

**V Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar  
III Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar  
e II Feira de Empreendedorismo  
da Unifimes**

17, 18 e 19 de maio de 2021

**INFLUÊNCIA DO SONO NA DEPRESSÃO E SUAS IMPLICAÇÕES NA SAÚDE DO  
INDIVÍDUO.**

Brenda Moraes Santos<sup>1</sup>

Cibeli Dantas de Souza<sup>1</sup>

Mable Pedriel Freitas<sup>1</sup>

Adrielly Ferreira Carrijo<sup>2</sup>

A depressão é uma patologia psicológica de origem multifatorial que envolve sintomas relacionados a diminuição da autoestima, perda ou redução da capacidade de sentir prazer, distúrbios do sono e no geral perda do significado da vida. Fatores como alimentação inadequada, padrão de sono prejudicado, sedentarismo, consumo de álcool e cigarro influenciam negativamente na qualidade de vida dos indivíduos e estão associados com a depressão<sup>1</sup>. O sono é um importante fator para a manutenção do equilíbrio biopsicossocial dos indivíduos. É um indicador de saúde por estar relacionado com a qualidade de vida, e é influenciado por fatores sociais, psicológicos e ambientais que interferem diretamente na qualidade do sono<sup>2</sup>. O presente resumo objetiva identificar a relação entre distúrbios do sono e a depressão, bem como o efeito de ambos na saúde da população, pontuando as complicações que esses transtornos podem causar ao indivíduo. Foi realizada uma revisão de literatura por meio de levantamento bibliográfico a partir de artigos publicados no período de 2017 a 2019, utilizando as bases de dados SciELO, Google Acadêmico e PubMed. Os descritores utilizados foram depressão, saúde mental, sono, e qualidade de vida. Estudos apontam que há uma significativa relação entre a qualidade do sono e a depressão. Ademais, mostram ainda que distúrbios do sono influenciam negativamente na qualidade de vida dos indivíduos, gerando dificuldade de concentração, falta de ânimo e energia, indisponibilidade e irritabilidade. Pacientes que apresentam depressão e alterações no sono tendem a consumir mais álcool e cigarro, na busca para aliviar seu estado emocional negativo<sup>3</sup>. Além de ser um sintoma, o sono prejudicado é também um fator de risco para depressão. As principais alterações do sono observados em pacientes com depressão incluem desinibição do sono REM (sono com movimento rápido dos olhos), sono não REM (sono lento, com baixa atividade cerebral)

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Medicina - brendaa26m@gmail.com

<sup>2</sup> Docente do Curso de Medicina

**V Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar  
III Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar  
e II Feira de Empreendedorismo  
da Unifimes**

17, 18 e 19 de maio de 2021

prejudicado e alterações da continuidade do sono. Ponderando que o sono fisiológico dos seres humanos depende de períodos alternados de sono REM e não REM, reduções e prolongamentos dessas fases interferem diretamente na qualidade de vida dos indivíduos<sup>4</sup>. As causas mais comuns de prejuízo do sono é sua restrição e fragmentação, que é resultado dos problemas sociais e pessoais, como por exemplo estilo de vida sedentário e problemas laborais. A prática de exercício físico associada a boa alimentação auxilia na melhoria do sono e conseqüentemente da depressão<sup>5</sup>. Conclui-se que o padrão de sono prejudicado interfere negativamente na qualidade de vida dos indivíduos, além de ser um fator agravante para depressão. A influência social e os aspectos psicoemocionais associados ao sedentarismo e a má alimentação, fazem parte desse quadro onde encontramos a depressão associada e influenciada pelo distúrbio do sono. Sendo assim, é de suma importância que os profissionais da saúde orientem os pacientes depressivos a aderir novos hábitos de vida, melhorando a alimentação e praticando exercícios físicos de forma regular.

**Palavras-chave:** Depressão. Sono. Saúde mental. Qualidade de vida.