

IMPACTOS DA APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO NA QUALIDADE DE VIDA E ASSOCIAÇÃO COM O TRANSTORNO DE ANSIEDADE

IMPACTS OF OBSTRUCTIVE SLEEP APNEA ON QUALITY OF LIFE AND ASSOCIATION WITH ANXIETY DISORDER

Amanda Lima Borges¹

Nicolly Mamedes Carvalhaes¹

A apneia obstrutiva do sono (AOS) é um distúrbio caracterizado por interrupções repetitivas da respiração durante o sono, levando à fragmentação do sono e a complicações significativas para a saúde. Essas interrupções resultam em hipoxemia intermitente e estresse oxidativo, que podem exacerbar sintomas ansiosos. Além disso, a má qualidade do sono afeta a regulação de neurotransmissores como serotonina e norepinefrina, os quais estão diretamente relacionados ao humor e à ansiedade. Estudos demonstram uma relação bidirecional entre AOS e transtornos de ansiedade: a AOS agrava os sintomas ansiosos, enquanto a ansiedade prejudica a arquitetura do sono. A prevalência da AOS varia entre 9% e 34% na população adulta, com maior impacto em indivíduos de 30 a 70 anos. Sintomas como sonolência diurna excessiva, roncos e dificuldades respiratórias são frequentes e contribuem para a deterioração da qualidade de vida. Esta revisão integrativa analisou artigos publicados entre 2022 e 2024, extraídos de bases como SciELO, PubMed e periódicos brasileiros de ciência da saúde. Os resultados destacam a necessidade de abordagens terapêuticas combinadas, como o uso de CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) para AOS e intervenções psicoterapêuticas ou farmacológicas para a ansiedade. Infere-se, portanto, a necessidade de uma abordagem completa e individualizada do indivíduo, que leve em consideração ambas as condições, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dessa população. Como limitações metodológicas os estudos analisados são transversais, o que impede a estabelecer causalidade entre AOS e ansiedade. Falta de ensaios clínicos randomizados que avaliem eficácia de intervenções combinadas com terapia cognitivo-comportamental. Parte dos estudos utiliza apenas questionários para diagnosticar AOS, o que pode subestimar ou superestimar a prevalência. Escassez de pesquisas sobre o impacto de terapias integradas qualidade de vida a longo prazo. A associação entre AOS e transtornos de ansiedade é robusta, porém complexa, exigindo abordagens multidisciplinares com estudos

¹ Acadêmica de medicina no Centro Universitário de Mineiros- Câmpus Trindade. E-mail: amandaborgees@academico.unifimes.edu.br

longitudinais para estabelecer causalidade e com padronização de critérios diagnósticos. Seriam necessárias pesquisas que explorem intervenções personalizadas, considerando fatores como gênero e comorbidades.

Palavras-chave: Apneia obstrutiva do sono. Intervenções terapêuticas combinadas. Ansiedade. Neurotransmissores. Qualidade de vida.

Keywords: Obstructive sleep apnea. Combined therapeutic interventions. Anxiety. Neurotransmitters. Quality of life.