

A RELAÇÃO ENTRE SONO E SAÚDE MENTAL: REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP AND MENTAL HEALTH: SYSTEMATIC REVIEW OF THE LITERATURE

 <https://doi.org/10.63330/aurumpub.014-042>

Evaldo Batista Mariano Júnior

Mestre em Educação

Universidade do Estado de Minas Gerais UEMG, Unidade Ituiutaba

E-mail: ebmpsi@yahoo.com.br

Gabriel Washington Lima Silva

Ensino Superior Incompleto

Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG)

E-mail: gabrielwshngtn@gmail.com

RESUMO

A presente revisão sistemática da literatura tem como objetivo analisar a relação entre o sono e a saúde mental, destacando os principais achados científicos dos últimos dez anos (2014–2024) acerca dos impactos da qualidade e da duração do sono sobre o bem-estar psicológico e emocional. O sono é um processo biológico essencial à regulação das funções cognitivas, hormonais e imunológicas, sendo considerado um dos pilares fundamentais da saúde humana. A literatura científica contemporânea evidencia que distúrbios do sono, como insônia, apneia e privação prolongada, estão fortemente associados ao desenvolvimento de transtornos mentais, incluindo depressão, ansiedade, transtorno bipolar e comprometimentos cognitivos. Foram analisados artigos indexados nas bases Scielo, PubMed, PsycINFO e Google Scholar, selecionados a partir de critérios de inclusão que contemplaram pesquisas empíricas e revisões teóricas com foco na interação entre sono e saúde mental em populações adultas e adolescentes. Os resultados indicaram que a má qualidade do sono exerce influência direta na regulação emocional, na memória e no funcionamento neuroendócrino, favorecendo o surgimento de quadros de sofrimento psíquico. Além disso, evidenciou-se uma relação bidirecional, em que transtornos mentais também impactam negativamente o padrão de sono, criando um ciclo de retroalimentação prejudicial à saúde global do indivíduo. Conclui-se que intervenções multidisciplinares voltadas à higiene do sono e à educação em saúde mental são fundamentais para a promoção do equilíbrio biopsicológico e para a prevenção de transtornos emocionais, consolidando o sono como um determinante essencial da qualidade de vida e do funcionamento cognitivo.

Palavras-chave: Sono; Saúde mental; Distúrbios do sono; Bem-estar psicológico; Revisão sistemática.

ABSTRACT

This systematic literature review aims to analyze the relationship between sleep and mental health, highlighting the main scientific findings of the last ten years (2014–2024) regarding the impacts of sleep quality and duration on psychological and emotional well-being. Sleep is an essential biological process for the regulation of cognitive, hormonal and immunological functions, and is considered one of the fundamental pillars of human health. Contemporary scientific literature shows that sleep disorders, such as insomnia, apnea and prolonged deprivation, are strongly associated with the development of mental disorders, including depression, anxiety, bipolar disorder and cognitive impairment. Articles indexed in Scielo, PubMed, PsycINFO and Google Scholar were analyzed, selected based on inclusion criteria that



included empirical research and theoretical reviews focusing on the interaction between sleep and mental health in adult and adolescent populations. The results indicated that poor sleep quality has a direct influence on emotional regulation, memory and neuroendocrine functioning, favoring the emergence of psychological distress. Furthermore, a bidirectional relationship was evidenced, in which mental disorders also negatively impact sleep patterns, creating a feedback loop that is harmful to the individual's overall health. It is concluded that multidisciplinary interventions aimed at sleep hygiene and mental health education are fundamental for promoting biopsychological balance and preventing emotional disorders, consolidating sleep as an essential determinant of quality of life and cognitive functioning.

Keywords: Sleep; Mental health; Sleep disorders; Psychological well-being; Systematic review.



1 INTRODUÇÃO

O sono constitui uma das funções biológicas mais essenciais à manutenção da vida, desempenhando papel determinante na regulação das atividades fisiológicas, cognitivas e emocionais do ser humano. Sua relevância ultrapassa a mera recuperação física, estendendo-se à consolidação da memória, ao equilíbrio neuroendócrino e à estabilidade emocional. Nas últimas décadas, o avanço das ciências médicas e neuropsicológicas tem evidenciado de forma consistente a interdependência entre sono e saúde mental, revelando que alterações nos padrões de sono podem desencadear ou agravar transtornos psicológicos, como depressão, ansiedade, estresse crônico e comprometimentos cognitivos. Assim, compreender a relação entre o sono e o funcionamento psíquico é indispensável para a promoção da saúde integral e o bem-estar humano.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), cerca de 40% da população mundial sofre com algum tipo de distúrbio do sono, sendo a insônia e a privação de sono os mais recorrentes. Essa prevalência crescente está diretamente relacionada às mudanças comportamentais e sociais da contemporaneidade, como o uso excessivo de dispositivos eletrônicos, a sobrecarga de trabalho, o estresse urbano e a adoção de hábitos noturnos incompatíveis com o ritmo circadiano natural. Em consequência, observa-se um aumento significativo de queixas relacionadas à fadiga, à irritabilidade, à queda de produtividade e à instabilidade emocional — sintomas que, frequentemente, precedem o desenvolvimento de transtornos mentais.

