

## O esgotamento mental ocasionado por distúrbios de sono: uma revisão sistemática

### Mental exhaustion caused by sleep disorders: a systematic review

DOI:10.34117/bjdv8n3-443

Recebimento dos originais: 27/01/2022

Aceitação para publicação: 25/02/2022

#### **Camila Melo de Freitas**

Acadêmica de medicina

Instituição: Faculdade Pitágoras de Medicina de Eunápolis – FPME

Endereço: Santa Lucia, Eunápolis - BA, CEP: 45825-000

E-mail: milamelof@gmail.com

#### **Giovana Plachi**

Acadêmica de medicina

Instituição: Faculdade Metropolitana de Manaus – FAMETRO

Endereço: Av. Constantino Nery, 3204 - Chapada, Manaus - AM, CEP: 69050-000

E-mail: gigiplachi@hotmail.com

#### **Gisele Vieira Meirelles**

Acadêmica de medicina

Instituição: Universidade Nove de Julho – UNINOVE

Endereço: Av. Professor Luiz Ignácio Anhaia Mello, 1363 - Vila Prudente, São Paulo

SP CEP: 03155-000

E-mail: giselevmeirelles@gmail.com

#### **Isabella Costa de Resende**

Acadêmica de medicina

Instituição: Universidade de Rio Verde – Campus Rio Verde (UniRV)

Endereço: Fazenda Fontes do Saber, s/n, Rio Verde - GO, CEP: 75901-970

E-mail: isabellacr02@hotmail.com

#### **Leda Maria Cavalcante Viana**

Acadêmica de medicina

Instituição: Centro Acadêmico Christus – UNICHRISTUS

Endereço: Av. Dom Luís, 911 - Meireles, Fortaleza - CE, CEP: 60160-230

E-mail: ledamariaviana@gmail.com

#### **Letícia Borges Paes Lemes**

Acadêmica de medicina

Instituição: Universidade de Rio Verde – Campus Rio Verde (UniRV)

Endereço: Fazenda Fontes do Saber, s/n, Rio Verde - GO, CEP: 75901-970

E-mail: letpaesleme@gmail.com

**Marcela Borges Watanabe**

Acadêmica de medicina

Instituição: Centro Universitário de Goiatuba – UNICERRADO

Endereço: Rodovia, GO-320, s/n - Jardim Santa Paula, Goiatuba - GO, CEP: 75600-000

E-mail: marcelaborgesw@outlook.com

**Márcio Henrique de Carvalho Ribeiro**

Acadêmico de medicina

Instituição: Universidade Nilton Lins

Endereço: Parque das Laranjeiras, Av. Prof. Nilton Lins, 3259 - Flores, Manaus - AM,

CEP: 69058-030

E-mail: Hmarcio504@gmail.com

**RESUMO**

O sono é um agente regulador de diversos sistemas do corpo humano. Assim, alterações no ciclo do sono, como as presentes nos distúrbios do sono, afetam gravemente a saúde dos indivíduos. Nesse contexto, é necessário destacar as consequências dos distúrbios na saúde mental dos indivíduos. Os distúrbios de sono podem ocasionar depressão, ansiedade, déficit de atenção, problemas de conduta. Evoluindo, assim, para o esgotamento mental.

**Palavras-chave:** saúde mental, sono, distúrbios.

**ABSTRACT**

Sleep is a regulatory agent for several systems in the human body. Thus, alterations in the sleep cycle, such as those present in sleep disorders, seriously affect the health of individuals. In this context, it is necessary to highlight the consequences of sleep disorders on the mental health of individuals. Sleep disorders can cause depression, anxiety, attention deficit, and conduct problems. Thus, evolving to mental exhaustion.

**Keywords:** mental health, sleep, disorders.

**1 INTRODUÇÃO**

É notável o aumento da importância dada à saúde mental da população nas últimas décadas. Assim, diversas patologias prejudiciais à saúde mental obtiveram maior reconhecimento nas sociedades, dentre essas é necessário evidenciar os distúrbios de sono. O sono é um comportamento de saúde humana com papel em vários sistemas, principalmente o imunológico, bem como no metabolismo, cognição e regulação emocional (AMARAL; GALDINO; MARTINS, 2021).

Durante o sono ocorrem importantes atividades neurológicas e fisiológicas do organismo, com destaque para a maturação do sistema nervoso central, consolidação da memória, manutenção energética, termorregulação, imunidade, além da produção de

proteínas e síntese endócrina, com destaque para os hormônios de crescimento, tireoestimulante, melatonina, renina e cortisol (LIMA; DIAS; BARBOSA, 2021).

