

SONO, SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO

MELZER BARDDAL, Gabriela
GABRYELY BONIFÁCIO FUZINELLI, Ísis
POLARINI SARTORETO, Mariana
HUMBERTO BAZZO, Vinícius
BARTH RADAELLI, Patrícia

INTRODUÇÃO

A qualidade do sono é uma das cinco dimensões essenciais para um repouso saudável e revigorante (BARROS et al., 2019). O sono saudável é definido por meio de um padrão que engloba o sono-vigília sendo ele de caráter individual, que supre as exigências sociais e ambientais de cada indivíduo, garantindo seu bem-estar físico e mental (BRITO et al., 2023). Dado sua importância o sono é um dos pilares básicos da saúde, juntamente com uma boa alimentação e a prática de atividades físicas. Tendo-se isso em vista, é possível contemplar o 3º Objetivo de Desenvolvimento Sustentável: saúde e bem-estar.

Contudo, a privação e a baixa qualidade de sono vêm sendo um tema relevante, pois existem evidências que os distúrbios do sono estão relacionados com patologias inflamatórias e distúrbios mentais. Essa abstenção de repouso acarreta grandes prejuízos nas atividades diárias, causando um forte impacto social e econômico (BARROS et al., 2019).

Dessa forma, é necessário ressaltar à importância de uma boa noite de sono e debater os impactos negativos da má qualidade ou da falta de um sono não reparador. E como isso pode afetar a vida do indivíduo inserido no mercado de trabalho, principalmente os da área da saúde, onde a privação do sono é mais prevalente (BARROS et al., 2019, BRITO et al., 2023).

DESENVOLVIMENTO

A relação entre a qualidade do sono e o bem-estar psicológico é bidirecional, em que um influencia diretamente o outro (ABS, 2024). Durante o sono, o cérebro realiza funções restauradoras essenciais, recuperando a energia gasta, consolidando a memória, e preparando o corpo e a mente para o dia seguinte, com mais disposição, de forma a manter a saúde do corpo e da mente do indivíduo (ABS, ABMS, ABROS, 2025).

A má qualidade do sono está diretamente relacionada a um sofrimento psíquico intenso. A privação ou sono deficiente atua como um estressor neurobiológico, causando prejuízo na capacidade cerebral de modulação de respostas emocionais e na manutenção do ritmo circadiano. Isso pode ocasionar dificuldade no controle das

emoções, maior nível de irritabilidade e labilidade emocional, além do surgimento ou agravamento de quadros de ansiedade, depressão e estresse. A ansiedade, por exemplo, pode tornar o início do sono dificultoso e aumentar o número de despertares durante a noite.

Além dos impactos emocionais, um sono de baixa qualidade afeta o desempenho ideal das habilidades cognitivas, como o fortalecimento da memória, o aprendizado, o processamento lógico e a capacidade de solucionar problemas. Em contextos profissionais, a sonolência diurna extrema, que resulta da má qualidade do sono, é uma causa comum de acidentes ocupacionais.

A prevalência de sono auto-avaliado como ruim no Brasil é elevada, afetando 29,1% da população e 45% relatam algum problema durante o sono. Subgrupos vulneráveis incluem mulheres, profissionais de saúde, indivíduos de meia idade, idosos e pessoas com menor nível socioeconômico. Sono de má qualidade está associado a maior mortalidade, doenças crônicas (como diabetes, hipertensão e síndrome metabólica) e transtornos mentais comuns (TMC), sendo mais frequente em quem possui inúmeras condições de saúde. Na imagem 1, percebe-se que pessoas com TMC apresentam 67,1% de sono ruim, comparado a 23,5% sem transtornos; a prevalência também aumenta conforme o número de doenças crônicas, segundo estudo realizado por Barros et al (2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O sono de qualidade é mais que uma necessidade humana básica, é um fator essencial para se viver bem. Dormir bem é permitir que a mente descanse tanto quanto o corpo, de forma que favoreça o bem-estar físico e mental. O sono é individual, ou seja, cada um necessita de um tempo próprio para descansar. Sabe-se que há uma elevada prevalência de sono de péssima qualidade, principalmente em subgrupos vulneráveis, fato esse, que está intrinsecamente ligado ao desenvolvimento de Transtornos mentais e Doenças crônicas, estando diretamente associado ao sentimento de insatisfação com a vida e ao esgotamento emocional e físico de muitos indivíduos. É crucial, para pessoas que sofrem com distúrbios do sono, buscar terapia cognitivo comportamental e ter o hábito de realizar a higiene do sono, como evitar telas e álcool antes de deitar, para que tenha um sono reparador e saudável, contribuindo ativamente com a melhora da qualidade de vida (ABS, 2024).

REFERÊNCIAS

ACADEMIA BRASILEIRA DO SONO; ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE MEDICINA DO SONO; ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ODONTOLOGIA DO SONO. **Cartilha do Sono: Semana do Sono 2025**. [S.l.]: A.B.S.; A.B.M.S.; A.B.R.O.S., 2025. Disponível em: . Acesso em: 01 out. 2025.

