



RELAÇÃO ENTRE SONO ADEQUADO E IMUNIDADE

Amanda Monteiro Santos

Universidade Federal de Catalão - UFCat

Ana Luísa Monteiro dos Santos Martins

Universidade Federal de Catalão – UFCat

Anna Rafaela Fernandes Veiga

Universidade Federal de Catalão - UFCat

Isabella Maria de Pina Oliveira

Universidade Federal de Catalão - UFCat

Vitor Paiva de Almeida

Universidade Federal de Catalão - UFCat

Poliana Rodrigues Alves Duarte

Universidade Federal de Catalão – UFCat

RESUMO: Introdução: Até o século XX, o sono era considerado uma parte passiva do cotidiano da vida humana, no entanto, atualmente, entende-se o seu papel fundamental no funcionamento da estrutura física e mental do corpo humano, com função reparadora, de reposição energética e também de melhora imunológica. Objetivo: Destacar a relação direta do sono adequado com a melhora do sistema imunológico. Metodologia: Revisão integrativa com busca em bancos de dados como PubMed e Lilacs. Resultados: Na análise de oito artigos é possível observar que as alterações do sono, majoritariamente nas sociedades industrializadas, estão relacionadas, principalmente, à exposição constante à luz artificial e atividades interativas com uso de telas. Dessa maneira, compromete a manutenção do sistema de defesa dos organismos, haja vista que o sono e a imunidade estão diretamente ligados. O sono adequado é um estado que envolve mecanismos, inclusive comportamentais, e precisa da atuação de áreas do sistema nervoso central, como o hipotálamo, sendo considerado fundamental para a manutenção da saúde, incluindo o sistema imunológico, uma vez que o



sono está envolvido na modulação de citocinas pró-inflamatórias, como a interleucina-1 e o fator de necrose tumoral alfa, que são essenciais para a resposta imunológica. Essas citocinas, produzidas em resposta a infecções, também desempenham um papel na regulação do sono, indicando uma interação bidirecional entre sono e sistema imunológico. Considerações finais: Asif et al. (2017) e Almeida et al. (2016) relatam que a privação do sono pode levar à supressão e/ou disfunção do sistema imune, tornando o organismo mais vulnerável às infecções. Essa falta de sono está associada a uma redução das células Natural Killer e uma diminuição na produção de anticorpos em resposta a vacinas, indicando um comprometimento na imunidade adaptativa.

PALAVRAS-CHAVE: *Sistema imunológico; Qualidade do sono.*

O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização. Os autores nominados declaram não apresentar conflito de interesse com a divulgação dos resultados da pesquisa.

