da privação de sono no surgimento e no agravamento de transtornos mentais, tendo em vista as preocupantes relações entre os padrões de sono, hábitos de vida, rotinas diárias, atividades e suas repercussões na saúde mental da população.

MÉTODOS

O estudo é uma revisão integrativa da literatura, cujo objetivo é realizar uma busca ordenada e organizada de estudos representativos sobre um determinado fenômeno de saúde. O propósito é identificar, sintetizar e realizar uma análise crítica e abrangente da problemática em questão. A revisão integrativa visa reunir e integrar informações de diversas fontes para obter uma compreensão ampla e aprofundada do tema.

Utilizou-se 6 passos baseados nas seis etapas propostas por Mendes KDS, et al. (2008): (1) identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa para a elaboração da revisão integrativa; (2) estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos/amostragem ou busca na literatura; (3) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/categorização dos estudos; (4) avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa; (5) interpretação dos resultados e (6) apresentação da revisão/síntese do conhecimento.

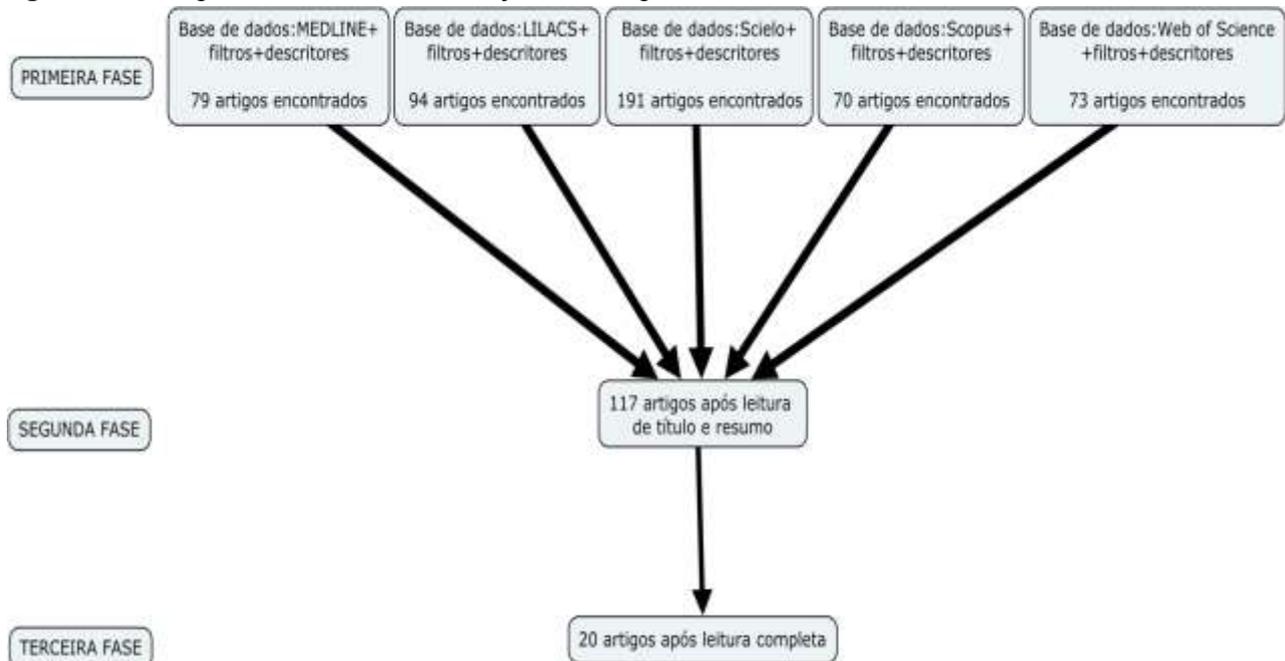
Foram incluídos artigos e teses na íntegra, on-line, disponibilizados de forma gratuita, publicados entre 2018 e 2023 em idiomas português e inglês que respondam à pergunta norteadora do estudo: “Quais as consequências da privação de sono para a saúde mental?”. Foram excluídas revisões da literatura, meta-análises, relatos de caso, artigos de acesso restrito e estudos experimentais com animais. Os dados foram colhidos por meio de busca nas bases de dados on-line MEDLINE, LILACS, SCIELO, Scopus e Web of Science, vinculadas à biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e PUBMED com início em setembro de 2023 e término em outubro de 2023.

