



PBPC
ISSN 2674-9432



Qualis A3
CAPES 2021-2024



DOI - Crossref

Latindex



Indexado no
Acadêmico

SONO, SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA: UMA ABORDAGEM INTEGRADA PARA PREVENÇÃO DE TRANSTORNOS MENTAIS

Oriana Wilkens Melo, Eliane Aparecida Peixoto, Aline Delfina Boaventura Borba, Jaqueline Aparecida Dias dos Santos, Kelly Ribeiro Oliveira Picoli, Marcos Antônio Cordeiro Fontes, Daniele da Silva Vidal, Darlene Goncalves Mota, Ana Paula de Figueiredo, Oldair Donizete Galeni



<https://doi.org/10.36557/2674-9432.2026v5n6p698-715>

Artigo recebido em 13 de Junho e publicado em 13 de Agosto de 2026

REVISÃO DE LITERATURA

RESUMO

O sono desempenha papel fundamental na regulação emocional, no funcionamento cognitivo, na recuperação fisiológica e na manutenção da qualidade de vida. Alterações persistentes na duração, continuidade ou qualidade do sono podem estar associadas a maior vulnerabilidade para sintomas de ansiedade, depressão, estresse e prejuízos funcionais. Ao mesmo tempo, transtornos mentais podem modificar significativamente o padrão de sono, caracterizando uma relação bidirecional. O presente estudo tem como objetivo analisar a relação entre sono, saúde mental e qualidade de vida, discutindo o papel das intervenções voltadas à melhora do sono como estratégia complementar de prevenção e promoção da saúde mental. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, fundamentada em estudos nacionais e internacionais recentes relacionados à duração do sono, insônia, qualidade do sono, ansiedade, depressão e intervenções preventivas. Evidências atuais indicam que curta duração do sono e baixa qualidade do sono estão associadas a maior risco de desfechos psicológicos desfavoráveis. Metanálises também demonstram que intervenções destinadas à melhora do sono podem produzir benefícios sobre sintomas de depressão, ansiedade, estresse e bem-estar psicológico. Entretanto, sono inadequado não deve ser interpretado como causa isolada de transtornos mentais, uma vez que fatores biológicos, sociais, ocupacionais e comportamentais também participam desses desfechos. Conclui-se que a avaliação do sono deve integrar estratégias de promoção da saúde mental, especialmente na Atenção Primária, ambientes educacionais e serviços de saúde do trabalhador, por meio de educação em saúde, identificação precoce de distúrbios do sono e encaminhamento adequado quando necessário.

Palavras-chave: Sono. Saúde Mental. Qualidade de Vida. Ansiedade. Depressão. Prevenção.

SLEEP, MENTAL HEALTH AND QUALITY OF LIFE: AN INTEGRATED APPROACH TO THE PREVENTION OF MENTAL DISORDERS

ABSTRACT

Sleep plays a fundamental role in emotional regulation, cognitive functioning, physiological recovery, and quality of life. Persistent changes in sleep duration, continuity, or quality may be associated with increased vulnerability to anxiety, depression, stress, and functional impairment. At the same time, mental disorders can significantly alter sleep patterns, characterizing a bidirectional relationship. This study aims to analyze the relationship between sleep, mental health, and quality of life and discuss the role of sleep-focused interventions as complementary strategies for mental health prevention and promotion. This is an integrative literature review based on recent national and international studies addressing sleep duration, insomnia, sleep quality, anxiety, depression, and preventive interventions. Current evidence indicates that short sleep duration and poor sleep quality are associated with a higher risk of unfavorable psychological outcomes. Meta-analyses also demonstrate that interventions aimed at improving sleep may benefit symptoms of depression, anxiety, stress, and psychological well-being. However, inadequate sleep should not be interpreted as an isolated cause of mental disorders, since biological, social, occupational, and behavioral factors also contribute to these outcomes. It is concluded that sleep assessment should be incorporated into mental health promotion strategies, particularly in primary care, educational settings, and occupational health services, through health education, early identification of sleep disorders, and appropriate referral when necessary.

