



A Relação entre Distúrbios do Sono e o Desenvolvimento de Transtornos Psiquiátricos: Revisão Narrativa.

Isabela Aiala Frare, Cecília Maria Rodrigues de França, Leandro Coelho Pettersen, Larisse Martins Costa Pettersen, Sabrina Maria Araújo de Sousa Lopes, João Victor Bastos Freire, Michele Covatti, Dágila Maria de Araújo Travi, Ana Estefanne Silveira, Márcio Júnior Azevedo Reis, Denys Alberto Rodrigues Santos Júnior, Maryanna Segatto, Lucas Badinelli Vaucher, Bruna Francielle Moreira Antunes e Nijair Araújo Pinto



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n2p2239-2250>

Artigo publicado em 23 de Fevereiro de 2025

ARTIGO DE REVISÃO

RESUMO

Os distúrbios do sono desempenham papel fundamental no desenvolvimento e progressão de diversos transtornos psiquiátricos, incluindo depressão, ansiedade, transtorno bipolar, esquizofrenia e transtornos do neurodesenvolvimento. Esta revisão narrativa explora a complexa relação bidirecional entre o sono e a saúde mental, destacando fatores genéticos, neurobiológicos e ambientais que mediam essa associação. Evidências indicam que disfunções nos genes circadianos, alterações na microbiota intestinal e problemas de sono na infância são preditores robustos para o desenvolvimento de transtornos psiquiátricos. Além disso, distúrbios do sono estão fortemente ligados a sintomas psicóticos e comportamentos suicidas. Intervenções que visam à melhora da qualidade do sono podem ter efeitos terapêuticos e preventivos significativos, reforçando a necessidade de abordagens clínicas integradas.

Palavras-chave: distúrbios do sono, transtornos psiquiátricos, saúde mental, ritmos circadianos, microbiota intestinal, sintomas psicóticos, prevenção, intervenções terapêuticas.



The Relationship Between Sleep Disorders and the Development of Psychiatric Disorders: A Narrative Review

ABSTRACT

Sleep disorders play a critical role in the development and progression of various psychiatric disorders, including depression, anxiety, bipolar disorder, schizophrenia, and neurodevelopmental disorders. This narrative review explores the complex bidirectional relationship between sleep and mental health, emphasizing genetic, neurobiological, and environmental factors that mediate this association. Evidence suggests that circadian gene dysfunction, alterations in gut microbiota, and childhood sleep problems are robust predictors of psychiatric disorders. Additionally, sleep disturbances are strongly linked to psychotic symptoms and suicidal behaviors. Interventions aimed at improving sleep quality may have significant therapeutic and preventive effects, highlighting the need for integrated clinical approaches.

Keywords: sleep disorders, psychiatric disorders, mental health, circadian rhythms, gut microbiota, psychotic symptoms, prevention, therapeutic interventions.

Autor correspondente: *Isabela Aiala Frare* belaaiala1@hotmail.com

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





INTRODUÇÃO

O sono é processo biológico essencial para a manutenção da saúde física e mental, desempenhando papel crítico na regulação de funções cognitivas, emocionais e fisiológicas. No entanto, nas últimas décadas, distúrbios do sono têm sido cada vez mais reconhecidos como fatores significativos no desenvolvimento e na exacerbação de transtornos psiquiátricos, como depressão, ansiedade, transtorno bipolar, esquizofrenia e transtornos do neurodesenvolvimento. A relação entre sono e saúde mental é complexa e bidirecional: por um lado, transtornos psiquiátricos frequentemente levam a alterações nos padrões de sono; por outro, distúrbios do sono podem atuar como fatores de risco para o surgimento ou agravamento de condições psiquiátricas. Esta revisão narrativa tem como objetivo explorar essa interação multifacetada, integrando evidências recentes da literatura científica para elucidar os mecanismos subjacentes e as implicações clínicas dessa relação.