Foram utilizados os seguintes descritores obtidos na plataforma DeCS: “Sono”, “Privação do Sono”, “Qualidade do Sono”, “Saúde Mental”, “Transtornos Mentais”, “Depressão”, “Ansiedade” e “Condições Sociais” e em inglês: “Social Conditions”, “Mental Health” e “Sleep Deprivation”, com uso dos operadores booleanos “AND” e “OR”. Para a análise e para a seleção dos artigos incluídos, utilizou-se a plataforma Rayyan, a qual permitiu a leitura compartilhada e a organização da filtragem dos artigos. Após isso, foi realizada a síntese pelos pesquisadores, avaliando os aspectos considerados pertinentes, baseados nos critérios de inclusão e adequação ao tema. A apresentação dos resultados foi organizada em um quadro síntese, contemplando os seguintes itens: identificação do estudo, autores, ano, metodologia e principais resultados dos artigos selecionados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na primeira fase, foram obtidos 507 artigos com todos os descritores e filtros. Após a leitura de título e resumo, 390 artigos foram eliminados, restando 117 artigos (**Figura 1**). Depois, foi feita a leitura integral dos artigos, tendo como resultado 20 estudos.

Figura 1 - Fluxograma do método de seleção dos artigos.



Fonte: Mesquita MLB, et al., 2024.

No **Quadro 1**, pode ser observado a descrição dos artigos previamente selecionados de acordo com seus títulos, autores, ano de publicação e tipo de estudo, sendo a maioria com delineamento de estudo transversal (10) e publicados em 2021 (7).

Quadro 1 - Autores, ano, metodologia e principais resultados dos artigos selecionados.

ID	Autores/ano	Metodologia	Principais achados
E1	Perrota B, et al. (2021)	Transversal	Quantidades de sono insuficientes e sonolência diurna estão associadas a um aumento de sintomas depressivos e ansiosos entre estudantes de medicina. O principal fator identificado a acarretar a privação de sono foi a falta de tempo ocasionada pela exaustão das atividades acadêmicas. Os alunos que demonstraram os melhores índices de bem-estar diário e de saúde mental estável foram aqueles que priorizaram a organização de suas rotinas em prol da manutenção do tempo de sono.
E2	Dong L, et al. (2021)	Ecológico	Evidenciou-se a relação íntima entre as quantidades de sono e os índices de depressão nos adultos estadunidenses, de modo que tanto quantidades insuficientes (<7 horas) quanto quantidades exageradas (>9 horas) demonstraram maiores taxas de sintomas depressivos, indicando uma correlação não linear em que as quantidades intermediárias de sono (7-9 horas) são mais desejáveis.
E3	Sabia S, et al. (2021)	Coorte	Foi observada uma maior incidência de demência e de dificuldades cognitivas em pessoas idosas e de meia idade cujas quantidades de sono diárias foram menores ou iguais a 6 horas, com possível aumento dessa ocorrência nas quantidades maiores ou iguais a 8 horas. O principal fator indicado a potencializar a falta de sono nos indivíduos analisados foi a existência de condições mentais preexistentes, como depressão.