Keywords: Sleep. Mental Health. Quality of Life. Anxiety. Depression. Prevention.



Instituição afiliada –

Oriana Wilkens Melo

Mestre em Saúde Coletiva - Universidade Federal do Rio Grande do Norte- UFRN

Enfermeira na Fundação Hospital Adriano Jorge - Manaus – AM

Eliane Aparecida Peixoto

Hospital Fundação Adriano Jorge e Hospital Getúlio Vargas

Especialista em Estomoterapia, UTI e Urgência e Emergência

Doutoranda em Saúde Pública

Aline Delfina Boaventura Borba

Graduação em engenharia civil

Universidade Federal de Uberlândia – UFU - MG

Jaqueline Aparecida Dias dos Santos

Universidade Federal de Uberlândia – UFU - MG

Kelly Ribeiro Oliveira Picoli

Universidade Federal de Uberlândia – UFU - MG

Marcos Antônio Cordeiro Fontes

Universidade Federal de Uberlândia – UFU - MG

Daniele da Silva Vidal

Universidade Federal de Uberlândia – UFU - MG

Darlene Goncalves Mota

Pós graduação em Direitos Humanos

Hospital de Clínica de Uberlândia HC-UFU

Dra. Ana Paula de Figueiredo

Enfermeira e Doutora em Saúde Pública

Docente de Enfermagem e Direito na Cruzeiro do Sul e Anhanguera - SP

Oldair Donizete Galeni

Enfermeiro do Hospital de Clínicas de Uberlândia HC - UFU – MG

Autor correspondente: Ms. Oriana wilkens Melo

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



1 INTRODUÇÃO

O sono constitui processo biológico essencial para manutenção da saúde física e mental. Durante o período de sono ocorrem processos relacionados à recuperação fisiológica, consolidação da memória, regulação emocional, metabolismo e funcionamento imunológico. Dessa forma, alterações persistentes na quantidade ou qualidade do sono podem repercutir significativamente sobre o funcionamento cotidiano.

A relação entre sono e saúde mental apresenta caráter bidirecional. Distúrbios do sono podem anteceder ou acompanhar sintomas de ansiedade e depressão, enquanto transtornos mentais frequentemente produzem dificuldades para iniciar ou manter o sono, despertares frequentes e alterações do ritmo sono-vigília.

Metanálise publicada em 2024 encontrou evidências de que a curta duração do sono apresenta associação prospectiva com maior risco de desenvolvimento de transtornos mentais, particularmente ansiedade e depressão.

Essa relação, entretanto, não permite concluir que dormir pouco seja causa isolada de um transtorno mental. Saúde mental resulta da interação entre fatores biológicos, psicológicos, sociais, econômicos, familiares e ambientais, sendo o sono um dos componentes desse sistema.

A qualidade do sono também apresenta relevância independente da duração. Uma pessoa pode permanecer várias horas na cama e, ainda assim, experimentar sono fragmentado, despertares frequentes ou sensação de repouso insuficiente.

A privação ou restrição do sono pode interferir particularmente na regulação emocional. Uma revisão sistemática e metanálise publicada em 2024 demonstrou que diferentes formas de perda de sono produzem alterações mensuráveis em experiências emocionais, reforçando a importância do sono para o equilíbrio afetivo.

No contexto da depressão, alterações de sono estão entre as manifestações frequentemente observadas. Estudos com medidas objetivas demonstram diferenças em duração, latência e arquitetura do sono entre adultos com depressão e indivíduos sem o transtorno.

A ansiedade também pode interferir significativamente no sono. Preocupação persistente, hiperativação fisiológica e ruminação podem dificultar o início do repouso, enquanto noites mal dormidas podem aumentar irritabilidade, tensão e dificuldades de

regulação emocional no dia seguinte.

Essa interação pode produzir ciclos de retroalimentação nos quais sofrimento psicológico compromete o sono e a piora do sono contribui para maior vulnerabilidade emocional.

O estresse constitui outro elemento importante. Entre universitários, por exemplo, metanálise identificou associações moderadas entre baixa qualidade do sono, insônia e estresse, evidenciando que demandas acadêmicas e comportamentais podem interagir com o padrão de sono.

