



SONO E SAÚDE MENTAL: O PAPEL DOS DISTÚRBIOS DO SONO NA ETIOLOGIA DE TRANSTORNOS PSIQUIÁTRICOS

Eduardo Jorge Custodio da Silva¹, Guilherme Gilbertoni², João Pedro Gilbertoni³, Eduardo Mendes Medeiros⁴, Ana Clara Oliveira Neves⁵, José Raimundo Evangelista da Costa⁶, Beatriz Sofia Bretas Velasques⁷, Gabriela Campolina de Bessa e Silva⁸, Ana Paula dos Santos Ramos⁹, Bartany Kyoman Rosina Cavalcanti Vasconcelos¹⁰, Claudenor Pinho de Sá Filho¹¹, Pamela Nascimento Simoa da Silva¹².

 <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n10p1136-11147>

Artigo recebido em 30 de Julho e publicado em 07 de Outubro de 2024

REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

RESUMO

O presente artigo teve como objetivo geral analisar a interconexão entre os distúrbios do sono e o desenvolvimento de transtornos mentais. Para isso, é necessário investigar fatores específicos: avaliar a prevalência de distúrbios do sono em populações com transtornos psiquiátricos, destacar as consequências da privação de sono sobre o humor e a cognição, e o papel do sono na regulação emocional. Esse estudo se justifica considerando a crescente prevalência de distúrbios do sono e transtornos mentais na população global, que têm se tornado uma preocupação significativa para a saúde pública. Trata-se de uma revisão integrativa de literatura. A pesquisa foi conduzida em bases de dados acadêmicas, como PubMed, Scielo e Medline. A pesquisa foi restrita a artigos publicados em português; b) Seleção de Palavras-chave: Foram utilizadas palavras-chave relevantes, como "Distúrbios do Sono," "Transtornos Psiquiátricos," "Saúde Mental" e "prevenção" no período entre 2019 a 2024. Os dados indicam que a presença de distúrbios do sono, como insônia e apneia, não apenas agrava sintomas de transtornos psiquiátricos, mas também pode atuar como um fator de risco significativo para o seu surgimento. Além disso, a inter-relação entre sono e saúde mental é bidirecional. Enquanto os distúrbios do sono podem contribuir para o desenvolvimento de condições psiquiátricas, os transtornos mentais também podem afetar a qualidade do sono, criando um ciclo vicioso que dificulta a recuperação e o tratamento eficaz.

Palavras-chave: Distúrbios do Sono, Transtornos Psiquiátricos, Saúde Mental..



SLEEP AND MENTAL HEALTH: THE ROLE OF SLEEP DISORDERS IN THE ETIOLOGY OF PSYCHIATRIC DISORDERS

ABSTRACT

The present article aimed to analyze the interconnection between sleep disturbances and the development of mental disorders. To achieve this, it is necessary to investigate specific factors: to assess the prevalence of sleep disturbances in populations with psychiatric disorders, to highlight the consequences of sleep deprivation on mood and cognition, and to examine the role of sleep in emotional regulation. This study is justified by the increasing prevalence of sleep disturbances and mental disorders in the global population, which have become a significant concern for public health. This is an integrative literature review. The research was conducted in academic databases such as PubMed, Scielo, and Medline. The search was restricted to articles published in Portuguese; b) Selection of Keywords: Relevant keywords such as "Sleep Disturbances," "Psychiatric Disorders," "Mental Health," and "prevention" were used for the period from 2019 to 2024. The data indicate that the presence of sleep disturbances, such as insomnia and sleep apnea, not only exacerbates symptoms of psychiatric disorders but may also act as a significant risk factor for their onset. Furthermore, the interrelationship between sleep and mental health is bidirectional. While sleep disturbances can contribute to the development of psychiatric conditions, mental disorders can also affect sleep quality, creating a vicious cycle that hampers recovery and effective treatment.

Keywords: Sleep Disturbances, Psychiatric Disorders, Mental Health.