ID	Autores/ano	Metodologia	Principais achados
E4	Zhu G, et al. (2021)	Transversal	Foram observados maiores índices de depressão (106% maior que a média) e de alterações humorais (44% maior que a média) relacionados a quantidades de sono baixas (<6 horas), exageradas (>8 horas) e fragmentadas, entre 84.404 participantes britânicos de idades entre 40 e 69 anos.
E5	McLay L, et al. (2022)	Coorte	A duração insuficiente do sono foi associada a maiores taxas de sintomas depressivos, questões de sono deficiente e saúde mental estão intrinsecamente ligadas e são particularmente elevados em casos de privação grave de sono (por exemplo, <5 horas de sono por noite). Sugere que distúrbios do sono podem atuar como precursores da depressão em adolescentes, demonstrando que participantes com alto escore de riscos depressivos, 91 (10,2%) eram indicados como tendo privação de sono durante a semana.
E6	Brito-Marques JMAM, et al. (2020)	Coorte	O trabalho médico durante a pandemia do COVID-19 evidenciou a relação íntima entre a falta de sono decorrente desse labor exaustivo e o aumento de sintomas ansiosos e depressivos. Uma proporção significativa de participantes apresentou sintomas de ansiedade (75,8%), depressão (73,1%) ao mesmo tempo em que possuíam má qualidade do sono (73,4%).
E7	Paiva T, et al. (2021)	Transversal	Durante o isolamento social decorrido do COVID-19, a preocupação e o estresse presentes nessa situação estimularam um ciclo repetitivo no qual potencializaram a privação de sono, o que desencadeou maiores níveis de flutuações humorais, estresse, depressão e ansiedade, comprovado pela relação proporcional entre quantidades de sono abaixo de 6 horas e a expressão de doenças mentais.
E8	Fruehwirth JC, et al. (2023)	Coorte	Em comparação com aqueles sem sintomas de ansiedade/depressão, estudantes universitários com sintomas moderados-graves de ansiedade/depressão apresentaram sinais de sono insuficiente significativamente mais elevados (51% vs. 38%). 19% dos estudantes universitários do primeiro ano apresentaram sintomas de transtornos alimentares, 42% obtiveram sono insuficiente e 29% por cento apresentou sintomas de ansiedade/depressão moderados a graves.
E9	Gios T, et al. (2021)	Transversal	Observou-se relação positiva entre pontuação total do CSHQ (indicativa de maiores dificuldades de sono) e problemas emocionais na infância. Além disso notou-se que quanto mais sintomas de parassonias e alterações respiratórias do sono a criança apresenta, mais dificuldades emocionais são relatadas pelos cuidadores.
E10	Fochesatto CF, et al. (2020)	Transversal	Dentre 226 alunos de 6 a 11 anos de idade, a qualidade do sono apresentou associação inversa com o total de dificuldades, sintomas emocionais, hiperatividade/déficit de atenção, problemas de conduta e problemas de relacionamento com colegas nos meninos. Já nas meninas, apresentou relação inversa com o total de dificuldades e problemas de conduta.

ID	Autores/ano	Metodologia	Principais achados
E11	Agathão B, et al. (2019)	Coorte	Ao analisar crianças de 6 a 13 anos, percebe-se que crianças que dormem em média 9 horas, apresentam melhor habilidade emocional e menos inquietação/impulsividade, relatado pelos professores, em comparação as que dormiam menos que tal período. Em jovens maiores de 18 anos, o sono insuficiente (menor que 9 horas) está associado a frequentes pensamentos e comportamentos suicidas.
E12	Gruba G, et al. (2021)	Transversal	Aproximadamente metade dos estudantes eram acadêmicos de medicina. A maioria relatou sofrer de insônia e quase um terço dormia menos de 7 horas por dia. O estudo revelou uma correlação entre curta duração do sono e a presença de sentimentos de tristeza, depressão, preocupação com o futuro, ausência de prazer em atividades cotidianas e diminuição do interesse sexual. Ademais, os resultados indicaram que a qualidade e a quantidade de sono foram prejudicadas pela pandemia da COVID-19.
E13	Yang FN, et al. (2022)	Longitudinal Observacional	A insuficiência de sono teve impacto negativo na neurocognição. Conexões entre os gânglios cortico-basais foram identificadas como mediadoras dos efeitos da privação de sono na depressão, problemas de pensamento e na inteligência cristalizada. As propriedades estruturais do lobo temporal anterior possivelmente contribuem para os efeitos negativos do sono insuficiente na inteligência cristalizada.
E14	Saksvik-Lehouillier I, et al. (2020)	Desenho experimental	O estudo mostra que a privação leve a moderada de sono, sobretudo após várias noites consecutivas, altera processos cognitivos e afetivos. Os indivíduos se tornaram mais impulsivos e experimentaram uma redução do afeto positivo, ou seja, emoções e sentimentos positivos, no período matinal após a privação parcial de sono, de 1,5 a 2 horas a menos que o habitual, em comparação com o sono normal. É possível que essa diminuição aumente a vulnerabilidade para o desenvolvimento de transtornos mentais.
E15	Wang D, et al. (2022)	Coorte	O estudo demonstrou associação entre os distúrbios do sono ao início e a persistência de quadros de transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e depressão no contexto da pandemia da COVID-19 na China. Os resultados do estudo destacam a importância da identificação e tratamento de distúrbios do sono especialmente em situações de estresse como a pandemia da COVID-19.
E16	Holding BC, et al. (2020)	Coorte	A quantidade de sono afeta indiretamente o bem-estar mental dos indivíduos no dia seguinte, visto que variações na taxa de sonolência afetam a propensão de realização de atividade social que é essencial para a manutenção do bem-estar e da interatividade, especialmente na sociedade moderna, na qual a quantidade de indivíduos que se sentem socialmente isolados é crescente.
E17	Bao W, et al. (2023)	Transversal	A privação do sono noturna é um dos fatores relacionados a suicidalidade. A análise dos dados mostrou que nos adolescentes em que a privação de sono era maior, houve uma maior taxa de