A adolescência constitui período particularmente relevante para essa discussão. Mudanças biológicas do ritmo circadiano, demandas escolares, utilização noturna de dispositivos eletrônicos e fatores sociais podem favorecer redução do tempo de sono. Revisões recentes destacam que a privação de sono nessa etapa pode repercutir sobre saúde mental, funcionamento diário e desempenho escolar.

No adulto, jornadas de trabalho extensas, trabalho em turnos, responsabilidades familiares, exposição a telas, consumo de substâncias estimulantes e ausência de horários regulares podem igualmente comprometer o sono.

A hiperconectividade ampliou essa problemática. Smartphones e outros dispositivos permitem acesso permanente a redes sociais, mensagens, entretenimento e atividades profissionais, frequentemente invadindo períodos destinados ao descanso.

Uma revisão sistemática com metanálises publicada em 2024 encontrou associações entre uso de mídias sociais, saúde mental e sono, embora os autores ressaltem a necessidade de estudos longitudinais para determinar a direção dessas relações.

A qualidade do sono também repercute diretamente sobre qualidade de vida. Fadiga, sonolência diurna, dificuldades de atenção e memória, irritabilidade e redução do desempenho podem comprometer atividades profissionais, acadêmicas e sociais.

Essa perspectiva demonstra que o sono não deve ser analisado exclusivamente como período de repouso, mas como um dos pilares do funcionamento saudável.

Outro aspecto relevante consiste em compreender se melhorar o sono pode produzir benefícios sobre saúde mental. Uma metanálise de ensaios clínicos publicada por Scott *et al.* (2021) demonstrou que intervenções destinadas à melhora do sono produziram efeitos favoráveis sobre saúde mental geral, depressão, ansiedade, ruminação e estresse.

Evidências mais recentes também apontam que intervenções capazes de melhorar a qualidade do sono podem reduzir sintomas de depressão e ansiedade, embora diferenças metodológicas e amostras limitadas exijam cautela na interpretação dos resultados.

Esses achados apresentam relevância para a prevenção, pois indicam que o sono pode representar um alvo modificável dentro de estratégias mais amplas de promoção da saúde mental.

Entretanto, recomendações genéricas de “dormir melhor” são insuficientes diante de distúrbios clínicos específicos. Insônia crônica, apneia obstrutiva do sono, síndrome das pernas inquietas e alterações circadianas exigem avaliação apropriada.

Da mesma maneira, sintomas persistentes de depressão, ansiedade ou outros transtornos mentais não devem ser tratados exclusivamente por meio de medidas relacionadas ao sono. A abordagem deve ser integral e considerar necessidade de psicoterapia, tratamento medicamentoso ou outras intervenções específicas quando indicadas.

A educação em saúde pode contribuir para o desenvolvimento de hábitos favoráveis ao sono. Regularidade de horários, ambiente adequado, redução de estímulos antes de dormir, atividade física e manejo apropriado de cafeína e outras substâncias constituem aspectos relevantes.

O conceito de higiene do sono, entretanto, não deve ser confundido com tratamento completo para insônia crônica. Em casos persistentes, intervenções estruturadas, como a terapia cognitivo-comportamental para insônia, apresentam evidências mais robustas do que orientações isoladas.

A Atenção Primária à Saúde apresenta posição estratégica para identificação precoce de alterações do sono. Perguntas simples sobre duração, qualidade, despertares, sonolência diurna e repercussões funcionais podem revelar problemas frequentemente não mencionados espontaneamente pelos pacientes.

A Enfermagem também pode contribuir significativamente por meio de educação em saúde, identificação de padrões de sono inadequados, orientação sobre hábitos saudáveis e reconhecimento de sinais que indiquem necessidade de avaliação especializada.

Nos ambientes ocupacionais, a discussão é igualmente importante. Trabalho noturno ou em turnos pode alterar ritmos circadianos e comprometer tanto o sono quanto

o bem-estar psicológico, exigindo atenção da Saúde do Trabalhador.