A importância do sono para a saúde mental tem sido amplamente documentada em estudos que destacam o papel dos ritmos circadianos, da arquitetura do sono e de fatores biológicos como o microbioma intestinal. Charrier et al. (2017) discutem como genes circadianos, que regulam o ciclo sono-vigília, estão intimamente ligados ao desenvolvimento de transtornos psiquiátricos, sugerindo que desregulações nesses genes podem predispor indivíduos a condições como depressão e transtorno bipolar. Além disso, Wagner-Skacel et al. (2020) exploram a influência do microbioma intestinal na modulação do sono e na saúde mental, propondo que alterações na microbiota podem impactar tanto a qualidade do sono quanto a função cerebral, criando um ciclo vicioso que contribui para o desenvolvimento de transtornos psiquiátricos.

Estudos longitudinais têm reforçado a ideia de que distúrbios do sono na infância podem ser preditores robustos de problemas de saúde mental na adolescência e na vida adulta. Lam e Lam (2021), em revisão sistemática de estudos prospectivos, demonstram que crianças com distúrbios do sono, como insônia ou apneia, apresentam maior risco de desenvolver transtornos de ansiedade, depressão e comportamentos disruptivos ao longo do tempo. Essas descobertas destacam a importância de intervenções precoces no sono como estratégia preventiva para reduzir a carga global de transtornos



psiquiátricos. Além disso, Ohi et al. (2021) investigaram como escores poligênicos de risco para transtornos psiquiátricos e do neurodesenvolvimento estão associados a distúrbios do sono na infância, sugerindo base genética compartilhada que pode explicar parte dessa relação.

A abordagem narrativa adotada neste artigo, conforme proposto por Ferrari (2015), permite análise crítica e integrativa das evidências disponíveis, destacando tanto os avanços quanto as lacunas no entendimento dessa relação complexa. Ao sintetizar descobertas de estudos clínicos, experimentais e populacionais, esta revisão busca fornecer visão abrangente sobre como os distúrbios do sono podem contribuir para a etiologia e a progressão de transtornos psiquiátricos. Além disso, são discutidas as implicações práticas dessas descobertas para o diagnóstico, tratamento e prevenção, com ênfase na necessidade de abordagens multidisciplinares que considerem tanto a saúde do sono quanto a saúde mental de forma integrada.

Por fim, esta revisão também aborda questões emergentes, como a relação entre distúrbios do sono e sintomas psicóticos, conforme explorado por Reeve et al. (2018) e Fusar-Poli et al. (2021), e o papel do sono no comportamento suicida, como discutido por Wang et al. (2019) e Malik et al. (2014). Esses estudos destacam a importância de considerar os distúrbios do sono como componente transdiagnóstico na psiquiatria, com potencial para informar estratégias terapêuticas mais eficazes e personalizadas. Em um contexto em que a prevalência de transtornos psiquiátricos e distúrbios do sono continua a crescer, compreender a intrincada relação entre esses dois domínios é essencial para promover melhores resultados de saúde e qualidade de vida para indivíduos em todo o mundo.

Em suma, este trabalho pretende oferecer abrangente percepção da relação entre transtornos do sono e transtornos psiquiátricos, destacando a importância de abordagens interdisciplinares no diagnóstico e tratamento dessas condições.

METODOLOGIA

Para a realização deste estudo, intitulado “A Relação entre Distúrbios do Sono e o Desenvolvimento de Transtornos Psiquiátricos: Revisão Narrativa”, foram realizadas buscas nas bases de dados PubMed, Scielo e Google Scholar. Foram selecionados artigos gratuitos, publicados entre 2005 e 2024, nos idiomas inglês, português e espanhol, de



acordo com os critérios de inclusão previamente estabelecidos. A busca inicial englobou considerável número de publicações, das quais, após aplicação de critérios de relevância e exclusão, 13 artigos foram considerados relevantes para a análise. Os critérios de inclusão abrangeram estudos originais e revisões que discutiam a associação entre distúrbios do sono e transtornos psiquiátricos, como depressão, ansiedade e esquizofrenia, abordando tanto mecanismos biológicos quanto aspectos clínicos dessa relação.