O sono é um fenômeno vital, durante o qual se “desligam” ou atenuam-se mecanismos e sistemas orgânicos, com vistas à prevenção da exaustão, e são executados processos de recuperação e compensação de gastos energéticos e bioquímicos ocorridos no período de atividade (CARONE *et al.*, 2020). Desse modo, distúrbios de sono afetam os processos fisiológicos do organismo, podendo ocasionar, então, o esgotamento mental dos indivíduos portadores dessas patologias.

Os distúrbios de sono incluem distúrbios respiratórios relacionados ao sono, como apneia do sono central, obstrutiva ou mista, insônia, parassonias, narcolepsia, distúrbio comportamental do sono REM, sonolência excessiva, distúrbios do ritmo circadiano e síndrome das pernas inquietas, entre mais de 80 distúrbios do sono (SANTANA *et al.*, 2021).

Os distúrbios de sono têm alta prevalência e sérios impactos negativos; no entanto, poucos pacientes com distúrbios do sono recebem tratamento, que geralmente é apenas farmacológico e está associado ao risco de complicações relacionadas à tolerância e dependência (KINTSCHEV *et al.*, 2021). Portanto, devido às altas taxas de prevalências e aos baixos índices de sucesso terapêutico, os distúrbios de sono são importantes fatores maléficos à saúde mental.

## 2 OBJETIVOS

O objetivo do presente estudo é discorrer sobre o esgotamento mental ocasionado por distúrbios de sono.

## 3 METODOLOGIA

A revisão sistemática foi realizada por meio da consulta às bibliotecas virtuais *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e PubMed. Os termos de busca utilizados foram: “Saúde Mental” e “Distúrbios de Sono”.

Os critérios de inclusão foram: artigos publicados a partir de 2017; idiomas de publicação em inglês, português ou espanhol; estudos clínicos e revisões sistemáticas. Os critérios de exclusão foram: artigos que não apresentaram consequências dos distúrbios de sono na saúde mental. Além disso, foram excluídos, também, os artigos duplicados.

Os dados foram analisados em fevereiro de 2022. A busca nas bases de dados a partir dos termos de busca produziu 77 artigos. Contudo, apenas 62 artigos satisfizeram

aos critérios e foram selecionados. Os artigos selecionados para análise foram então copiados das bibliotecas virtuais e salvos em formato digital em PDF. Depois disso, todos os artigos foram lidos na íntegra para que fossem registrados os efeitos dos distúrbios de sono na saúde mental.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O sono está intrinsecamente relacionado à restauração das funções neurocomportamentais e da homeostase do sistema imunológico (MELO *et al.*, 2020). A boa qualidade do sono pode promover uma rápida recuperação da função corporal, ativar a fadiga do trabalho e manter energia suficiente, força física e um estado mental saudável (SOUZA *et al.*, 2021). Assim, alterações do sono podem produzir importantes consequências para a saúde, de modo geral, dos indivíduos.

A partir do desenvolvimento das comunidades, houve a necessidade de acelerar a vida e ações dos indivíduos com o intuito de acompanhar a evolução do meio social. Desse modo, comportamentos básicos e fundamentais para o ser humano perderam a importância, por exemplo, um sono de alta qualidade. A quantidade e/ou qualidade do sono estão envolvidos com uma manifestação de alterações cognitivas, psicológicas, imunológicas e metabólicas e são influenciadas por aspectos sociais, clínicos e culturais (SANTOS *et al.*, 2020).

Pesquisas na última década validaram cada vez mais a afirmação de que os distúrbios do sono têm forte influência no risco de doenças infecciosas, na ocorrência e progressão de uma série de doenças e na incidência de depressão (SLIVA; ONO; SOUZA, 2020). Duração insuficiente do sono, má qualidade do sono e distúrbios do sono (por exemplo, insônia e apneia do sono) estão relacionados a maior risco de mortalidade por todas as causas, saúde mental prejudicada, obesidade, problemas de aprendizado e memória, e doenças crônicas (WENDT *et al.*, 2019).

Adolescentes com duração insuficiente do sono apresentam maior frequência de obesidade, doença vascular e mortalidade por todas as causas, bem como maior prevalência de depressão, ansiedade, déficit de atenção, problemas de conduta, uso de drogas e álcool, baixo desempenho escolar e pensamentos suicidas, além de sintomas como cefaléia, dores ligadas ao aparelho digestivo e lombalgia (CARONE *et al.*, 2020). Desse modo, evidencia-se o impacto negativo dos distúrbios de sono na saúde dos indivíduos. Além disso, é possível destacar os diversos prejuízos ocasionados por esses à saúde mental e, posteriormente, desenvolvendo o esgotamento mental.