No campo da prevenção de transtornos mentais, o sono deve ser compreendido como um dos componentes modificáveis do estilo de vida, juntamente com atividade física, alimentação, relações sociais, manejo do estresse e condições ambientais.

A Organização Mundial da Saúde destaca que saúde mental depende de múltiplos determinantes e que estratégias de promoção e prevenção precisam modificar ambientes e fatores que aumentam vulnerabilidade ou proteção psicológica.

Portanto, integrar o sono às políticas e práticas de promoção da saúde mental permite superar uma visão fragmentada que o considera apenas consequência dos transtornos já estabelecidos.

É necessário também reconhecer diferenças individuais. Necessidade de sono, cronotipo, idade, condições clínicas e rotina diária podem modificar os padrões considerados adequados para cada pessoa.

A prevenção deve concentrar-se menos em metas rígidas universais e mais na existência de sono suficiente, regular e restaurador, associado a adequado funcionamento durante o dia.

Diante dessas evidências, torna-se necessário ampliar a compreensão do sono como dimensão essencial da saúde mental e da qualidade de vida.

Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar a relação entre sono, saúde mental e qualidade de vida, discutindo mecanismos associados à ansiedade, depressão e estresse, além de identificar estratégias de promoção do sono saudável que possam contribuir para prevenção e redução do sofrimento psicológico.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Analisar a relação entre sono, saúde mental e qualidade de vida, considerando as alterações do sono como fatores associados ao sofrimento psíquico e discutindo estratégias integradas de prevenção e promoção da saúde mental.

2.2 Objetivos Específicos

Identificar as principais relações entre qualidade e duração do sono e manifestações

de ansiedade, depressão e estresse.

Analisar o caráter bidirecional existente entre alterações do sono e transtornos mentais.

Discutir as repercussões do sono inadequado sobre qualidade de vida, funcionamento cognitivo, regulação emocional e desempenho nas atividades cotidianas.

Identificar fatores contemporâneos capazes de comprometer o sono, incluindo hiperconectividade, utilização noturna de dispositivos eletrônicos, jornadas de trabalho e alterações dos ritmos circadianos.

Analisar as evidências relacionadas às intervenções destinadas à melhora do sono e seus possíveis efeitos sobre a saúde mental.

Discutir a importância da Atenção Primária à Saúde e da Enfermagem na identificação precoce das alterações do sono e na implementação de estratégias de educação, promoção da saúde e prevenção.

3 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo e abordagem qualitativa, desenvolvida com a finalidade de analisar as evidências científicas relacionadas ao sono, saúde mental, qualidade de vida e prevenção de transtornos mentais.

A questão norteadora estabelecida foi: “Qual é a relação entre qualidade e duração do sono, saúde mental e qualidade de vida, e de que maneira intervenções direcionadas ao sono podem contribuir para estratégias de prevenção do sofrimento psíquico?”

Para identificação das publicações, foram consideradas as bases PubMed/MEDLINE, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), LILACS e SciELO, além de documentos institucionais relacionados à saúde mental e promoção da saúde.

Foram utilizados descritores disponíveis no DeCS e MeSH, incluindo “Sono” (*Sleep*), “Transtornos do Sono-Vigília” (*Sleep Wake Disorders*), “Insônia” (*Insomnia*), “Saúde Mental” (*Mental Health*), “Depressão” (*Depression*), “Ansiedade” (*Anxiety*), “Estresse Psicológico” (*Stress, Psychological*) e “Qualidade de Vida” (*Quality of Life*).

Os descritores foram combinados utilizando os operadores booleanos AND e OR, por meio de estratégias como “Sleep AND Mental Health”, “Sleep Quality AND Depression”,

“Insomnia AND Anxiety”, “Sleep AND Psychological Stress”, “Sleep AND Quality of Life” e “Sleep Intervention AND Mental Health”.

Foram priorizadas publicações compreendidas entre 2020 e 2026, nos idiomas português, inglês e espanhol. Estudos anteriores foram considerados apenas quando apresentaram relevância conceitual ou constituíram referências importantes relacionadas à fisiologia do sono, insônia ou saúde mental.