ID	Autores/ano	Metodologia	Principais achados
			suicídio. O estudo demonstra a existência de uma relação direta entre a vitimização por bullying e sua frequência com a privação de sono, pois o sofrimento psicológico causado pelo <i>bullying</i> pode levar a privação de sono. No trabalho também é realizada a escala de quais tipos de bullying afetam em maior proporção a privação de sono, e o bullying verbal é o que causa o maior impacto ao sono, em segundo lugar o <i>bullying</i> social e em terceiro o bullying físico.
E18	Souza AP de, et al. (2020)	Transversal	Ao analisar-se a correlação entre o nível de adaptação dos estudantes universitários e os seus índices de estresse, a quantidade de sono foi percebida como a principal mediadora entre eles, de modo que quantidades insuficientes indicaram alta adaptação acadêmica, porém, baixa adaptação pessoal, enquanto quantidades de sono exageradas indicaram alta adaptação pessoal, porém, baixa adaptação acadêmica. Desse modo, ao relacionar desregulações no sono com carência de alguma modalidade adaptativa, elas implicam o aumento do estresse no estudante.
E19	Yeo SC, et al. (2020)	Transversal	Dentre o cenário de alta competitividade acadêmica no ambiente escolar analisado, a constante pressão para realizar atividades extracurriculares ou em casa ocupa a maior parte do tempo livre dos alunos, incluindo o destinado ao sono, de modo que o ato de dormir é ofuscado e deteriorado, o que aumentou a frequência e a severidade dos sintomas depressivos dentre os 1225 alunos estudados.
E20	Barros M, et al. (2018)	Transversal	Notou-se uma elevada prevalência de sono de má qualidade entre a população adulta estudada (29,1%), a qual apresentou uma relação sinérgica com sintomas depressivos nos indivíduos em questão, ambos fatores potencializados pelo sentimento de insatisfação com a vida atual, ocasionando um ciclo de recessão em relação à saúde mental dessa população.

Fonte: Mesquita MLB, et al., 2024.

Dentre os estudos selecionados, todos evidenciaram relação entre a privação de sono e a deterioração da saúde mental (incidência e sintomas de doenças mentais, aumento dos níveis de estresse, mudanças de humor, apatia social, comprometimento neurológico e cognitivo e perda da autopercepção de bem-estar), sendo que os responsáveis por exemplificar a correlação de maior severidade foram E4 e E14, os quais demonstraram, respectivamente, um índice quantitativo exacerbado à luz da comparação entre as variáveis e um aprofundamento das disfunções psicológicas a danos cognitivos e humorais de caráter duradouro.

Esses achados apresentaram congruência à literatura já existente, a qual aborda a variabilidade dos efeitos da falta de sono a nível de saúde pública, por apresentar sinais de evolução progressiva em relação aos seus possíveis prejuízos, em escala e em magnitude (TEIXEIRA CF de S, et al., 2020). E4 mostrou o aumento tanto dos índices de sintomas depressivos quanto de alterações humorais diárias, culminando em cerca de uma incidência 150% maior do quadro citado, enquanto E14 demonstrou alterações persistentes nos indivíduos afetados, como a perda de sentimentos positivos e da afetividade e o aumento da impulsividade geral. Nessa perspectiva, também se destacou a variabilidade das alterações do sono que causaram danos psicológicos, visto que, não só quantidades insuficientes geraram complicações, mas quantidades exageradas e fragmentadas também, opondo-se a grande parte das literaturas preexistentes as quais acreditam apenas na falta de sono como um fator influenciador desse quadro (UCCELA S, et al., 2023).