## **5 CONCLUSÃO**

Os resultados do presente estudo evidenciam que os distúrbios de sono impactam, negativamente e gravemente, a saúde mental dos indivíduos, levando a um estado de esgotamento mental.

## REFERÊNCIAS

AMARAL, Kawanna Vidotti; GALDINO, Maria José Quina; MARTINS, Júlia Trevisan. Burnout, daytime sleepiness and sleep quality among technical-level Nursing students\* \* Paper extracted from master's thesis "Burnout, sleep quality and excessive daytime sleepiness in students of the technical nursing course", presented to Universidade Estadual de Londrina, Londrina, PR, Brazil. . Revista Latino-Americana de Enfermagem [online]. 2021, v. 29 [Accessed 22 February 2022] , e3487. Available from: <<https://doi.org/10.1590/1518-8345.5180.3487>>. Epub 29 Oct 2021. ISSN 1518-8345. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5180.3487>.

CARONE, Caroline Maria de Mello et al. Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. Cadernos de Saúde Pública [online]. 2020, v. 36, n. 3 [Acessado 22 Fevereiro 2022] , e00074919. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00074919>>. Epub 23 Mar 2020. ISSN 1678-4464. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00074919>.

KINTSCHEV, Marília Rocha et al. Chronotype change in university students in the health area with excessive daytime sleepiness. Revista Brasileira de Educação Médica [online]. 2021, v. 45, n. 01 [Accessed 22 February 2022] , e031. Available from: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.1-20200271.ING>>. Epub 15 Feb 2021. ISSN 1981-5271. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.1-20200271.ING>.

LIMA, Rayanne Branco dos Santos; DIAS, Ana Jéssica Lopes; BARBOSA, Lorena Pinheiro. Overview of clinical trial protocols for behavioral insomnia in infants. Revista Brasileira de Enfermagem [online]. 2021, v. 74, suppl 4 [Accessed 22 February 2022] , e20200769. Available from: <<https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0769>>. Epub 28 June 2021. ISSN 1984-0446. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0769>.

MELO, Geórgia Alcântara Alencar et al. EFFECTIVENESS OF AURICULOACUPUNCTURE ON THE SLEEP QUALITY OF WORKING NURSING PROFESSIONALS DURING THE COVID-19 PANDEMIC. Texto & Contexto - Enfermagem [online]. 2020, v. 29 [Accessed 22 February 2022] , e20200392. Available from: <<https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2020-0392>>. Epub 15 Jan 2021. ISSN 1980-265X. <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2020-0392>.

SANTANA, Márcia Valéria de Andrade et al. Development and validation of the sleep assessment instrument for older adults with pain. Arquivos de Neuro-Psiquiatria [online]. 2021, v. 79, n. 10 [Accessed 22 February 2022] , pp. 904-911. Available from: <<https://doi.org/10.1590/0004-282X-ANP-2020-0433>>. Epub 00 00 2021. ISSN 1678-4227. <https://doi.org/10.1590/0004-282X-ANP-2020-0433>.

SANTOS, Andréia Ferreira dos et al. Qualidade do sono e fatores associados em universitários de enfermagem. Acta Paulista de Enfermagem [online]. 2020, v. 33 [Acessado 22 Fevereiro 2022] , eAPE20190144. Disponível em: <<https://doi.org/10.37689/acta-ape/2020AO0144>>. Epub 10 Jun 2020. ISSN 1982-0194. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2020AO0144>.

SILVA, Eduardo de Sousa Martins e; ONO, Ben Hur Vitor Silva; SOUZA, José Carlos. Sleep and immunity in times of COVID-19. Revista da Associação Médica Brasileira [online]. 2020, v. 66, n. Suppl 2 [Accessed 22 February 2022] , pp. 143-147. Available

from: <<https://doi.org/10.1590/1806-9282.66.S2.143>>. Epub 21 Sept 2020. ISSN 1806-9282. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.66.S2.143>.

SOUZA, Luiz Felipe Ferreira de et al. The impact of COVID-19 pandemic in the quality of sleep by Pittsburgh Sleep Quality Index: A systematic review. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2021, v. 26, n. 4 [Accessed 22 February 2022] , pp. 1457-1466. Available from: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232021264.45952020>>. Epub 19 Apr 2021. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021264.45952020>.

WENDT, Andrea et al. Sleep disturbances and daytime fatigue: data from the Brazilian National Health Survey, 2013. *Cadernos de Saúde Pública* [online]. 2019, v. 35, n. 3 [Accessed 22 February 2022] , e00086918. Available from: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00086918>>. Epub 11 Mar 2019. ISSN 1678-4464. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00086918>.