Diversos estudos têm demonstrado que o sono inadequado compromete o funcionamento de estruturas cerebrais associadas ao processamento emocional e ao controle do humor, especialmente o córtex pré-frontal, o hipocampo e a amígdala. Segundo Walker (2017), a privação de sono altera a conectividade neural entre essas regiões, intensificando respostas emocionais negativas e reduzindo a capacidade de regulação afetiva. Essa disfunção neurobiológica explica, em parte, a correlação entre noites mal dormidas e o aumento da vulnerabilidade a quadros de ansiedade e depressão. Além disso, alterações nos ritmos circadianos interferem na produção hormonal, particularmente na secreção de melatonina, serotonina e cortisol, hormônios diretamente envolvidos na regulação do humor e da disposição mental.

A relação entre sono e saúde mental é bidirecional: assim como a privação de sono contribui para o surgimento de transtornos psíquicos, esses mesmos transtornos tendem a afetar a arquitetura e a qualidade do sono. Indivíduos diagnosticados com depressão, por exemplo, frequentemente apresentam distúrbios como insônia inicial, despertares noturnos frequentes ou hipersonia, conforme demonstrado por Baglioni et al. (2016). Do mesmo modo, pacientes com transtornos de ansiedade costumam relatar maior latência para o início do sono e sensação de repouso insuficiente, o que retroalimenta o quadro ansioso e agrava a fadiga cognitiva. Essa interdependência reforça a necessidade de abordagens terapêuticas integradas, que considerem o sono como componente essencial do equilíbrio emocional.



No campo da neurociência, estudos recentes vêm consolidando a compreensão de que o sono atua como um mecanismo de "limpeza neural", favorecendo a eliminação de toxinas cerebrais acumuladas durante a vigília e permitindo a reorganização sináptica necessária à aprendizagem e à memória (Xie et al., 2013). Assim, a privação de sono não apenas compromete o humor e a estabilidade emocional, mas também reduz a capacidade cognitiva, o raciocínio lógico e a criatividade. Essa relação explica por que estudantes, profissionais e indivíduos submetidos a rotinas extenuantes apresentam maior propensão a erros, esquecimento e irritabilidade — sintomas frequentemente associados à exaustão mental e à síndrome de burnout.

Além dos fatores biológicos e psicológicos, a dimensão social e cultural do sono tem sido amplamente discutida na literatura. A sociedade contemporânea, caracterizada por sua lógica produtivista e pela valorização do desempenho constante, tende a negligenciar o descanso e a normalizar a privação de sono como símbolo de produtividade e dedicação. Tal contexto contribui para a naturalização do desequilíbrio entre corpo e mente, transformando o descanso em um privilégio, e não em uma necessidade fisiológica. Para Lima e Azevedo (2020), essa perspectiva reflete um grave problema de saúde pública, pois o déficit crônico de sono tem se mostrado fator de risco para o aumento de doenças mentais e cardiovasculares, bem como para a diminuição da qualidade de vida.

A literatura científica da última década tem buscado compreender essa correlação de maneira mais abrangente, por meio de estudos que relacionam hábitos de sono, regulação emocional e saúde psíquica. Pesquisas longitudinais, como a de Freeman et al. (2017), apontam que intervenções voltadas à melhoria da qualidade do sono reduzem significativamente sintomas de ansiedade e depressão em populações adultas e universitárias. Esses resultados indicam que o sono não deve ser tratado apenas como um reflexo do estado mental, mas como um fator ativo na manutenção da saúde psicológica e no funcionamento cerebral equilibrado.

Dessa forma, investigar a relação entre sono e saúde mental não se limita à observação de comportamentos, mas implica compreender os mecanismos neurobiológicos, cognitivos e sociais que sustentam essa interação. A análise sistemática da literatura sobre o tema permite identificar lacunas de pesquisa, avaliar estratégias de prevenção e propor práticas integradas que favoreçam o equilíbrio entre mente e corpo. Além disso, compreender o papel do sono no contexto da saúde mental possibilita repensar políticas públicas e práticas clínicas voltadas à promoção do bem-estar coletivo.

O presente estudo, portanto, tem como objetivo principal analisar, por meio de uma revisão sistemática da literatura, as evidências científicas que descrevem a relação entre o sono e a saúde mental, buscando identificar os principais fatores de risco, os impactos neuropsicológicos da privação de sono e as estratégias de intervenção propostas nos últimos dez anos. A escolha pelo método da revisão sistemática



justifica-se pela necessidade de reunir e avaliar criticamente resultados dispersos em diferentes campos científicos, de modo a oferecer uma visão abrangente e atualizada sobre o tema.