A revisão narrativa, metodologia adotada neste estudo, foi escolhida devido à sua capacidade de proporcionar visão abrangente e crítica sobre o tema em questão, permitindo a integração de diferentes perspectivas e fontes de conhecimento, sem as limitações da revisão sistemática em termos de rigidez metodológica (Ferrari, 2015). Todos os artigos incluídos foram analisados qualitativamente, com foco em resultados que exploram a interação entre os distúrbios do sono e o surgimento de transtornos psiquiátricos, além de potenciais implicações para intervenções clínicas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A relação entre distúrbios do sono e doenças psiquiátricas é área de intensa investigação, evidenciando o impacto do sono tanto no desenvolvimento quanto na progressão de várias condições mentais. Além do papel dos genes do relógio biológico na regulação dos ritmos circadianos e sua associação com transtornos como depressão e esquizofrenia, conforme descrito por Charrier et al. (2017), outros aspectos fisiológicos e genéticos têm sido amplamente discutidos. Estudos como os de Charrier et al. (2017) e Wagner-Skacel et al. (2020) destacam que desregulações nos genes circadianos e alterações no microbioma intestinal podem atuar como pontes entre os dois domínios. Por exemplo, genes como “CLOCK” e “PER”, que regulam o ciclo sono-vigília, estão constantemente alterados em indivíduos com transtornos do humor, sugerindo que disfunções circadianas podem predispor ao desenvolvimento de condições como depressão e transtorno bipolar. Além disso, a microbiota intestinal, que influencia a produção de neurotransmissores como serotonina e dopamina, também modula a qualidade do sono, criando ciclos viciosos que podem exacerbar sintomas psiquiátricos. Por exemplo, o estudo de Ohi et al. (2021) destaca que crianças com maior risco genético para transtornos psiquiátricos, como esquizofrenia e transtorno bipolar, apresentam maior prevalência de distúrbios do sono, sugerindo que o sono pode mediar a expressão de vulnerabilidades genéticas para doenças mentais. Estudos como os de Wagner-Skacel



et al. (2020) também têm explorado o impacto do microbioma intestinal sobre a qualidade do sono em pacientes psiquiátricos. Alterações no eixo intestino-cérebro parecem influenciar tanto a regulação do sono quanto a gravidade dos sintomas psiquiátricos, destacando a necessidade de se implementar nova área de investigação terapêutica.

Problemas de sono em crianças, como insônia e apneia, têm sido associados com o desenvolvimento de transtornos como ansiedade, depressão e transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), de acordo com Lam e Lam (2021) e Alfano e Gamble (2009). Esses distúrbios podem persistir até a adolescência, influenciando negativamente o desenvolvimento emocional e cognitivo. Outro fator importante é a relação entre sono e sintomas psicóticos, com Fusar-Poli et al. (2021) demonstrando que a privação ou má qualidade do sono pode precipitar sintomas psicóticos, incluindo alucinações e delírios, mesmo em indivíduos sem histórico prévio de psicose.

Estudos longitudinais e prospectivos, como os revisados por Lam e Lam (2021), demonstram que distúrbios do sono na infância estão fortemente associados ao desenvolvimento de transtornos psiquiátricos na adolescência e na vida adulta. Crianças com insônia, apneia do sono ou parassonias apresentam maior risco de desenvolver ansiedade, depressão e transtornos de comportamento ao longo do tempo. Esses achados sugerem que intervenções precoces para melhorar a qualidade do sono podem ter efeito preventivo significativo, reduzindo a incidência de transtornos mentais em fases posteriores da vida. Além disso, Ohi et al. (2021) identificaram que escores poligênicos de risco para transtornos psiquiátricos estão associados a distúrbios do sono na infância, indicando base genética compartilhada que pode explicar parte dessa relação. Turkistani et al. (2023) reforçam a correlação bidirecional entre distúrbios do sono e problemas de saúde mental, sugerindo que intervenções no sono podem ser abordagem eficaz na melhora de quadros psiquiátricos, tanto em crianças quanto em adultos.

A relação entre distúrbios do sono e sintomas psicóticos também foi amplamente documentada. Reeve et al. (2018) observaram que pacientes em estágios iniciais de psicose frequentemente apresentam distúrbios do sono graves, como insônia e fragmentação do sono, que estão associados à gravidade dos sintomas psicóticos.



Fusar-Poli et al. (2021) corroboram esses achados, demonstrando que indivíduos com distúrbios do sono na população geral têm maior probabilidade de experimentar sintomas psicóticos, como alucinações e delírios. Esses resultados sugerem que o sono pode ser alvo terapêutico promissor para a prevenção e o tratamento de transtornos psicóticos.