Foram incluídos estudos envolvendo adolescentes, adultos e idosos; pesquisas relacionadas à duração ou qualidade do sono; estudos que analisassem insônia, ansiedade, depressão, estresse, qualidade de vida ou bem-estar psicológico; ensaios clínicos, estudos longitudinais, revisões sistemáticas e metanálises pertinentes ao tema.

Foram excluídos artigos duplicados, estudos sem relação direta com saúde mental ou qualidade de vida, pesquisas exclusivamente laboratoriais sem aplicabilidade aos objetivos propostos e publicações que não apresentassem informações suficientes para responder à questão norteadora.

Após a seleção, as evidências foram organizadas em seis eixos temáticos: sono e depressão; sono, ansiedade e estresse; qualidade do sono e qualidade de vida; fatores contemporâneos associados às alterações do sono; intervenções para melhoria do sono e prevenção em saúde mental; e atuação da Atenção Primária e da Enfermagem.

A análise considerou especialmente o caráter bidirecional da relação entre sono e saúde mental. Dessa forma, alterações do sono não foram interpretadas automaticamente como causas isoladas de transtornos mentais, reconhecendo-se a influência simultânea de fatores biológicos, psicológicos, sociais, ambientais e ocupacionais.

Por se tratar de revisão fundamentada exclusivamente em dados secundários provenientes da literatura científica e documentos de acesso público, não houve necessidade de submissão a Comitê de Ética em Pesquisa, sendo observados os princípios de integridade científica e adequada referenciação das fontes utilizadas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Sono e depressão: uma relação bidirecional

A relação entre sono e depressão constitui uma das associações mais consistentes identificadas na literatura sobre sono e saúde mental. Alterações como dificuldade para iniciar o sono, despertares frequentes, despertar precoce e sono não restaurador são

frequentemente observadas em pessoas com sintomas depressivos.

Entretanto, essas alterações não devem ser compreendidas apenas como consequências da depressão. Evidências longitudinais indicam que problemas persistentes de sono também podem anteceder o aparecimento de sintomas depressivos, reforçando a existência de uma relação bidirecional.

A curta duração do sono apresenta associação prospectiva com maior risco de transtornos mentais, incluindo depressão, embora fatores comportamentais, sociais e clínicos possam influenciar essa relação.

A insônia persistente merece atenção especial porque pode permanecer mesmo após melhora de outros sintomas psicológicos. Dessa forma, avaliar e tratar alterações clinicamente significativas do sono pode constituir componente relevante do cuidado integral em saúde mental.

4.2 Sono, ansiedade, estresse e regulação emocional

Ansiedade e estresse podem interferir diretamente na capacidade de iniciar e manter o sono. Preocupação persistente, ruminação e estado de alerta dificultam o relaxamento necessário para o início do repouso.

Ao mesmo tempo, noites sucessivas de sono insuficiente podem aumentar irritabilidade, reatividade emocional e dificuldade de lidar com situações estressantes.

Uma ampla revisão sistemática com metanálise de estudos experimentais demonstrou que diferentes formas de perda de sono produzem alterações no funcionamento emocional, incluindo redução do afeto positivo e mudanças relacionadas à ansiedade.

Esse mecanismo ajuda a compreender a formação de ciclos nos quais ansiedade compromete o sono e o sono inadequado intensifica vulnerabilidades emocionais.

Por esse motivo, a avaliação de pacientes com ansiedade ou estresse persistente deve incluir questões relacionadas à qualidade, duração e regularidade do sono.

4.3 Qualidade do sono e qualidade de vida

Os impactos do sono inadequado ultrapassam os sintomas psicológicos. Fadiga, sonolência diurna, dificuldades de concentração, alterações de memória, irritabilidade e redução da disposição podem comprometer diferentes dimensões da qualidade de vida.

No ambiente profissional, essas alterações podem interferir na produtividade, atenção e segurança. No contexto acadêmico, podem prejudicar concentração e aprendizagem. Nas relações sociais, irritabilidade e cansaço persistentes também podem comprometer convivência e participação em atividades.