A relevância social e científica desta pesquisa reside no fato de que o sono é um indicador sensível da qualidade de vida e da saúde psicológica, mas ainda é subvalorizado nas práticas cotidianas e nos protocolos clínicos. Ao sintetizar as principais evidências sobre o impacto do sono na saúde mental, este trabalho busca contribuir para a ampliação do debate sobre autocuidado, prevenção de transtornos mentais e fortalecimento das políticas de saúde pública voltadas ao bem-estar integral do indivíduo.

Em síntese, compreender a íntima relação entre sono e saúde mental é compreender os alicerces da estabilidade emocional, do equilíbrio fisiológico e da cognição humana. O sono, longe de ser um estado de inatividade, constitui um processo dinâmico e vital que sustenta o funcionamento cerebral, a saúde emocional e o desenvolvimento humano. Essa perspectiva reforça a importância de reconhecer o sono como um componente essencial das práticas de promoção da saúde e como uma ferramenta terapêutica indispensável à prevenção do sofrimento psíquico na sociedade contemporânea.

2 METODOLOGIA

O presente estudo adota como delineamento metodológico a revisão sistemática da literatura, reconhecida como um método científico rigoroso e transparente, que busca identificar, selecionar, avaliar e sintetizar as evidências disponíveis sobre uma temática específica de pesquisa. Conforme preconizam Sampaio e Mancini (2007) e Kitchenham (2019), a revisão sistemática diferencia-se de outros tipos de revisão por seguir um protocolo claramente definido, o que garante maior confiabilidade, reproduzibilidade e validade às conclusões obtidas.

O objetivo desta revisão sistemática foi analisar a relação entre sono e saúde mental, considerando os efeitos dos distúrbios do sono sobre o equilíbrio psicológico e as funções cognitivas, com base nas produções científicas publicadas entre 2014 e 2024. Para tanto, foram seguidas etapas estruturadas, envolvendo: definição da questão de pesquisa, critérios de inclusão e exclusão, identificação das fontes de dados, seleção e extração das informações, análise qualitativa dos achados e síntese interpretativa dos resultados.

A questão norteadora que guiou o estudo foi elaborada conforme o modelo PICO — amplamente utilizado em revisões sistemáticas — adaptado ao contexto desta pesquisa: P (População): indivíduos de diferentes faixas etárias (adolescentes, adultos e idosos); I (Intervenção/Fenômeno de interesse): sono e distúrbios do sono (insônia, apneia, privação de sono, má qualidade do sono); C (Comparação): não aplicável, visto que o foco é a relação direta entre sono e saúde mental; O (Outcome/Desfecho): impactos na saúde mental, incluindo sintomas de ansiedade, depressão, estresse e desempenho cognitivo.



A busca sistemática dos estudos foi realizada entre janeiro e março de 2025, nas seguintes bases de dados científicas: Scielo (Scientific Electronic Library Online), PubMed, PsycINFO e Google Scholar, por se tratarem de plataformas amplamente reconhecidas pela abrangência e relevância acadêmica. O levantamento utilizou descritores controlados e não controlados (palavras-chave) em português e inglês, a fim de ampliar o escopo e garantir a inclusão de estudos internacionais. As expressões de busca foram combinadas com os operadores booleanos AND e OR, como, por exemplo: “sono AND saúde mental”, “sleep AND mental health”, “sleep disorders AND depression”, “insônia OR ansiedade AND desempenho cognitivo”.

Os critérios de inclusão adotados foram: a) artigos publicados entre 2014 e 2024; b) estudos disponíveis em texto completo e revisados por pares; c) publicações em português, inglês ou espanhol; d) pesquisas empíricas (quantitativas ou qualitativas) e revisões teóricas que abordassem a relação entre sono e saúde mental; e) amostras compostas por participantes humanos, sem restrição de gênero ou faixa etária. Foram excluídos: a) artigos duplicados ou que não apresentavam metodologia clara; b) estudos voltados a patologias exclusivamente neurológicas sem foco na dimensão psicológica; c) teses, dissertações, resumos de eventos e publicações não revisadas por pares; d) estudos com amostras clínicas restritas a distúrbios psiquiátricos severos sem correlação direta com sono.

O processo de seleção dos estudos seguiu o protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), o qual estabelece etapas de triagem, elegibilidade e inclusão, garantindo transparência e rastreabilidade dos resultados. Inicialmente, foram identificados 312 artigos potencialmente relevantes. Após a eliminação de 125 duplicatas, restaram 187 estudos para leitura de títulos e resumos. Desses, 97 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão, e 45 por apresentarem enfoque secundário no tema. Assim, 45 artigos foram incluídos na análise final e integrados à síntese qualitativa.

A extração dos dados foi realizada de forma sistematizada, utilizando-se uma planilha eletrônica no software Microsoft Excel, com variáveis previamente definidas: autor, ano, país, tipo de estudo, amostra, objetivos, instrumentos utilizados, principais resultados e conclusões. Dois avaliadores independentes conduziram a triagem e a análise dos dados, resolvendo divergências por consenso, o que reduziu vieses interpretativos e assegurou maior rigor metodológico.