Instituição afiliada – ¹Médico, Docente na Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Doutorado em Ciências, email: eduardo.jcs@uol.com.br; ²Graduando em Medicina pela Faculdade de Medicina Bragança Paulista, email: acgilbertonijpg@gmail.com; ³Graduando em Medicina pela Faculdade de Medicina Barretos, email: acgilbertonijpg@gmail.com; ⁴Psicólogo Clínico, Especialista em Psicologia Corporal e Neuropsicologia pela Universidade Federal do Ceará, email: eduardopsicologia88@gmail.com; ⁵Graduanda em Medicina pela Faculdade Atenas - Porto Seguro, email: ananneves80@gmail.com; ⁶Psicólogo, Psicanalista, Especialista em Saúde Mental e Atenção Psicossocial, Filosofia e Direitos Humanos, Mestre em Bioética, Doutor em Psicologia Clínica pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, email: raievan@yahoo.com.br; ⁷Graduanda em Medicina pela Universidade Federal do Rio Grande, email: sofiabretas1998@gmail.com; ⁸Graduanda em Medicina pelo Centro Universitário Max Planck, email: carlabessa14@gmail.com; ⁹Psicóloga, Mestranda em Ciências da Reabilitação pela Universidade Augusto Motta, Especialização em Psicologia Hospitalar pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, email: anapaulasantosramos@souunisuam.com.br; ¹⁰Bacharel em Serviço Social pela Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Residente em Saúde Mental pela Fundação Estatal de Atenção à Saúde, email: bartanyk@gmail.com; ¹¹Graduando em Medicina pelo Centro Universitário Santa Maria, email: 20231056017@fsmead.com.br; ¹²Médica, Especialista em Medicina de Família e Comunidade, Mestre em Biociências pela Universidade Federal do Vale do São Francisco, email: drapamelasimoa@gmail.com

Autor correspondente: Eduardo Jorge Custodio da Silva eduardo.jcs@uol.com.br

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





INTRODUÇÃO

A relação entre sono e saúde mental é um tema de crescente interesse na pesquisa contemporânea, especialmente à medida que se torna evidente o impacto significativo que os distúrbios do sono podem ter na saúde psicológica. A qualidade do sono é um componente crucial do bem-estar geral, e problemas relacionados ao sono, como insônia, apneia do sono e sonolência diurna excessiva, têm sido associados a uma variedade de transtornos psiquiátricos, incluindo depressão, ansiedade e transtornos bipolares.

Este contexto levanta uma questão fundamental, a qual pretende ser respondida nesse estudo, a saber: de que maneira os distúrbios do sono contribuem para a etiologia de transtornos psiquiátricos?

Perante à problemática exposta, o presente artigo teve como objetivo geral analisar a interconexão entre os distúrbios do sono e o desenvolvimento de transtornos mentais. Para isso, é necessário investigar fatores específicos: avaliar a prevalência de distúrbios do sono em populações com transtornos psiquiátricos, destacar as consequências da privação de sono sobre o humor e a cognição, e o papel do sono na regulação emocional.

Desse modo, esse estudo se justifica considerando a crescente prevalência de distúrbios do sono e transtornos mentais na população global, que têm se tornado uma preocupação significativa para a saúde pública. Ademais, a relevância do tema também se destaca na necessidade de desestigmatizar os transtornos mentais e promover uma maior conscientização sobre a importância do sono na saúde geral. A pesquisa nesse campo pode auxiliar na criação de políticas de saúde mais eficazes e em programas de educação que enfatizem a importância do sono para o bem-estar psicológico, beneficiando tanto a sociedade quanto os indivíduos afetados.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura. A pesquisa foi conduzida em bases de dados acadêmicas, como PubMed, Scielo e Medline. A pesquisa foi restrita a artigos publicados em português; b) Seleção de Palavras-chave: Foram utilizadas



palavras-chave relevantes, como "Distúrbios do Sono," "Transtornos Psiquiátricos," "Saúde Mental" e "prevenção" no período entre 2019 a 2024. Combinadas essas palavras-chave de maneira apropriada para obter resultados mais precisos.

A coleta de dados ocorreu mediante a criação de uma planilha que abrigou informações relevantes, como título, ano de publicação, revista, método de pesquisa, resultados-chave e conclusões dos artigos identificados. Inicialmente, os títulos e resumos foram revisados a fim de determinar a relevância, procedendo-se à exclusão de artigos que não se adequavam aos critérios de inclusão.

Os critérios de inclusão adotados nesta revisão foram estritamente vinculados aos artigos publicados no período compreendido entre 2019 a 2024, que apresentaram uma abordagem direta acerca da temática em voga. Dentre os aspectos contemplados na inclusão, publicações que estejam disponíveis integralmente e gratuitamente em formato eletrônico, classificadas como artigos originais; os que possuem resumos completos e aqueles disponíveis nos idiomas português ou inglês. No que concerne aos critérios de exclusão, estes se direcionaram àqueles artigos que não estabeleceram uma conexão direta com o âmbito temático em discussão, ou que possuem duplicadas.

