

**IMPACTO DA PRIVAÇÃO DE SONO NA REGULAÇÃO GLICÊMICA EM
PACIENTES COM PRÉ-DIABETES**

Impact of Sleep Deprivation on Glycemic Regulation in Patients with Prediabetes

Luiz Henrique Cunha dos Santos

Graduando em Medicina

Centro Universitario Maurício de Nassau

E-mail: luizhenriquec14santos@gmail.com

Jamilly Ribeiro Pereira

Graduanda em Medicina

Unifacisa

E-mail: jamilly.pereira@maisunifacisa.com.br

Geraldo Antonio Lins Carneiro de Andrade

Graduando em Medicina

Unifacisa

E-mail: geraldoantoniolins@gmail.com

Marcio Luís Alves Gomes

Graduando em Medicina

Unifacisa

E-mail: marcioluismed@gmail.com

Rebecka Thaísa de Paula Araújo

Graduanda em Medicina

Unifacisa

E-mail: rebeckaaraujo@hotmail.com

Victor Daniel Nunes Salvador

Graduando em Medicina

Faculdade de Medicina do Sertão

E-mail: danielnunes043@gmail.com

Maria Clara Torreão de Sá Medeiros

Graduanda em Medicina

Faculdade de Medicina do Sertão

E-mail: claraatsm@gmail.com

Luiz Eduardo Monte Nunes Bezerra

Graduando em Medicina

Universidade Potiguar – UnP

E-mail: luizeduardomonte8@gmail.com

Vanessa de Amorim Freire

Graduanda em Medicina
Centro Universitário Maurício de Nassau
E-mail: amorimvanessa19@gmail.com

Giovana Gonçalves Cavalcanti
Graduada em Medicina
Faculdade de Medicina de Olinda
E-mail: giovana-7@uol.com.br

RESUMO

Introdução: A privação e a má qualidade do sono têm sido apontadas como fatores de risco emergentes para disfunções metabólicas, especialmente em indivíduos com pré-diabetes. Evidências crescentes mostram que o sono insuficiente pode interferir na regulação da glicemia por mecanismos neuroendócrinos, inflamatórios e comportamentais. A fragmentação do sono, o desalinhamento do ritmo circadiano e a redução do tempo total de sono estão associados à resistência à insulina, alterações na secreção de insulina e aumento de marcadores inflamatórios, como a proteína C-reativa. **Objetivo:** Avaliar o impacto da privação ou alteração do padrão de sono na regulação glicêmica em pacientes com pré-diabetes, destacando intervenções possíveis e suas implicações clínicas. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão narrativa baseada em sete artigos científicos disponíveis na base PubMed. Utilizaram-se os descritores “Sleep AND Glucose Metabolism AND Prediabetes”, com filtros aplicados para os últimos dez anos e ordenação por relevância (“Best Match”). Foram incluídos estudos com foco direto na relação entre sono e metabolismo glicêmico em indivíduos pré-diabéticos. **Resultados e Discussão:** Os estudos analisados, incluindo observacionais e ensaios clínicos, demonstram que alterações no ritmo circadiano, na duração e na qualidade do sono estão associadas a pior controle glicêmico, maior resistência à insulina e aumento de marcadores inflamatórios. Indivíduos com pré-diabetes e má qualidade do sono apresentaram pior desempenho metabólico, mesmo com alimentação e atividade física controladas. Intervenções como terapia de luz matinal, higiene do sono e correção do “jetlag social” mostraram melhora em parâmetros como glicemia de jejum, HbA1c e sensibilidade à insulina. Além disso, pacientes com apneia obstrutiva do sono apresentaram risco cardiovascular aumentado e alterações discretas na função das células beta pancreáticas. Esses achados reforçam o papel do sono como fator modificável e potencialmente terapêutico no controle glicêmico. **Conclusão:** A privação e a desorganização do sono impactam negativamente a regulação glicêmica em indivíduos com pré-diabetes. Estratégias que promovam a melhoria da qualidade e da regularidade do sono devem ser incorporadas como parte do manejo clínico desses pacientes, podendo atuar na prevenção da progressão para o diabetes tipo 2.

Palavras-chave: Sono; Pré-diabetes; Metabolismo da Glicose; Resistência à Insulina; Ritmo Circadiano; Apneia do Sono.