Além disso, a revisão destacou a forte associação entre distúrbios do sono e comportamentos suicidas. Wang et al. (2019) e Malik et al. (2014) realizaram meta-análises que demonstraram que indivíduos com insônia ou outros distúrbios do sono têm risco significativamente maior de ideação suicida, tentativas de suicídio e morte por suicídio. Esses estudos sugerem que a privação de sono e a fragmentação do sono podem exacerbar sintomas depressivos e reduzir a capacidade de regulação emocional, aumentando a vulnerabilidade a comportamentos suicidas. Portanto, intervenções que visam a melhorar a qualidade do sono podem desempenhar papel crucial na redução do risco de suicídio em populações vulneráveis.

Por fim, a revisão identificou que os distúrbios do sono são componente transdiagnóstico na psiquiatria, afetando ampla gama de transtornos mentais. Harvey et al. (2011) e Goldstein e Walker (2014) destacam que a disfunção do sono está presente em transtornos de ansiedade, depressão, transtorno bipolar, esquizofrenia e transtornos do neurodesenvolvimento, como o TDAH. Esses achados reforçam a necessidade de abordagens terapêuticas integradas que considerem o sono como fator central no manejo de transtornos psiquiátricos. Em suma, a literatura revisada sugere que intervenções no sono podem não apenas melhorar a qualidade de vida dos pacientes, mas também reduzir a carga global de transtornos mentais.

A revisão de Bassetti et al. (2015) propõe que a melhora do sono pode representar nova fronteira na terapia de distúrbios neuropsiquiátricos, como esquizofrenia e transtornos de humor, destacando o potencial terapêutico do sono. Isso sugere que o sono não apenas reflete o estado psiquiátrico do indivíduo, mas pode também atuar como fator causal que exacerba ou mitiga esses transtornos. O impacto do sono no desenvolvimento da mente humana, conforme discutido por Kurbel (2008), propõe que melhorias na memória ao longo da evolução podem ter consequências significativas nos padrões de sono, sonhos e distúrbios psiquiátricos, sugerindo inter-



relação complexa entre esses fatores.

Por fim, estudos como os de Reeve, Sheaves e Freeman (2018) mostram que, em casos de psicose precoce, a gravidade dos distúrbios do sono está fortemente associada com a gravidade dos sintomas clínicos, reforçando a necessidade de manejo clínico integrado que aborde tanto os sintomas psiquiátricos quanto os problemas de sono. Assim, a interconexão entre o sono e as doenças psiquiátricas é multifacetada, abrangendo fatores genéticos, neurobiológicos, ambientais e até mesmo intestinais, todos contribuindo para melhor compreensão e manejo dessas condições complexas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão das evidências científicas demonstra que os distúrbios do sono estão profundamente interligados ao desenvolvimento e progressão de ampla gama de transtornos psiquiátricos. A disfunção dos genes do relógio biológico, a influência genética, a microbiota intestinal e as alterações nos padrões de sono, desde a infância até a vida adulta, emergem como fatores cruciais na compreensão dessa relação. A má qualidade do sono não apenas exacerba sintomas psiquiátricos, mas também pode atuar como fator predisponente, especialmente em indivíduos com risco genético elevado. Por outro lado, o tratamento e a melhoria do sono podem representar via promissora para o manejo terapêutico de transtornos mentais, como esquizofrenia, transtornos de humor e psicose.

Intervenções voltadas para a melhora do sono, seja por meio de terapias comportamentais, medicamentosas ou até ajustes no estilo de vida, mostram-se essenciais não apenas para a qualidade de vida dos pacientes, mas também para o manejo e prevenção de agravamentos psiquiátricos. Além disso, a investigação do eixo intestino-cérebro e sua influência no sono abre novas possibilidades terapêuticas que podem complementar os tratamentos tradicionais. Assim, o sono deve ser visto como componente central no cuidado de pacientes com transtornos mentais, considerando-se sua capacidade tanto de mitigar sintomas quanto de prevenir o surgimento de condições mais graves.

Futuras pesquisas devem continuar explorando essa interconexão, focando em



intervenções específicas para a melhoria do sono como parte do tratamento global para doenças psiquiátricas, o que pode resultar em benefícios clínicos significativos.