A etapa de análise dos dados foi conduzida mediante a realização de uma síntese abrangente dos resultados obtidos nos artigos selecionados, com especial destaque para a identificação das principais conclusões e descobertas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca inicial de artigos nas bases de dados da PubMed, Scielo e Medline, abarcando todas as palavras-chave pertinentes, culminou em 87 estudos identificados. Numa etapa inicial, procedeu-se à aplicação do critério de exclusão para artigos fora do escopo temporal e em idiomas diversos, o que reduziu o conjunto para 20 artigos. Posteriormente, foram empregados outros critérios de exclusão, dos quais 10 foram categorizados como teses, dissertações, estudos teóricos e reflexivos, sendo consequentemente descartados, resultando em 12 artigos empíricos remanescentes.

Para garantir uma análise organizada, os estudos foram tabulados, oferecendo uma visão consolidada para a posterior avaliação dos resultados, conforme os critérios estabelecidos para a pesquisa. Essa abordagem possibilitou a elaboração de

um panorama detalhado dos 8 artigos empíricos selecionados, como apresentado no Quadro 1 abaixo.

Quadro 1: Artigos quanto ao autor, ano de publicação, metodologia, objetivos e conclusão

	Autor/ano	Metodologia	Objetivo	Conclusão
1	Alves et al., (2023)	Estudo transversal longitudinal	Verificar se existe relação entre duração do sono, sintomas depressivos e estresse em pessoas idosas da comunidade	Entre as idosas, 50% referiram ter boa qualidade do sono e 49,1% dormiam entre sete e nove horas de sono noturno. Quando comparadas, as idosas com maior duração do sono apresentaram mais sintomas depressivos e escores mais elevados para o estresse percebido.
2	Alves et al., (2021)	Estudo transversal de coorte	Analisar a relação entre a duração do sono noturno autorreferido e o desempenho cognitivo de idosos.	Os idosos obtiveram média de 61,94 pontos no ACE-R e 55,1% apresentaram boa qualidade do sono.
3	Amaral et al., (2021)	Estudo longitudinal transversal	examinar a relação entre burnout, sonolência diurna e qualidade do sono entre estudantes de enfermagem de nível técnico	Os resultados indicam que altos níveis de burnout estão associados a maior sonolência diurna e pior qualidade do sono entre os estudantes de enfermagem
4	Carthy (2021)	Estudo transversal quantitativo	investigar as perturbações do sono e os distúrbios do sono, bem como suas comorbidades, no cuidado de pessoas idosas.	Os resultados mostram que as perturbações do sono e os distúrbios do sono são comuns entre a população idosa e estão frequentemente associados a condições de saúde mental e física, como



				depressão, ansiedade e doenças crônicas
5	Ferreira et al., (2024)	Revisão de literatura	explorar a correlação entre distúrbios do sono e transtornos mentais em estudantes da área de saúde	A revisão evidencia uma forte correlação entre distúrbios do sono e a prevalência de transtornos mentais entre estudantes da área de saúde.
6	Iroldi et al., (2022)	Estudo descritivo de base populacional	Identificar associação entre variáveis emocionais (estresse e sintomas depressivos) e o autorrelato de dificuldade para dormir em idosos.	O estudo observou que idosos que autorrelataram dificuldade para dormir apresentaram níveis de estresse mais elevados e maiores escores na escala de sintomas depressivos, permitindo concluir que há associação entre variáveis emocionais e dificuldade para dormir em idosos.
7	Jimenez et al., (2022)	Revisão sistemática	Analisar a relação entre a síndrome de burnout e problemas de sono em enfermeiros.	A correlação positiva entre burnout e distúrbios do sono é um problema que deve ser abordado para melhorar a saúde dos enfermeiros.
8	Mota et al., (2021)	Estudo transversal	Analisar a relação entre sono e aspectos sociodemográficos, de saúde em idosos residentes na comunidade.	houve maior prevalência de sono de má qualidade e de distúrbios do sono em mulheres idosas, que não trabalham fora de casa, que avaliaram a sua saúde como regular ou ruim, que sofreram quedas no último ano, que se queixaram de dor, frágeis e com lentidão da marcha.