Assim, qualidade de vida e qualidade do sono apresentam relação estreita. Não se trata apenas da quantidade total de horas dormidas, mas da capacidade de obter sono restaurador e manter funcionamento adequado durante o período de vigília.

A avaliação do sono deve considerar, portanto, duração, regularidade, latência para adormecer, despertares, percepção de descanso e repercussões durante o dia.

4.4 Fatores contemporâneos que comprometem o sono

Diferentes características da vida contemporânea podem interferir no sono. Entre elas encontram-se jornadas extensas, trabalho em turnos, demandas familiares, estresse ocupacional, irregularidade de horários e utilização noturna de dispositivos eletrônicos.

A presença constante do smartphone no cotidiano favorece acesso a mensagens, redes sociais, vídeos e atividades profissionais durante períodos tradicionalmente destinados ao descanso.

A relação entre mídias sociais, saúde mental e sono tem sido demonstrada em revisões recentes, embora os resultados variem de acordo com o tipo e padrão de utilização das plataformas.

O problema não deve ser reduzido exclusivamente à exposição à luz das telas. Conteúdo emocionalmente estimulante, notificações, dificuldade de interromper o consumo digital e deslocamento do horário de dormir também podem participar das alterações.

O trabalho noturno e em turnos constitui outro fator relevante, pois pode produzir desalinhamento entre horários de atividade e ritmos biológicos. Profissionais que trabalham nesses regimes necessitam de atenção específica às condições de descanso e recuperação.

Dessa maneira, estratégias de promoção do sono precisam considerar não somente comportamentos individuais, mas também condições ocupacionais, sociais e ambientais.

4.5 Intervenções sobre o sono como estratégia de promoção da saúde mental

Uma das questões mais relevantes para prevenção consiste em determinar se

intervenções destinadas à melhora do sono também produzem benefícios sobre a saúde mental.

Metanálise de ensaios clínicos demonstrou que intervenções direcionadas à melhora do sono apresentaram efeitos favoráveis sobre diferentes indicadores de saúde mental, incluindo depressão, ansiedade e estresse.

Esses resultados fortalecem a compreensão do sono como possível alvo modificável dentro de programas mais amplos de promoção da saúde mental.

Entre as medidas gerais encontram-se manutenção de horários relativamente regulares, redução de estímulos antes de dormir, organização do ambiente, prática de atividade física e manejo adequado do consumo de cafeína e outras substâncias estimulantes.

Entretanto, medidas de higiene do sono isoladas podem ser insuficientes diante de insônia crônica.

A terapia cognitivo-comportamental para insônia constitui uma intervenção estruturada que trabalha fatores comportamentais e cognitivos relacionados à manutenção do problema e apresenta evidências consistentes para o tratamento da insônia.

Também é importante reconhecer quando o problema exige investigação clínica. Ronco intenso, pausas respiratórias observadas durante o sono, sonolência diurna excessiva, movimentos anormais, insônia persistente ou comprometimento funcional significativo justificam avaliação específica.

A prevenção em saúde mental, portanto, não consiste apenas em orientar o indivíduo a “dormir mais”, mas identificar a natureza do problema e oferecer a intervenção apropriada.

4.6 Atenção Primária, Enfermagem e prevenção em saúde mental

A Atenção Primária à Saúde constitui cenário estratégico para identificação precoce de alterações do sono, pois muitos pacientes procuram esses serviços inicialmente por queixas como fadiga, cefaleia, dificuldade de concentração, irritabilidade ou redução do rendimento.

Incluir perguntas sobre sono durante a avaliação clínica pode auxiliar na identificação de problemas que permaneceriam despercebidos.

A Enfermagem apresenta importante participação nesse processo por meio da consulta, educação em saúde e acompanhamento longitudinal dos indivíduos e famílias.

Orientações sobre rotina de sono, identificação de fatores comportamentais e avaliação das repercussões funcionais podem integrar ações de promoção da saúde.