Todos os artigos (100%) evidenciaram relação direta entre a privação de sono e a deterioração mental, E2, E3, E4 e E18 (20%) demonstraram um padrão de parabólico em “U”, entre o tempo de sono e a ocorrência de danos psicológicos, de modo que ambos extremos (<7 horas e >9 horas) proporcionaram cenários desfavoráveis à saúde mental, nos quais quantidades intermediárias (7-8 horas) foram as com menor incidência de distúrbios, e, por fim, E4 (5%) mostrou um aumento da incidência de disfunções psicológicas na fragmentação das horas de sono, marcada pela descontinuidade dessa atividade durante o dia, independentemente das quantidades brutas em si, de maneira que esses achados confirmam a pluralidade e a gama de possibilidades pelas quais o sono pode prejudicar a mente (PALAGINI L, et al., 2022).

Nessa lógica, os estudos explicitaram uma relação bidirecional e retroalimentativa entre a deterioração psicológica e a privação de sono, de modo que, não só a privação de sono estimulou o surgimento de danos psicológicos, mas também esses danos foram responsáveis por originar casos de insônia e de dificuldade para dormir, demonstrando uma potencialização mútua capaz de agravar a situação das vítimas (FANG H, et al., 2019). Dessa maneira, E3, E7, E17 e E20 foram os principais artigos a retratarem o papel múltiplo dos fatores psíquicos como precursores da privação de sono, visto que, em todos eles, a presença de doenças mentais em algum momento anterior da vida, por exemplo dos idosos em E3, ou o surgimento de novas condições mentais graças ao desregulamento do sono, como os jovens em E17, aumentaram ainda mais a dificuldade para dormir, representando um ciclo que obstrui o tratamento desse quadro devido às suas causas multifatoriais. Entretanto, nenhum dos estudos foi capaz de explicar de maneira biológica e consistente essa relação múltipla entre os dois fatores mencionados além de suas correlações estatísticas, dificultando o manejo dessa problemática e a identificação concreta de sua ocorrência.

Dessa maneira, E6, E7, E12 e E15 apontaram a pandemia do COVID-19 como um fator de risco à luz da relação maléfica entre a desregulação do sono e a deterioração mental, visto que os distúrbios do sono durante a pandemia foram intensificados de modo que, tanto a privação quanto o exagero das horas de sono permearam a rotina dos indivíduos (DATTA K e TRIPATHI M, 2021). Sob essa óptica, os estudos em questão mostraram que o efeito da pandemia ocorreu tanto aos cidadãos comuns (E7, E12 e E15), devido ao sentimento de preocupação e de ansiedade em relação à conjuntura de caos social existente, quanto aos profissionais médicos da linha de frente (E6), graças ao trabalho exaustivo e desgastante realizado durante esse período, ambos fatores os quais desencadearam reações em cadeia no corpo social, potencializando ainda mais os danos psicológicos por meio do desequilíbrio do sono.

Os artigos analisados também forneceram informações acerca de estilos de vida específicos cujas rotinas desencadearam desregulações no sono, as quais, por sua vez, acarretaram danos psicológicos, demonstrando a correlação entre essa problemática e os fatores sociais presentes nas populações estudadas (SIMON EB, et al., 2020). Em primeiro lugar, E6 explicitou o quadro citado em relação ao trabalho médico, o qual se mostrou marcado por rotinas exaustivas e desgastantes, ao ponto de potencializar a privação de sono desses profissionais tanto pelo tempo decorrido durante o trabalho quanto pela preocupação e pela pressão psicológica que acompanham o ambiente hospitalar (LIU Y, et al., 2022).