9	Perotta et al., (2021)	Estudo longitudinal transversal	investigar a relação entre sonolência, privação de sono, qualidade de vida, sintomas mentais e a percepção do ambiente acadêmico entre estudantes de medicina.	Os resultados indicam que a sonolência e a privação de sono estão associadas a uma diminuição na qualidade de vida e ao aumento de sintomas mentais entre os estudantes de medicina.
10	Sameer et al., (2020)	Estudo longitudinal transversal	investigar a associação entre sonolência diurna excessiva e sofrimento psicológico em estudantes de medicina	Houve uma associação significativa entre sonolência diurna excessiva e níveis elevados de sofrimento psicológico entre os estudantes de medicina
11	Viertio et al., (2021)	Estudo transversal	Identificar os fatores que contribuem para o sofrimento psicológico na população trabalhadora, com ênfase nas diferenças de gênero	Fatores como carga de trabalho excessiva, falta de apoio social e ambientes de trabalho tóxicos estão associados a níveis elevados de sofrimento psicológico
12	Yuan et al., (2021)	Estudo transversal longitudinal	investigar o efeito da frequência de exercícios físicos na função cognitiva de adultos mais velhos, analisando o papel mediador da depressão e da qualidade do sono	Os resultados indicam que a frequência de exercícios físicos tem um efeito positivo significativo na função cognitiva dos idosos, mediado pela redução da depressão e pela melhoria da qualidade do sono

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

O sono é vital para a saúde e bem-estar dos estudantes universitários. Na ausência de sono suficiente, o cérebro não consegue executar com precisão e, portanto, pode resultar em desfiguração no potencial de pensar, processar memórias e



se concentrar. De acordo com o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (2024), em todo o mundo, mais de 60% da população sofre de má qualidade do sono.

Cerca de 68,3% dos estudantes de todo o mundo relatam ter problemas para dormir devido a hábitos de sono inadequados que não consideram práticas de higiene do sono. Destes estudantes, 50% reclamaram de sonolência diurna, enquanto 70% relataram sono insuficiente. A falta de sono foi categorizada como o terceiro obstáculo mais comum entre estudantes universitários e está relacionada à falta de atenção, declínio nos resultados acadêmicos, habilidades de direção enfraquecidas, comportamento despreocupado, depressão, relacionamentos sociais interpessoais perturbados e deterioração da saúde (Sameer et al., 2020).

A sonolência diurna é o fator mais comum que prejudica a qualidade do sono dos estudantes, bem como seu desempenho acadêmico, e leva a distúrbios comportamentais do sono noturno e depressão. Os alunos frequentemente dormem durante o dia enquanto assistem às aulas e em seu tempo livre, o que limita sua capacidade de dormir bem e extensivamente à noite. Isso leva à má qualidade do sono, levando à má qualidade de vida. Vários estudos realizados na Índia demonstraram que estudantes profissionais sofrem de sonolência diurna, o que tem um impacto negativo em seu desempenho acadêmico e saúde física.

Evidências de estudos de pesquisa estabeleceram uma redução no número médio de horas de sono entre estudantes universitários. Estudantes universitários frequentemente abrem mão do sono em favor de estudar e socializar durante a semana, então dormem demais nos fins de semana enquanto abusam de cafeína, álcool e outras drogas. Evidências mostraram que uma alta taxa de prevalência (45%) de sonolência diurna excessiva foi relatada em estudantes universitários e está associada ao consumo de café/chá, consumo de álcool e tabagismo (Alves et al., 2021).

Certos fatores habituais e de estilo de vida, biológicos, psicológicos, pressão parental e de colegas, e fatores ambientais afetam negativamente a qualidade do sono de estudantes universitários profissionais. Os principais fatores que afetam o sono são horários irregulares de sono, pressão dos exames, estresse, relacionamento com os colegas, ambiente do dormitório e hora de dormir tarde (Vertio et al., 2021).

O burnout pode influenciar a qualidade do sono dos enfermeiros, sendo identificado como causa de insônia. É importante analisar a relação entre burnout e



problemas de sono em enfermeiros. Nessa senda, Iroldi et al., (2022) destaca que o trabalho dos enfermeiros possui algumas características que podem aumentar os problemas de sono e gerar uma maior liberação de adrenalina.