BARROS, M. B. A.; LIMA, M. G.; CEOLIM, M. F.; ZANCANELLA, E.; CARDOSO, T. A. M. O. **Qualidade do sono, saúde e bem-estar em estudo de base populacional**. Rev. Saúde Pública, v. 53, p. 82, 2019.

BRITO, K. L. A. et al. **Qualidade do sono e saúde mental de profissionais da saúde**. Anais do I Congresso Nacional de Saúde Multidisciplinar, v. 1, São Luís – MA, 2023.

CONSELHO DE PSICOLOGIA DO SONO DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO (ABS). **Sono, saúde mental e bem-estar psicológico no adulto**. [S.l.]: ABS, 2024. Cartilha. Disponível em: www.absono.com.br. Acesso em: 01 out. 2025.

RELAÇÃO ENTRE SONO RUIM, TCM, DOENÇAS CRÔNICAS E NÍVEL DE ESTRESSE

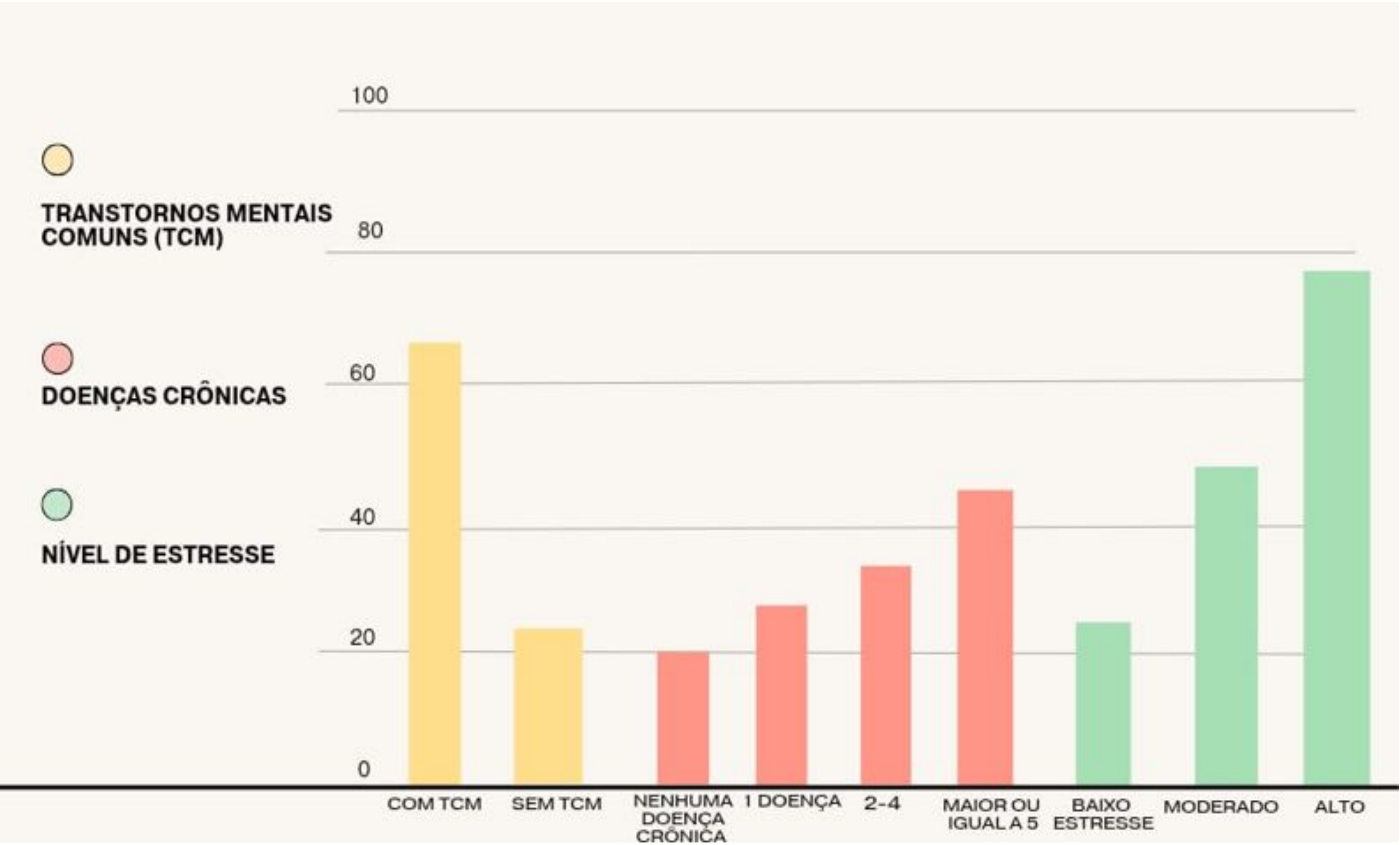


IMAGEM 01: Elaboração dos autores, 2025.