Além disso, E9, E10 e E11 explicitaram as consequências psicológicas da privação do sono principalmente durante a infância, prejudicando o desenvolvimento cognitivo nessa fase e obstruindo processos importantes no crescimento da criança, como a formação de novas relações, estabelecimento de condutas e o controle da impulsividade (MASON GM, et al., 2021). Dessa maneira, nota-se que a correlação do sono com a saúde mental tende a ser aprofundada em idades cruciais ao desenvolvimento humano, evoluindo para alterações cognitivas danosas à convivência social e amplificando a gravidade dessa interdependência deletéria.

De maneira sucessiva, E1, E5, E8, E11, E12, E13, E15, E17, E18 e E19 mostraram um foco maior da privação de sono e seus efeitos na saúde mental na população adolescente e jovem de estudantes, tanto na idade escolar quanto na universitária, no entanto, os estudos diferiram entre a causa específica do distúrbio de sono. E1, E8, E12, E18 e E19 associaram a desregulação do sono com as atividades acadêmicas e a rotina estudantil em si, de modo que, o tempo exagerado dedicado para os estudos e para essas funções foi o responsável por ocupar as horas destinadas ao sono (DINIS J e BRAGANÇA M, 2018). Já E5, E11 e E13 apontaram a principal causa da privação de sono como a presença de distúrbios mentais já prevalentes em

altos índices nessa população, os quais provocaram quadros severos de insônia e, por isso, foram intensificados (FANG H, et al., 2019). E12 e E15 associaram a falta de sono ao cenário da pandemia do COVID-19, de maneira que, o estresse e o trauma ocasionado por esse evento desencadearam reações negativas duradouras na rotina de sono dos jovens (DATTA K e TRIPATHI M, 2021). Por fim, E17 relacionou o prejuízo do sono ao bullying presente no ambiente estudantil, de modo que a opressão e o sofrimento psicológico foram o principal mediador para a culminância nos quadros de insônia (NIELSEN MB, et al., 2020).

O restante dos estudos não delimitou populações, rotinas ou estilos de vida específicos, porém, a partir da análise conjunta de todos os resultados, eles sugerem, de maneira geral, que a intensificação da relação prejudicial entre privação de sono e danos psicológicos é potencializada na rotina de indivíduos cuja realização de atividades diárias é extensa, com práticas sociais cansativas e prolongadas, incluindo grupos que já tenham predisposição anteriormente à ocorrência de doenças mentais, visto que elas cumprem papel fundamental ao estimular a desregulação do sono e, conseqüentemente, seu próprio aumento.

Concomitantemente, os artigos selecionados evidenciaram o fato de que não há necessidade de uma relação estritamente direta entre a privação de sono e a saúde mental, visto que, em grande parte dos casos, há um agente mediador entre essas duas variáveis: a sonolência diária, responsável por promover uma ponte indireta de danos à convivência social (CALDWELL JA, et al., 2019). Dessa maneira, E14 e E16 demonstraram o papel dessa fadiga diurna no prejuízo mental, cujo mecanismo de ação se dá a partir do momento em que a falta de sono restringe a energia e os níveis de serotonina durante o dia seguinte, de modo que essa diminuição limita a percepção de bem-estar individual, desestimula a interação social e aumenta os índices de cansaço, fatores os quais, em exposição prolongada e repetitiva, culminam no desenvolvimento de danos psicológicos ao organismo. Além disso, a ocorrência da sonolência diária pode desencadear mecanismos compensatórios no indivíduo, à medida que, na tentativa de repor o tempo de sono perdido, o organismo busca dormir de maneira intensiva no dia seguinte, atingindo quantidades de sono maiores que 9 horas, por exemplo, cenário o qual, assim como discorrido acerca de E2, E3, E4 e E18, também proporciona malefícios psicológicos através de horas de sono exageradas (PALAGINI L, et al., 2022).