Os enfermeiros trabalham em turnos rotativos e horários estendidos, o que pode alterar o ritmo circadiano, ocasionalmente levando ao abuso de cafeína e benzodiazepínicos, resultando na necessidade dos enfermeiros usarem seus dias de folga e tempo livre para recuperar as horas de sono perdidas. Todos esses fatores podem levar ao aumento da insônia de início e manutenção do sono, juntamente com alterações na arquitetura do sono e diminuição da qualidade e quantidade das horas de sono (Iroldi et al., 2022).

Em relação aos estudos que analisaram a mediação de variáveis sociodemográficas na relação entre burnout e distúrbios do sono verifica-se que o sexo feminino é a principal variável relacionada à probabilidade de sofrer de distúrbios do sono e burnout. Existem discrepâncias na literatura científica em relação a esse resultado (Amaral et al., 2021).

Por um lado, alguns autores como, por exemplo, Yuan et al., (2021) têm demonstrado que as mulheres têm maiores dificuldades em conciliar o horário de trabalho nos centros de saúde, principalmente o noturno, com a vida familiar e a maternidade, o que contribui para um maior estresse nas mulheres, afetando consequentemente sua qualidade de sono, que antes era afetada pela criação dos filhos

Por outro lado, Jimenez et al., (2022) afirmam que os profissionais de saúde do sexo masculino apresentam maior risco de desenvolver burnout em comparação às mulheres. Esses dados podem ser justificados pela maior probabilidade de os homens enfrentarem mais responsabilidades e conflitos no dia a dia do trabalho. Este cenário conduz a uma qualidade de sono insuficiente, que desempenha um papel essencial na regulação emocional e no bem-estar mental, criando um problema cíclico subjacente ao trabalho de enfermagem. A síndrome de burnout, entre outros problemas, conduz ao aparecimento de insônia, que é causada pela presença de stress crônico

Estudos demonstram que a insônia e a apneia do sono são comuns nessa faixa etária, afetando significativamente a qualidade de vida. Por exemplo, uma pesquisa realizada por Perotta et al., (2021) revelou que cerca de 50% dos idosos relatam problemas de sono, e muitos desses indivíduos apresentam sintomas de ansiedade e



depressão. Esses dados corroboram a ideia de que a relação entre distúrbios do sono e saúde mental é particularmente crítica na população idosa.

Além disso, a literatura sugere que a presença de distúrbios do sono pode exacerbar os sintomas de transtornos psiquiátricos, criando um ciclo vicioso. Um estudo de Alves et al., (2021) mostrou que a insônia não apenas está presente em indivíduos com depressão, mas também pode atuar como um fator predisponente, aumentando a gravidade dos sintomas. Isso sugere que o tratamento dos distúrbios do sono poderia, potencialmente, melhorar os desfechos psiquiátricos, destacando a importância de uma abordagem integrada no cuidado ao idoso.

Conforme apontado por Carthy (2021), os transtornos psiquiátricos não apenas impactam a qualidade do sono, mas também podem alterar a estrutura e a arquitetura do sono, resultando em um sono menos reparador. Isso é especialmente relevante para os idosos, que podem já ter uma qualidade de sono prejudicada devido a fatores fisiológicos relacionados ao envelhecimento. A identificação e o tratamento eficaz dos distúrbios do sono, portanto, não apenas podem melhorar a qualidade do sono, mas também potencialmente aliviar os sintomas de depressão e ansiedade.

A atividade física também tem efeito sobre uma série de fatores socioemocionais que contribuem ainda mais para a cognição. Um estudo recente realizado por Ferreira et al., (2024) determinou que o apoio social e o envolvimento cognitivo mediaram os efeitos das atividades físicas na cognição para os indivíduos mais velhos. Além disso, o aumento da atividade física foi associado a uma melhora significativa na depressão e ansiedade

Além disso, o estudo supracitado demonstrou que a atividade física leve e a atividade moderada a vigorosa podem reduzir o risco de sintomas depressivos em 13% e 19%, respectivamente. A duração do exercício a cada dia também foi um fator de proteção para os sintomas depressivos pós-natais. O mau humor foi associado a um desempenho mais fraco. Um declínio na cognição causado pelo mau humor envolveu principalmente a memória, a função executiva e a atenção, frequentemente afetadas pela atividade física (Ferreira et al., 2024).