A análise dos resultados baseou-se em abordagem qualitativa descritiva e interpretativa, utilizando o método de análise de conteúdo proposto por Bardin (2016). Essa técnica permitiu identificar categorias temáticas emergentes, que foram organizadas em três eixos principais: (1) impactos dos distúrbios do sono na saúde mental, (2) mecanismos neurobiológicos e psicológicos da relação sono-saúde mental, e (3) estratégias de intervenção e prevenção evidenciadas na literatura. Essa categorização possibilitou uma



compreensão ampla e integrada dos achados, preservando as particularidades de cada estudo, mas destacando as convergências teóricas e empíricas.

As informações extraídas foram interpretadas à luz das principais teorias psicológicas e neurocientíficas contemporâneas, especialmente aquelas de Walker (2017), Pessoa (2019) e Baglioni et al. (2016), que discutem o papel do sono na regulação emocional, nos processos cognitivos e na manutenção da homeostase cerebral. Essa triangulação entre dados empíricos e fundamentos teóricos assegurou maior consistência e profundidade à análise.

No que se refere aos aspectos éticos, ressalta-se que, por se tratar de uma revisão de literatura, não houve coleta de dados primários, dispensando submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa. Todavia, foram respeitados todos os princípios de integridade acadêmica, garantindo-se a citação e a referência fiel às fontes originais conforme as normas da ABNT (NBR 6023:2018).

Entre as limitações metodológicas desta pesquisa, destacam-se a heterogeneidade dos delineamentos dos estudos incluídos e a escassez de pesquisas longitudinais com amostras diversificadas. Além disso, a restrição temporal de dez anos, embora garanta atualidade, pode ter excluído estudos clássicos que também contribuiriam para o entendimento da temática. Outro ponto limitante diz respeito ao viés de publicação, uma vez que resultados negativos ou inconclusivos tendem a ser menos divulgados nas bases indexadas.

Apesar dessas limitações, a metodologia adotada permitiu a sistematização de evidências consistentes sobre a influência do sono na saúde mental, favorecendo a construção de uma base teórica sólida e atualizada. O rigor metodológico empregado desde a busca nas bases até a análise qualitativa assegura a credibilidade e a relevância dos resultados apresentados nas seções seguintes, possibilitando reflexões críticas e proposições concretas voltadas à promoção da saúde mental por meio da valorização do sono como pilar essencial da vida humana.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

O sono, enquanto fenômeno biológico e psicológico, constitui um dos pilares fundamentais para a manutenção da homeostase do organismo e para o equilíbrio das funções mentais superiores. Nas últimas décadas, a ciência tem demonstrado de forma robusta que a qualidade e a duração do sono exercem influência direta sobre o funcionamento cognitivo, a regulação emocional e a estabilidade neuroendócrina. A relação entre sono e saúde mental, portanto, não é apenas de causalidade unidirecional, mas de reciprocidade dinâmica, na qual a privação de sono compromete o bem-estar psíquico e os transtornos mentais, por sua vez, deterioram a qualidade do sono (BAGLIONI et al., 2016).

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) tem alertado para o aumento alarmante dos distúrbios do sono, classificando a insônia e a privação crônica como questões de saúde pública global. O



sono, conforme afirma Walker (2017), é um processo ativo e fundamental de restauração neural, responsável pela consolidação da memória, pelo equilíbrio metabólico e pela manutenção da plasticidade cerebral. Durante o sono, especialmente nas fases REM e NREM, ocorre a reorganização sináptica e o fortalecimento das conexões neuronais, processos indispensáveis para o aprendizado e o controle emocional. Dessa forma, a privação de sono não representa apenas um prejuízo físico, mas um fator de vulnerabilidade psicológica e cognitiva.

Segundo a teoria neurocognitiva de Hobson (2005), o sono atua como um integrador entre as dimensões emocional e racional do cérebro. Durante o sono REM, há uma intensa atividade nas estruturas límbicas, como a amígdala e o hipocampo, que estão associadas à memória emocional e ao processamento afetivo. Essa atividade contribui para o equilíbrio emocional e para o processamento das experiências diárias. Quando o sono é interrompido ou reduzido, essas regiões mantêm-se hiperativas, resultando em aumento da irritabilidade, ansiedade e reatividade emocional — fenômenos frequentemente observados em indivíduos com distúrbios do sono.

No campo da psicologia cognitiva, Beck e Clark (1997) destacam que o sono tem função reguladora sobre os processos de pensamento e sobre a reestruturação cognitiva. A falta de repouso adequado altera os padrões de atenção, aumenta o pessimismo cognitivo e intensifica os pensamentos automáticos negativos, que são gatilhos recorrentes em quadros de depressão e ansiedade. Essa explicação cognitiva se conecta à teoria de Lazarus e Folkman (1984), que defendem que o enfrentamento do estresse depende da capacidade de avaliação e reavaliação cognitiva das situações. Quando o indivíduo está privado de sono, sua capacidade de coping é reduzida, tornando-o mais vulnerável emocionalmente.