Assim, a partir das evidências analisadas, é crucial destacar que o presente estudo apresenta benefícios tanto para a comunidade científica, a partir da organização e da avaliação dos dados mais atuais acerca da influência da privação do sono na saúde mental, mas também para os profissionais da saúde, a partir da orientação acerca dos principais perfis de indivíduos a serem observados com maiores propensões a apresentarem distúrbios do sono associados a danos psicológicos. Dessa maneira, à luz das informações reunidas, propõe-se o aprofundamento e a elaboração de novos estudos acerca da temática em questão, centrados principalmente na maior compreensão dos mecanismos biológicos pelos quais ocorre a relação citada, além da maior delimitação e especificação dos tipos de atividades que intensificam a relação maléfica entre o sono e a saúde mental, no intuito de intensificar a disseminação desses achados e de facilitar a promoção a bons hábitos de sono, potencializando a prevenção contra prejuízos à saúde mental da população.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Compreende-se que todos os artigos selecionados constataram a relação entre a privação de sono e a deterioração da saúde mental, a qual inclui dentre os seus efeitos: incidência e sintomas de doenças mentais, aumento dos níveis de estresse, mudanças de humor, apatia social, comprometimento neurológico e cognitivo e perda da autopercepção de bem-estar. Por outro lado, também foram observadas outras modalidades de sono responsáveis por acarretarem danos à saúde mental dos indivíduos, incluindo o sono exagerado e o fragmentado, ampliando a noção acerca dos riscos impostos por variáveis problemas do sono. Desse modo, foi evidenciado que esses padrões de sono deletérios são potencializados pelas próprias disfunções psicológicas geradas por eles, demonstrando a relação bidirecional e mútua entre ambos os fatores analisados, de maneira que o ciclo formado apresenta uma retroalimentação própria que dificulta a sua intervenção. Além disso, a análise dos estudos permitiu uma maior definição do perfil das rotinas mais afetadas pela influência negativa da falta de sono na saúde mental, principalmente as rotinas cuja exaustão

e volume de atividades são priorizadas em detrimento do tempo de sono, com destaque aos médicos, à população infantil e aos estudantes jovens, cujos estilos de vida se mostraram sendo os maiores propensos às desregulações em questão. Os artigos também explicitaram a possível relação indireta entre a falta de sono e os danos psíquicos, visto que a sonolência diurna possibilita o afastamento social e a estimulação exagerada ao sono prospectivo. Assim, devido à falta atual de explicações concretas acerca dos mecanismos biológicos propriamente ditos que regulam essas relações, orienta-se o estímulo a novos estudos aprofundados acerca do tema, a fim de disseminar esse conhecimento à população e de possibilitar a elaboração de novas técnicas de regulação dos fatores citados.

REFERÊNCIAS

1. AGATHÃO BT. Duração do sono, refeições em família e Transtornos Mentais Comuns em escolares. Tese (Doutorado Saúde Coletiva) - Instituto de Medicina Social, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2019; 113.
2. BAO W, et al. Bullying victimization and suicide attempts among adolescents in 41 low-and middle-income countries: Roles of sleep deprivation and body mass. *Frontiers in Public Health*, 2023; 11.
3. BARROS MB de A, et al. Quality of sleep, health and well-being in a population-based study. *Revista De Saúde Pública*, 2019; 53(82).
4. BRITO-MARQUES JMAM, et al. Impact of COVID-19 pandemic on the sleep quality of medical professionals in Brazil. *Arq Neuropsiquiatr*, 2021; 79(2): 149-155.
5. CALDWELL JA, et al. Fatigue and its management in the workplace. *Neurosci Biobehav Rev*, 2019; 96: 272-289.
6. CHAPUT JP, et al. The role of insufficient sleep and circadian misalignment in obesity. *Nat Rev Endocrinol*, 2023; 19(2): 82-97.
7. DATTA K e TRIPATHI M. Sleep and Covid-19. *Neurol India*, 2021; 69(1): 26-31.
8. DINIS JBRAGANÇA M. Quality of Sleep and Depression in College Students: A Systematic Review. *Sleep Sci*, 2018; 11(4): 290-301.
9. DONG L, et al. Association between sleep duration and depression in US adults: A cross-sectional study. *J Affect Disord*, 2022; 296: 183-188.
10. FANG H, et al. Depression in sleep disturbance: A review on a bidirectional relationship, mechanisms and treatment. *Journal of Cellular and Molecular Medicine*, 2019; 23(4): 2324–2332.
11. FOCHESSATTO CF, et al. sleep and childhood mental health: role of physical activity and cardiorespiratory fitness. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 2020; 26(1): 48–52.
12. FRUEHWIRTH JC, et al. Perceived stress, mental health symptoms, and deleterious behaviors during the transition to college. *PLoS One*, 2023; 18(6): 0287735.
13. GIOS T, et al. Hábitos de sono e relação com indicadores de saúde mental na infância. *Psicologia - Teoria e Prática*, 2022; 24(1).
14. GRUBA G, et al. PaLS Study of Sleep Deprivation and Mental Health Consequences of the COVID-19 Pandemic among University Students: A Cross-Sectional Survey. *Int J Environ Res Public Health*, 2021; 18(18): 9581.
15. HOLDING BC, et al. Sleepiness, sleep duration, and human social activity: An investigation into bidirectionality using longitudinal time-use data. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2020.
16. KIM T, et al. The Common Effects of Sleep Deprivation on Human Long-Term Memory and Cognitive Control Processes. *Front Neurosci*, 2022; 16: 883848.
17. LI W, et al. Association between sleep duration and quality and depressive symptoms among university students: a cross-sectional study. *Plos One*, 2020; 15(9): 0238811.
18. LIU Y, et al. Association between sleep disturbance and mental health of healthcare workers: A systematic review and meta-analysis. *Front Psychiatry*, 2022; 13: 919176.
19. MASON GM, et al. Sleep and human cognitive development. *Sleep Med Rev*, 2021; 57: 101472.