De modo geral, a privação do sono tem consequências negativas na cognição. Tanto o tempo de despertar quanto o movimento rápido dos olhos provaram ser importantes em uma variedade de funções cognitivas, especialmente a função



executiva. Há também um crescente corpo de literatura que reconheceu que o exercício físico é um contribuidor crítico para a qualidade do sono (Alves et al., 2023). Por exemplo, o exercício agudo demonstrou ser benéfico para a duração total do sono além de auxiliar na redução de distúrbios do sono. Dada a relação entre sono e desempenho cognitivo e entre sono e atividade física, a qualidade do sono pode ser considerada um mecanismo potencial para a atividade física melhorar a cognição. No entanto, poucos estudos incluíram todas as três variáveis em um modelo. Pesquisas que visem entender melhor essa interação complexa são extremamente necessárias (Alves et al., 2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados indicam que a presença de distúrbios do sono, como insônia e apneia, não apenas agrava sintomas de transtornos psiquiátricos, mas também pode atuar como um fator de risco significativo para o seu surgimento. Além disso, a inter-relação entre sono e saúde mental é bidirecional. Enquanto os distúrbios do sono podem contribuir para o desenvolvimento de condições psiquiátricas, os transtornos mentais também podem afetar a qualidade do sono, criando um ciclo vicioso que dificulta a recuperação e o tratamento eficaz.

Entretanto, algumas limitações foram identificadas. A maioria dos estudos analisados pode ter utilizado amostras limitadas ou não representativas, o que pode comprometer a generalização dos resultados. Além disso, muitos estudos dependem de métodos autoinformados para avaliar a qualidade do sono e a saúde mental, o que pode introduzir vies. Faltaram também investigações longitudinais que poderiam esclarecer melhor as relações causais e temporais entre os distúrbios do sono e os transtornos mentais.

Por fim, a promoção de hábitos saudáveis de sono e a identificação precoce de distúrbios do sono podem representar estratégias eficazes para a prevenção e o manejo de transtornos psiquiátricos. Intervenções que abordem tanto a saúde mental quanto a qualidade do sono podem resultar em melhorias significativas na qualidade de vida dos indivíduos. Portanto, é essencial que profissionais de saúde mental e especialistas em sono trabalhem em conjunto para desenvolver planos de tratamento que reconheçam e abordem essa interconexão, contribuindo assim para um cuidado mais holístico e



efetivo.

REFERÊNCIAS

ALVES, O; et al. Relação entre duração do sono, sintomas depressivos e estresse em pessoas idosas da comunidade. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 2, n.2, 2023.

ALVES, S; et al. Duration of night sleep and cognitive performance of community older adults. **Rev Lat Am Enferm.** v.29, n.4, 2021.

AMARAL, K. V.; et al. Burnout, daytime sleepiness and sleep quality among technical-level nursing students. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 29, 2021.

CARTHY, C. Sleep Disturbance, Sleep Disorders and Co-Morbidities in the Care of the Older Person. **Med Sci.** V.9, n.2, 2021.

FERREIRA, D. et al. Correlação entre distúrbios do sono e transtornos mentais em estudantes da área de saúde: uma revisão de escopo. **BMS**, v. 8, n. 12, 17 jan. 2024.

IROLDI, O; et al. Associações entre estresse, sintomas depressivos e insônia em idosos. **Jornal de psiquiatria**, v.17, n.4, 2022

JIMENEZ, O; et al. Relation between Burnout and Sleep Problems in Nurses: A Systematic Review with Meta-Analysis. **BMC Public Health**, v. 2, n. 1, 2022.

MOTA, S; et al. Is poor quality sleep present in older adults with worse social and health status? **Texto Contexto Enferm.** v.30, n.17, 2021

PEROTTA, B. et al. Sleepiness, sleep deprivation, quality of life, mental symptoms and perception of academic environment in medical students. **BMC Medical Education**, v. 21, n. 1, p. 1–11, 17 fev. 2021.

SAMEER, H. M. et al. Association of excessive daytime sleepiness with psychological distress in medical students. **The Primary Care Companion for CNS Disorders**, v. 22, n. 1, 2020.

VIERTIÖ, S. et al. Factors contributing to psychological distress in the working population, with a special reference to gender difference. **BMC Public Health**, v. 21, n. 1, p. 1–8, 29 mar. 2021.

YUAN, O; et al. Effect of frequency of exercise on cognitive function in older adults: Serial mediation of depression and quality of sleep. **BMC Public Health**, v. 1, n.1, 2021.