

A INFLUÊNCIA DA INSÔNIA NO DESENVOLVIMENTO DA HIPERTENSÃO EM ADULTOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Isadora Santos Coutinho de Souza¹; Sophia Lemes Pereira¹; Laura Rodrigues Albuquerque²; João Pedro Crescenti de Mello³; Débora Audi⁴; Leonardo de Castro Pereira⁵; Julia Dias Bendini⁶; Patrícia Cincotto dos Santos Bueno⁷; Dauane Cristine Orso Toscan Rodrigues⁸.

- 1- Discente da Graduação do curso de Medicina na Universidade de Marília, Marília-SP.
- 2- Discente da Graduação do curso de Enfermagem na Universidade de Marília, Marília-SP.
- 3- Discente da Graduação do curso de Medicina na Universidade São Francisco, Bragança Paulista-São Paulo.
- 4- Médica da Unidade de Pronto Atendimento em Marília-SP.
- 5- Médico da USF Altamir Anequini em Júlio Mesquita- SP.
- 6- Médica Graduada pela Universidade do Oeste Paulista-Presidente Prudente- SP.
- 7- Docente da Graduação do curso de Medicina na Universidade de Marília, Marília- SP.
- 8- Docente da Graduação do curso de Medicina na Universidade de Marília, Marília- SP.

INTRODUÇÃO: A hipertensão arterial, definida por pressão sistólica >140 mmHg e/ou diastólica >90 mmHg, é fator de risco para doenças cardiovasculares e mortalidade. Sua prevalência cresce devido ao envelhecimento populacional e hábitos inadequados. Além dos fatores tradicionais, a insônia — dificuldade em iniciar ou manter o sono, associada à redução da duração do sono — tem sido apontada como possível fator de risco para hipertensão. **OBJETIVO:** Analisar a relação entre insônia e hipertensão arterial. **METODOLOGIA:** Revisão na base PubMed com os descritores: ("Insomnia" OR "sleep disturbance" OR "sleep disorder") AND ("Hypertension" OR "high blood pressure" OR "arterial hypertension"). A busca inicial trouxe 646 artigos. Após aplicar critérios (últimos 5 anos, texto completo gratuito, inglês, adultos ≥19 anos), 51 artigos foram selecionados. Após análise crítica, 8 estudos foram incluídos por tratarem diretamente da relação entre insônia e hipertensão. **RESULTADOS:** Estudos indicam que indivíduos com insônia têm maior risco de hipertensão, especialmente com sono inferior a seis horas. A insônia crônica pode elevar a pressão arterial pela ativação do sistema nervoso simpático, aumento dos hormônios do estresse, inflamação crônica e disfunção vascular. Fatores como sexo, idade, menopausa, percepção da qualidade do sono e uso de

sedativos influenciam essa associação, caracterizando a insônia como fator de risco cardiovascular independente. **DISCUSSÃO:** Insônia associada ao sono curto eleva o risco de hipertensão, especialmente em mulheres jovens e na menopausa. O uso de sedativos em hipertensos pode agravar o risco cardiovascular, sugerindo terapias alternativas. Estudos clínicos são necessários para confirmar causalidade e orientar prevenção. **CONCLUSÃO:** Insônia, sobretudo com sono curto, relaciona-se ao aumento do risco de hipertensão. O reconhecimento e tratamento dos distúrbios do sono são essenciais para prevenir a hipertensão e promover a saúde cardiovascular. **PALAVRAS-CHAVE:** Insônia; Distúrbios do Sono; Hipertensão Arterial; Fatores de Risco; Saúde Cardiovascular.