



## PRIVAÇÃO DE SONO E A RELAÇÃO COM AS DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Júlia Carvalho Costa<sup>1</sup>

Lara Pires Maluf<sup>1</sup>

Barbara Eduarda Américo<sup>1</sup>

Daiane de Sena de Oliveira<sup>1</sup>

Luá Cristine Siqueira Reis<sup>2</sup>

As longas horas de trabalho e o aumento do trabalho por turnos na sociedade moderna reduziram o tempo de sono e alteraram os padrões de sono. O Relatório de Qualidade do Sono da China de 2017, divulgado pela Huawei Sports Health, mostra que cerca de 69,4% dos utilizadores de telemóveis têm má qualidade de sono e 23% dos jovens têm o hábito de ficar acordados até tarde. Em vista disso, está questão da privação do sono (PS) tem ganhado significativa relevância como preocupação de saúde. O objetivo desse artigo é analisar os estudos recentes sobre a associação entre qualidade de sono, em particular a curta duração do sono, como fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares com foco em arritmia, doença coronariana, aterosclerose, isquemia, disfunção ventricular, tendo como foco a partir do entendimento de seus vários mecanismos envolvidos conectam os dois assuntos. Trata-se de uma revisão literária em que foram utilizados diversos bancos de dados para a usados para coletar dados, incluindo a Biblioteca Cochrane, PubMed, Google acadêmico e Embase. Foi selecionado artigos contendo os termos ‘qualidade do sono’, ‘privação do sono’, ‘Sistema Cardiovascular’, ‘fisiologia’ ‘aterosclerose’, ‘arritmias’, ‘Doença coronária’, ‘Isquemia’, ‘Disfunção ventricular’. ‘Artigos relacionados’. As buscas sistemáticas nas bases de dados restringiram-se aos registros nos idiomas inglês e português, publicados no período de 2002 a 2023. Com essa análise, concluiu-se que a PS é um problema de saúde crescente em todo o mundo. Essa condição está relacionada a mudanças nos hábitos de vida e ao aumento da prevalência de distúrbios do sono, como insônia e AOS. Independentemente de sua causa primária, a PS pode interferir em diversas vias biológicas, como controle autonômico cardiovascular, estresse oxidativo, respostas inflamatórias e função

<sup>1</sup> Discente do curso de Medicina no Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) – Campus Trindade, e-mail: [juliaccosta@academico.unifimes.edu.br](mailto:juliaccosta@academico.unifimes.edu.br)

<sup>2</sup> Docente do curso de Medicina no Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) – Campus Trindade



endotelial. Todos esses mecanismos fisiopatológicos são responsáveis pela ligação entre MS e aumento do risco de doenças cardiovasculares, como arritmia, doença coronariana, aterosclerose, isquemia, disfunção ventricular. Assim, o diagnóstico precoce de indivíduos com PS é essencial para reduzir o risco de doenças cardiovasculares e metabólicas na população em geral. Futuros grandes estudos populacionais são necessários para avaliar o impacto dos efeitos do tratamento da PS têm nas doenças cardiovasculares e metabólicas.

**Palavras-chave:** Privação Do Sono. Sistema Cardiovascular. Aterosclerose. Doenças cardiovasculares.