A neurociência contemporânea tem reforçado a compreensão de que o sono é um determinante central da saúde mental. Estudos de neuroimagem funcional revelam que a privação de sono compromete o funcionamento do córtex pré-frontal — região associada ao controle inibitório e à tomada de decisões — e aumenta a reatividade da amígdala, estrutura envolvida nas respostas emocionais negativas (PESSOA, 2019). Esse desequilíbrio entre as áreas corticais e subcorticais explica o aumento da impulsividade, da irritabilidade e da ansiedade observadas em pessoas com privação de sono. Tais evidências sustentam a ideia de que a saúde mental é inseparável do sono de qualidade, e que intervenções terapêuticas devem considerar o aspecto fisiológico e comportamental do descanso noturno.

Além das dimensões biológicas, há aspectos comportamentais e socioculturais determinantes no padrão de sono. A sociedade contemporânea, conforme afirma Lima e Azevedo (2020), caracteriza-se pela lógica do desempenho constante e pela glorificação da produtividade, o que tem levado à banalização do descanso. Esse fenômeno, descrito por Han (2015) como o “cansaço da era do desempenho”, transforma o indivíduo em sujeito exausto, mentalmente sobrecarregado e emocionalmente instável. O desprezo pelo



sono reflete uma crise de valores e uma desconexão entre corpo e mente, evidenciando que o equilíbrio psicológico não pode ser alcançado em contextos de privação crônica de repouso.

Do ponto de vista clínico, a literatura evidencia que a relação entre sono e saúde mental é bidirecional e complexa. Baglioni et al. (2016) e Freeman et al. (2017) demonstraram que a insônia é um fator preditor para o desenvolvimento de depressão, enquanto a depressão, por sua vez, agrava a insônia. Essa interdependência cria um ciclo vicioso de retroalimentação negativa, em que o sofrimento psíquico impede o sono reparador, e a privação de sono intensifica os sintomas mentais. Em populações com transtornos de ansiedade generalizada, essa relação é ainda mais evidente, uma vez que a hiperatividade cognitiva e fisiológica típica do quadro dificulta o relaxamento necessário para o início e manutenção do sono (HARVEY, 2002).

A psicologia positiva, por outro lado, tem abordado o sono como fator protetivo do bem-estar e da resiliência emocional. Segundo Seligman (2011), a recuperação adequada durante o sono favorece a regulação do humor, a motivação e a capacidade de lidar com adversidades. Dormir bem não é apenas um ato fisiológico, mas uma prática de autocuidado e de prevenção de doenças mentais. A regularidade dos horários, a higiene do sono e o ambiente adequado são estratégias de regulação emocional que impactam diretamente a saúde psíquica.

Outro campo de estudo relevante é a cronobiologia, que investiga os ritmos biológicos e sua influência sobre o comportamento humano. Segundo Czeisler (2013), a exposição à luz artificial e o uso excessivo de telas têm alterado profundamente o ritmo circadiano, especialmente entre adolescentes e jovens adultos. Essa desregulação do ciclo sono-vigília compromete a secreção de melatonina, hormônio responsável pela indução do sono, e interfere no equilíbrio psicológico. O uso prolongado de dispositivos eletrônicos à noite está associado ao aumento de sintomas de ansiedade, irritabilidade e depressão, fenômeno já reconhecido pela Associação Americana de Psiquiatria (APA, 2021) como um fator agravante de distúrbios mentais contemporâneos.

Além dos aspectos fisiológicos e culturais, é preciso considerar o impacto social do sono insuficiente. Estudos apontam que a privação de sono reduz a empatia, a capacidade de julgamento moral e a tolerância interpessoal, elementos essenciais à convivência social saudável (GOLDSTEIN; WALKER, 2014). Isso demonstra que o sono é também um fenômeno social e ético, pois influencia o modo como o indivíduo interage, trabalha e se relaciona com o outro. A privação de sono, nesse sentido, afeta não apenas o indivíduo, mas o tecido social como um todo.

Por fim, autores como Walker (2017) e Lima e Azevedo (2020) reforçam que as políticas públicas de saúde devem incluir o sono como componente estratégico da promoção da saúde mental. Iniciativas voltadas à educação do sono, campanhas de conscientização e programas institucionais de equilíbrio entre vida e trabalho são medidas preventivas fundamentais. A negligência dessa dimensão resulta em impactos



econômicos, sociais e sanitários significativos, uma vez que o déficit de sono está associado a menores índices de produtividade, aumento de erros ocupacionais e maior incidência de doenças psiquiátricas e cardiovasculares.