Entretanto, a abordagem deve evitar responsabilizar exclusivamente o indivíduo. Profissionais submetidos a trabalho noturno, jornadas extensas ou condições inadequadas de descanso podem enfrentar barreiras que não são solucionadas apenas pela mudança de hábitos pessoais.

A Saúde do Trabalhador apresenta, portanto, papel relevante na discussão sobre sono e saúde mental, especialmente em categorias submetidas a turnos prolongados e atividades de elevada responsabilidade.

Da mesma forma, escolas e universidades podem desenvolver estratégias educativas relacionadas à importância do sono, especialmente diante da redução do tempo de descanso observada em determinados grupos de adolescentes e jovens adultos.

A prevenção deve assumir perspectiva integrada, articulando sono adequado, atividade física, alimentação, relações sociais, manejo do estresse e acesso oportuno aos serviços de saúde mental.

Os resultados analisados indicam que o sono deve ser compreendido simultaneamente como indicador de saúde e possível alvo de intervenção.

Sua avaliação pode contribuir para identificar precocemente indivíduos em maior vulnerabilidade psicológica, enquanto intervenções apropriadas podem melhorar tanto o descanso quanto determinados indicadores de saúde mental.

Contudo, melhorar o sono não elimina todos os fatores envolvidos no desenvolvimento dos transtornos mentais. Condições sociais, experiências adversas, predisposição individual, trabalho, relações familiares e outras dimensões permanecem relevantes.

Dessa forma, a principal contribuição de uma abordagem integrada consiste em abandonar a visão de que sono e saúde mental constituem problemas independentes. Reconhecer sua interação permite ampliar as possibilidades de prevenção, identificação precoce e cuidado.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O sono constitui um componente essencial da saúde e apresenta estreita relação com equilíbrio emocional, funcionamento cognitivo e qualidade de vida. As evidências analisadas demonstram que alterações persistentes na duração, regularidade ou qualidade do sono podem coexistir com ansiedade, depressão, estresse e comprometimento funcional, reforçando a necessidade de incorporar sua avaliação às estratégias de promoção da saúde mental.

A relação entre sono e transtornos mentais é bidirecional. Pessoas com depressão ou ansiedade frequentemente apresentam alterações do padrão de sono, enquanto insônia e privação persistente de sono também podem aumentar a vulnerabilidade ao sofrimento psicológico. Estudos objetivos demonstram diferenças importantes na duração, continuidade e arquitetura do sono entre adultos com depressão e indivíduos sem o transtorno.

Essa constatação possui importante implicação preventiva. O sono não deve ser considerado somente consequência de transtornos mentais já estabelecidos, mas também um indicador relevante a ser investigado precocemente. Revisões demonstram que intervenções destinadas à melhora do sono podem produzir benefícios sobre depressão, ansiedade, estresse e outros indicadores de saúde mental.

Entre essas intervenções, a terapia cognitivo-comportamental para insônia apresenta evidências particularmente consistentes. Metanálises recentes demonstram benefícios tanto para a gravidade da insônia quanto para sintomas psicológicos associados, reforçando sua importância quando medidas gerais de higiene do sono são insuficientes.

A qualidade do sono também apresenta associação relevante com a qualidade de vida. Sono fragmentado, não restaurador ou insuficiente pode interferir na disposição, concentração, memória, produtividade e relações interpessoais. Estudos indicam que a qualidade subjetiva do sono está relacionada ao comprometimento da qualidade de vida, especialmente quando coexistem sintomas de ansiedade ou depressão.

A vida contemporânea acrescenta desafios importantes, entre eles hiperconectividade, uso noturno de redes sociais, trabalho em turnos e irregularidade dos horários. Uma metanálise de 2024 identificou associações entre uso de mídias sociais,

problemas de sono, ansiedade e depressão, embora a direção causal dessas relações ainda necessite de maior investigação longitudinal.

Dessa forma, estratégias preventivas devem ultrapassar recomendações genéricas de “dormir mais”. É necessário considerar qualidade, regularidade e restauratividade do sono, além das condições sociais, ambientais e ocupacionais que interferem no descanso.