20. MCLAY L, et al. The relationship between sleep duration and health among Pacific adolescents within New Zealand: Findings from the Pacific Islands families study. *Aust N Z J Public Health*, 2023; 47(2): 100021.
21. NIELSEN MB, et al. Workplace bullying and sleep - A systematic review and meta-analysis of the research literature. *Sleep Med Rev*, 2020; 51: 101289.
22. PAIVA T, et al. Sleep and Awakening Quality during COVID-19 Confinement: Complexity and Relevance for Health and Behavior. *Int J Environ Res Public Health*, 2021; 18(7): 3506.
23. PALAGINI L, et al. Sleep, insomnia and mental health. *Journal of Sleep Research*, 2022; 31(4): 13628.
24. PEROTTA B, et al. Sleepiness, sleep deprivation, quality of life, mental symptoms and perception of academic environment in medical students. *BMC Med Educ*. 2021; 21(1): 111.
25. SABIA S, et al. Association of sleep duration in middle and old age with incidence of dementia. *Nat Commun*, 2021: 2289.
26. SAKSVIK-LEHOULLIER I, et al. Mild to moderate partial sleep deprivation is associated with increased impulsivity and decreased positive affect in young adults. *Sleep*, 2020; 43(10).
27. SCHNEIDER L. Neurobiology and Neuroprotective Benefits of Sleep. *Continuum (Minneapolis, Minn)*, 2020; 26(4): 848-870.
28. SIMON EB, et al. Sleep Loss and the Socio-Emotional Brain. *Trends Cogn Sci*, 2020 Jun; 24(6): 435-450.
29. SOUZA AP, et al. Adaptação acadêmica em universitários: Associações com estresse e qualidade do sono. *Psicologia: Teoria e Prática*, 2021; 23(3): 1–22.
30. SUTTON EL. Insomnia. *Ann Intern Med*, 2021; 174(3): ITC33-ITC48.
31. TEIXEIRA CF de S, et al. A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, 2020; 25(9): 3465-3474.
32. UCCELLA S, et al. Sleep Deprivation and Insomnia in Adolescence: Implications for Mental Health. *Brain Sci*, 2023; 13(4): 569.
33. WANG D, et al. Does sleep disturbance predict posttraumatic stress disorder and depression among college students during COVID-19 lockdown? A longitudinal survey. *Frontiers in Public Health*, 2022;10.
34. YANG FN, et al. Effects of sleep duration on neurocognitive development in early adolescents in the USA: a propensity score matched, longitudinal, observational study. *The Lancet Child & Adolescent Health*. 2022.
35. YEO SC, et al. Associations of time spent on homework or studying with nocturnal sleep behavior and depression symptoms in adolescents from Singapore. *Sleep Health*, 2020; 6(6): 758-766.
36. ZHU G, et al. Exploration of Sleep as a Specific Risk Factor for Poor Metabolic and Mental Health: A UK Biobank Study of 84,404 Participants. *Nat Sci Sleep*, 2021;13: 1903-1912.