REFERÊNCIAS

ALFANO, C.; GAMBLE, A. The Role of Sleep in Childhood Psychiatric Disorders. **Child & Youth Care Forum**, v. 38, p. 327-340, 2009. doi.org/10.1007/S10566-009-9081-Y.

BASSETTI, C. et al. Neurology and psychiatry: waking up to opportunities of sleep. State of the art and clinical/research priorities for the next decade. **European Journal of Neurology**, v. 22, 2015. doi.org/10.1111/ene.12781.

CHARRIER, A. et al. Clock Genes and Altered Sleep-Wake Rhythms: Their Role in the Development of Psychiatric Disorders. **International Journal of Molecular Sciences**, v. 18, n. 5, p. 938, 2017. doi.org/10.3390/ijms18050938.

FERRARI, R. Writing narrative style literature reviews. **Medical Writing**, v. 24, n. 4, p. 230-235, 2015.

FUSAR-POLI, L. et al. The relationship between sleep disorders and psychotic-like symptoms in the general population. **European Psychiatry**, v. 64, p. S170, 2021. doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.451.

GOLDSTEIN, A.; WALKER, M. The role of sleep in emotional brain function. **Annual Review of Clinical Psychology**, v. 10, p. 679-708, 2014. doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153716.

HARVEY, A. et al. Sleep disturbance as transdiagnostic: consideration of neurobiological mechanisms. **Clinical Psychology Review**, v. 31, n. 2, p. 225-235, 2011. doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.003.

HVOLBY, A. Associations of sleep disturbance with ADHD: implications for treatment. **Attention Deficit and Hyperactivity Disorders**, v. 7, p. 1-18, 2014. doi.org/10.1007/s12402-014-0151-0.



KRYSTAL, A. et al. Psychiatric disorders and sleep. **Neurologic Clinics**, v. 30, n. 4, p. 1389-1413, 2012. doi.org/10.1016/j.ncl.2012.08.018.

KURBEL, S. The human mind development as a reaction to improvements in memory: possible consequences on sleep, dreams and psychiatric disorders. **Medical Hypotheses**, v. 70, n. 3, p. 707-708, 2008. doi.org/10.1016/j.mehy.2007.07.005.

LAM, L.; LAM, M. Sleep Disorders in Early Childhood and the Development of Mental Health Problems in Adolescents: A Systematic Review of Longitudinal and Prospective Studies. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 22, p. 11782, 2021. doi.org/10.3390/ijerph182211782.

MALIK, S. et al. The association between sleep disturbances and suicidal behaviors in patients with psychiatric diagnoses: a systematic review and meta-analysis. **Systematic Reviews**, v. 3, p. 18, 2014. doi.org/10.1186/2046-4053-3-18.

OHI, K. et al. Polygenic risk scores for major psychiatric and neurodevelopmental disorders contribute to sleep disturbance in childhood: Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study. **Translational Psychiatry**, v. 11, n. 1, p. 187, 2021. doi.org/10.1038/s41398-021-01308-8.

REEVE, S.; SHEAVES, B.; FREEMAN, D. Sleep Disorders in Early Psychosis: Incidence, Severity, and Association With Clinical Symptoms. **Schizophrenia Bulletin**, v. 45, p. 287-295, 2018. doi.org/10.1093/schbul/sby129. .

TURKISTANI, O. et al. Relationship Between Sleep Disorders and Mental Health. **Journal of Healthcare Sciences**, 2023. doi.org/10.52533/johs.2023.30601.

WAGNER-SKACEL, J. et al. Sleep and Microbiome in Psychiatric Diseases. **Nutrients**, v. 12, n. 8, p. 2198, 2020. doi.org/10.3390/nu12082198.

WANG, X.; CHENG, S.; XU, H. Systematic review and meta-analysis of the relationship between sleep disorders and suicidal behaviour in patients with depression. **BMC Psychiatry**, v. 19, 2019.



***A Relação entre Distúrbios do Sono e o Desenvolvimento de Transtornos Psiquiátricos:
Uma Revisão Narrativa.***

Frare et. al.

doi.org/10.1186/s12888-019-2302-5.

WINKELMAN, J.; LECEA, L. Sleep and neuropsychiatric illness. **Neuropsychopharmacology**, v. 45, p. 1-2, 2019. doi.org/10.1038/s41386-019-0514-5.