A Atenção Primária à Saúde e a Enfermagem apresentam papel relevante na identificação precoce desses problemas. Investigar hábitos de sono, repercussões diurnas, sonolência, insônia persistente e sinais sugestivos de outros transtornos do sono pode favorecer intervenções oportunas e encaminhamento quando necessário.

Conclui-se que sono, saúde mental e qualidade de vida constituem dimensões interdependentes. Incorporar a avaliação e promoção do sono saudável às estratégias preventivas pode ampliar as possibilidades de reduzir sofrimento psicológico e melhorar funcionalidade e bem-estar. Entretanto, o sono deve integrar uma abordagem mais ampla, associada à atividade física, relações sociais, manejo do estresse, saúde ocupacional e acesso adequado aos serviços de saúde mental.

REFERÊNCIAS

AHMED, Oli et al. Social media use, mental health and sleep: a systematic review with meta-analyses. *Journal of Affective Disorders*, v. 367, p. 701-712, 2024. DOI: 10.1016/j.jad.2024.08.193. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.193>. Acesso em: 10 ago. 2026.

ALONZO, Rea; HUSSAIN, Jannat; STRANGES, Saverio; ANDERSON, Kelly K. Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: a systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, v. 56, art. 101414, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33385767/>. Acesso em: 10 ago. 2026.

BAI, N. et al. Digital cognitive behavioural therapy for patients with insomnia: a systematic review and meta-analysis. 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38226714/>. Acesso em: 10 ago. 2026.

BALLESIO, Andrea et al. Does cognitive behaviour therapy for insomnia reduce repetitive negative thinking and sleep-related worry beliefs? A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32992228/>. Acesso em: 10 ago. 2026.

CHAPUT, Jean-Philippe et al. Sleep duration and health in adults: an overview of systematic reviews. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, v. 45, supl. 2, p. S218-S231, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33054337/>. Acesso em: 10 ago. 2026.

FURUKAWA, Y. et al. Cognitive behavioral therapy for insomnia to treat major depressive disorder with comorbid insomnia: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39242039/>. Acesso em: 10 ago. 2026.

HERTENSTEIN, Elisabeth et al. Cognitive behavioral therapy for insomnia in patients with mental disorders and comorbid insomnia: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35240417/>. Acesso em: 10 ago. 2026.

LEE, S. et al. The association between sleep quality and quality of life: a population-based study. *Sleep Medicine*, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34147026/>. Acesso em: 10 ago. 2026.

LI, J. et al. Sleep duration and health outcomes: an umbrella review. *Sleep and Breathing*, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34435311/>. Acesso em: 10 ago. 2026.

PALAGINI, Laura et al. Cognitive behavioral therapy for insomnia for prevention and early intervention in mental health: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39520969/>. Acesso em: 10 ago. 2026.

PALMER, Cara A. et al. Sleep loss and emotion: a systematic review and meta-analysis of more than 50 years of experimental research. *Psychological Bulletin*, v. 150, n. 4, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38127505/>. Acesso em: 10 ago. 2026.

RICCIARDIELLO, A. et al. Objective measures of sleep in adults and older adults with depression: a systematic review and meta-analysis. 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39515262/>. Acesso em: 10 ago. 2026.

SCOTT, Alexander J. et al. Improving sleep quality leads to better mental health: a meta-analysis of randomised controlled trials. *Sleep Medicine Reviews*, v. 60, art. 101556, 2021. DOI: 10.1016/j.smr.2021.101556. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101556>. Acesso em: 10 ago. 2026.

SELLA, E. et al. The relationship between sleep quality and quality of life in aging: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34459704/>. Acesso em: 10 ago. 2026.



SQUIRES, Lucy R. et al. Systematic review and meta-analysis of cognitive-behavioural therapy for insomnia on sleep and psychological outcomes. *Sleep Medicine Reviews*, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35303692/>. Acesso em: 10 ago. 2026.

XIE, Y. et al. Effects of exercise on sleep quality and insomnia in adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Psychiatry*, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34163383/>. Acesso em: 10 ago. 2026.