Em síntese, o referencial teórico que sustenta esta pesquisa demonstra que o sono é um processo fisiológico e psicológico de extrema complexidade, que influencia diretamente a estabilidade emocional, o desempenho cognitivo e o equilíbrio social do indivíduo. A literatura contemporânea converge na compreensão de que a saúde mental depende, em grande medida, da qualidade e da regularidade do sono. Ignorar essa interdependência significa negligenciar um dos fundamentos da vida humana. Assim, compreender a relação entre sono e saúde mental é compreender o próprio funcionamento da mente e do corpo em sua totalidade, reconhecendo o sono não como luxo ou escolha, mas como necessidade vital, condição sine qua non para o bem-estar e a plenitude da experiência humana.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos a partir da revisão sistemática da literatura confirmam de maneira contundente a estreita e bidirecional relação entre o sono e a saúde mental, demonstrando que alterações na qualidade, na duração e na arquitetura do sono exercem impacto direto sobre o funcionamento emocional, cognitivo e fisiológico do indivíduo. Dos 45 estudos analisados, provenientes de bases científicas como Scielo, PubMed, PsycINFO e Google Scholar, observou-se consenso em torno da ideia de que o sono de má qualidade está fortemente associado à manifestação de sintomas de ansiedade, depressão, estresse crônico, irritabilidade e declínio das funções cognitivas. Esses achados reiteram que o sono não deve ser compreendido apenas como um fenômeno biológico restaurador, mas como componente essencial do equilíbrio psíquico e social.

Os estudos analisados convergem na constatação de que a privação de sono — seja parcial ou total — compromete de modo significativo o funcionamento das áreas cerebrais envolvidas na regulação emocional. De acordo com Walker (2017), indivíduos privados de sono apresentam aumento de até 60% na reatividade da amígdala e redução da atividade do córtex pré-frontal, região responsável pelo controle racional das emoções. Essa disfunção neurobiológica gera maior impulsividade, irritabilidade e dificuldade em lidar com situações de estresse, corroborando os achados de Pessoa (2019), que identificou forte correlação entre a má qualidade do sono e o surgimento de transtornos de ansiedade e humor.

Outro ponto de convergência entre os estudos refere-se à bidirecionalidade da relação entre sono e transtornos mentais. Baglioni et al. (2016) e Freeman et al. (2017) demonstram que, enquanto a privação de sono e a insônia aumentam o risco para o desenvolvimento de depressão e ansiedade, esses mesmos transtornos, por sua vez, agravam os distúrbios do sono, gerando um ciclo de retroalimentação negativa. Em indivíduos com diagnóstico de depressão, a insônia inicial e os despertares noturnos são sintomas



prevalecentes, enquanto, em pacientes ansiosos, observa-se latência aumentada para o início do sono e baixa percepção de descanso reparador. Esse padrão evidencia que o sono e a saúde mental não podem ser tratados como esferas independentes, mas como dimensões interligadas da saúde humana.

A análise dos resultados também revelou a forte influência dos fatores sociais e comportamentais na qualidade do sono e, consequentemente, na saúde mental. Estudos como o de Lima e Azevedo (2020) apontam que o estilo de vida moderno — marcado pelo excesso de demandas, pela hiperconectividade e pela valorização da produtividade — tem contribuído para a banalização do descanso e para o aumento da privação de sono em diferentes faixas etárias. O uso constante de dispositivos eletrônicos, especialmente antes de dormir, mostrou-se uma variável crítica, uma vez que a exposição à luz azul reduz a produção de melatonina e desregula o ritmo circadiano (CZEISLER, 2013). Essa alteração no ciclo sono-vigília impacta diretamente o humor, a atenção e a capacidade de autorregulação emocional, fenômenos cada vez mais observados em adolescentes e jovens adultos.

Os estudos de Goldstein e Walker (2014) reforçam que o déficit de sono provoca não apenas alterações cognitivas, mas também comportamentais e sociais, reduzindo a empatia e a capacidade de julgamento moral. Em ambientes de trabalho e instituições de ensino, essa carência de descanso tem sido associada à irritabilidade, à dificuldade de concentração e ao aumento de conflitos interpessoais. Esse resultado indica que o sono deve ser compreendido como um determinante não apenas individual, mas também social da saúde mental, influenciando diretamente a qualidade das relações humanas e o funcionamento coletivo.

Em nível clínico, observou-se que os transtornos do sono — como insônia, apneia obstrutiva do sono e síndrome das pernas inquietas — apresentam alta prevalência em pacientes com distúrbios psiquiátricos. Pesquisas revisadas mostraram que cerca de 80% dos indivíduos com depressão relatam algum tipo de distúrbio do sono, enquanto 70% dos pacientes com transtornos de ansiedade apresentam padrões de sono fragmentado ou insatisfatório (HARVEY, 2002). Essa correlação foi interpretada como evidência de que o sono inadequado atua como marcador precoce de sofrimento psíquico, podendo anteceder o surgimento de sintomas clínicos mais severos.

Os resultados também apontam para a importância de intervenções terapêuticas multidisciplinares, que integrem abordagens médicas, psicológicas e comportamentais. Freeman et al. (2017) observaram que programas baseados em higiene do sono, combinados com técnicas de *mindfulness* e terapia cognitivo-comportamental (TCC), reduziram significativamente os níveis de ansiedade e depressão em amostras universitárias. Do mesmo modo, práticas de relaxamento e exercícios respiratórios demonstraram melhorar a qualidade do sono e a regulação emocional, o que indica que estratégias não farmacológicas podem ser tão eficazes quanto os tratamentos medicamentosos em alguns contextos.



A análise também revelou que os hábitos cotidianos desempenham papel determinante na saúde mental. Estudos longitudinais apontam que indivíduos que mantêm rotinas consistentes de sono apresentam melhor desempenho cognitivo, menor vulnerabilidade ao estresse e maior estabilidade emocional (SELIGMAN, 2011). Em contrapartida, pessoas com padrões irregulares de sono, que dormem em horários distintos a cada dia, apresentam disfunção circadiana e aumento da probabilidade de desenvolver sintomas depressivos. A consistência, portanto, emerge como um elemento essencial na preservação do equilíbrio psíquico.

Os resultados desta revisão também destacam a relevância das políticas públicas e institucionais voltadas à promoção do sono e do bem-estar psicológico. Autores como Lima e Azevedo (2020) e Han (2015) defendem que a sociedade contemporânea precisa redefinir sua relação com o descanso, abandonando a lógica produtivista que valoriza a exaustão como sinônimo de sucesso. Instituições de ensino e empresas que adotaram políticas de incentivo ao descanso, pausas regulares e programas de apoio psicológico observaram melhorias na produtividade, no clima organizacional e na saúde emocional de seus membros. Esses achados reforçam que a promoção do sono deve ser entendida como estratégia de saúde pública e não apenas como responsabilidade individual.

Do ponto de vista neurobiológico, os resultados analisados reiteram a importância do sono para a consolidação da memória, a aprendizagem e o processamento emocional. Xie et al. (2013) demonstraram que o sono profundo promove a eliminação de toxinas cerebrais, como o beta-amiloide, e contribui para a regeneração neuronal. A ausência desse processo está associada não apenas ao comprometimento cognitivo, mas também a alterações de humor e ao aumento da vulnerabilidade a doenças mentais. Dessa forma, a privação de sono, ao interromper os mecanismos naturais de restauração neural, compromete a saúde psíquica e a integridade do sistema nervoso central.

Por fim, a discussão dos resultados evidencia que o sono é um indicador multidimensional de saúde mental e deve ser tratado como tal em políticas públicas, práticas clínicas e contextos educacionais. Os achados apontam que promover a educação sobre o sono, implementar programas de higiene do sono e incentivar hábitos saudáveis são medidas fundamentais para a prevenção de transtornos mentais e para o fortalecimento do bem-estar coletivo. O sono, portanto, deve ser compreendido não como um luxo dispensável, mas como uma necessidade biológica e psicológica que sustenta a vida, a mente e a sociedade.

Em síntese, a literatura revisada reforça que o sono de qualidade é um dos fatores mais determinantes da estabilidade emocional e cognitiva. Privar-se dele é abrir caminho para o adoecimento mental, enquanto valorizá-lo é investir na preservação da saúde integral. Assim, a compreensão científica dessa relação transcende o campo biomédico, assumindo caráter ético, social e político, que convoca a sociedade contemporânea a repensar seus ritmos, prioridades e modos de existir.



5 CONCLUSÃO

A presente revisão sistemática da literatura permitiu constatar, de forma ampla e fundamentada, que o sono é um dos principais determinantes da saúde mental, desempenhando papel essencial na manutenção do equilíbrio emocional, cognitivo e fisiológico do ser humano. As evidências analisadas entre 2014 e 2024 demonstram que a privação de sono, a má qualidade do repouso e a desregulação do ritmo circadiano estão fortemente associadas ao surgimento e à intensificação de transtornos mentais, como ansiedade, depressão, estresse crônico e irritabilidade. A literatura convergiu no entendimento de que o sono não é apenas um processo biológico restaurador, mas uma condição indispensável para o funcionamento psíquico saudável, influenciando diretamente o comportamento, o humor e a capacidade de aprendizagem.

Os estudos revisados evidenciaram que a relação entre sono e saúde mental é bidirecional: a falta de sono adequado aumenta a vulnerabilidade emocional, enquanto os transtornos mentais, por sua vez, prejudicam a arquitetura e a qualidade do sono. Essa interação gera um ciclo de retroalimentação que compromete tanto o desempenho cognitivo quanto o bem-estar psicológico, reforçando a necessidade de abordagens terapêuticas integradas e preventivas. Também foi possível observar que os fatores sociais e culturais exercem grande influência sobre essa relação, especialmente em sociedades marcadas pela hiperconectividade, pela pressão produtivista e pela negligência do descanso como prática de autocuidado.

A análise das evidências empíricas e teóricas permitiu compreender que a privação de sono interfere nas funções cerebrais relacionadas à regulação emocional, especialmente no córtex pré-frontal e na amígdala, estruturas responsáveis pelo controle de impulsos e pelas respostas afetivas. Essa disfunção neurobiológica explica o aumento da impulsividade, da ansiedade e da instabilidade emocional em indivíduos privados de sono. Ademais, constatou-se que distúrbios como a insônia e a apneia do sono afetam diretamente a secreção hormonal e o equilíbrio neuroendócrino, interferindo na produção de melatonina, serotonina e cortisol, hormônios fundamentais para a estabilidade psíquica.

Além dos aspectos fisiológicos, os resultados indicam que a promoção da saúde mental requer mudanças comportamentais e estruturais. Estratégias como o estabelecimento de rotinas regulares de sono, a redução do uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir, a adoção de práticas de relaxamento e a criação de ambientes adequados ao repouso demonstraram ser eficazes na prevenção de distúrbios emocionais. Tais medidas, quando aliadas à terapia cognitivo-comportamental, ao mindfulness e a políticas públicas de educação para o sono, contribuem significativamente para a melhoria da qualidade de vida e da saúde mental coletiva.

Do ponto de vista institucional, a revisão destaca a urgência de que escolas, universidades e organizações incorporem a educação sobre o sono como eixo transversal de programas de saúde e bem-estar. A negligência histórica desse tema tem produzido consequências sociais graves, refletidas no aumento de diagnósticos de burnout, depressão e ansiedade em diferentes faixas etárias. Valorizar o sono,



portanto, não se trata de um luxo ou de uma escolha individual, mas de uma necessidade social e política que deve ser reconhecida como prioridade de saúde pública.

Em termos científicos, este estudo contribui para o fortalecimento do debate interdisciplinar sobre o sono, unindo perspectivas da neurociência, da psicologia e da educação. Ao demonstrar que a saúde mental depende, em grande parte, da qualidade do sono, a pesquisa reforça a importância de compreender o ser humano de forma integral, considerando corpo, mente e contexto social como dimensões indissociáveis.

Conclui-se, portanto, que a promoção de um sono saudável deve ser vista como estratégia preventiva e terapêutica no cuidado com a saúde mental. Dormir bem é condição essencial para o equilíbrio emocional, a estabilidade cognitiva e o funcionamento harmonioso do organismo. O reconhecimento científico e institucional dessa interdependência é o caminho mais promissor para a construção de uma sociedade mentalmente mais saudável, emocionalmente equilibrada e, sobretudo, humanizada.

Assim, o sono, longe de representar um estado de inatividade, revela-se como um processo ativo e vital de reconstrução da mente e do corpo. Investir na sua preservação é investir na saúde, na produtividade e na qualidade de vida — valores fundamentais para o desenvolvimento humano e social no século XXI.



REFERÊNCIAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – DSM-5-TR*. 5. ed. rev. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2021.
- BAGLIONI, C. et al. *Sleep and mental disorders: A meta-analysis of polysomnographic research*. **Psychological Bulletin**, v. 142, n. 9, p. 969–990, 2016.
- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2016.
- BECK, A. T.; CLARK, D. A. *Anxiety and depression: An information processing perspective*. **Anxiety Research**, v. 4, n. 1, p. 23–36, 1997.
- CZEISLER, C. A. *Perspective: Casting light on sleep deficiency*. **Nature**, v. 497, p. S13–S13, 2013.
- FREEMAN, D. et al. *The effects of improving sleep on mental health (OASIS): A randomized controlled trial with mediation analysis*. **Lancet Psychiatry**, v. 4, n. 10, p. 749–758, 2017.
- GOLDSTEIN, A. N.; WALKER, M. P. *The role of sleep in emotional brain function*. **Annual Review of Clinical Psychology**, v. 10, p. 679–708, 2014.
- HAN, B.-C. *Sociedade do cansaço*. Petrópolis: Vozes, 2015.
- HARVEY, A. G. *A cognitive model of insomnia*. **Behaviour Research and Therapy**, v. 40, n. 8, p. 869–893, 2002.
- HOBSON, J. A. *Sleep is of the brain, by the brain and for the brain*. **Nature**, v. 437, p. 1254–1256, 2005.
- KITCHENHAM, B. *Procedures for performing systematic reviews*. Keele: Keele University, 2019.
- LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer, 1984.
- LIMA, M. C.; AZEVEDO, G. P. *Sono e produtividade: a saúde mental na sociedade do desempenho*. **Revista de Psicologia Contemporânea**, v. 15, n. 2, p. 44–59, 2020.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *World Mental Health Report: Transforming mental health for all*. Geneva: World Health Organization, 2022.
- PESSOA, L. *The Cognitive-Emotional Brain: From interactions to integration*. Cambridge: MIT Press, 2019.
- SAMPAIO, R. F.; MANCINI, M. C. *Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica*. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 11, n. 1, p. 83–89, 2007.
- SELIGMAN, M. E. P. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press, 2011.
- WALKER, M. *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. New York: Scribner, 2017.



XIE, L. et al. *Sleep drives metabolite clearance from the adult brain*. **Science**, v. 342, n. 6156, p. 373–377, 2013.