

RELAÇÃO ENTRE DISTÚRBIOS DO SONO E AGRAVAMENTO DA DEPRESSÃO MAIOR: CORRELAÇÕES CLÍNICAS

Relationship Between Sleep Disorders and Major Depression Worsening: Clinical Correlations

Luiz Henrique Cunha dos Santos

Graduando em Medicina
Centro Universitário Maurício de Nassau
E-mail: luizhenriquecunhadossantos@gmail.com

Ronald Hugo Araújo Souto

Graduado em Medicina
Unifacisa
Campina grande, paraíba, Brasil
hugoasouto@hotmail.com

Simonton Assis Ferreira Sousa de Oliveira

Graduando em medicina
Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS)
simontonassis@gmail.com

Alice de Brito Filgueiras Napy Charara

Graduada em Medicina
Unifacisa
alicebnapy@gmail.com

Mirelly Jayne Cavalcante Cruz

Graduanda em Medicina
Centro Universitário Unifacisa.
mirelly915@gmail.com

RESUMO

Introdução: A depressão maior é um transtorno psiquiátrico prevalente, frequentemente associado a distúrbios do sono. Estudos apontam que alterações no sono não são apenas sintomas secundários, mas elementos centrais e bidirecionais na fisiopatologia da depressão. **Objetivo:** Analisar as correlações clínicas entre distúrbios do sono e o agravamento da depressão maior, com foco nos mecanismos compartilhados, desfechos funcionais e implicações terapêuticas. **Métodos:** Revisão integrativa da literatura com base em artigos indexados nas bases PubMed, Scopus, PsycINFO e Web of Science, publicados entre 2015 e 2025. A seleção final incluiu 10 artigos de alta relevância, baseando-se em critérios de clareza metodológica e aderência ao tema. **Resultados:** Os artigos analisados indicam uma associação bidirecional entre distúrbios do sono (insônia, hipersonia, fragmentação do sono, alteração do ritmo circadiano) e episódios de

depressão maior. Foram evidenciadas alterações neurofisiológicas comuns, incluindo disfunção do eixo HPA, inflamação sistêmica, alterações na secreção de melatonina e comprometimento do ciclo sono-vigília. Os distúrbios do sono foram relacionados a pior prognóstico, maior gravidade dos sintomas depressivos, déficits cognitivos e risco aumentado de recaída. Estudos com base em polissonografia e análises genéticas sugerem que marcadores do sono podem servir como preditores clínicos e terapêuticos. Conclusão: Há evidências robustas de que os distúrbios do sono contribuem significativamente para o agravamento da depressão maior, sendo fundamentais para o planejamento terapêutico e a prevenção de recaídas. Estratégias terapêuticas que abordem diretamente a regulação do sono demonstram potencial para melhorar os desfechos clínicos em pacientes com transtorno depressivo maior.

Palavras-chave: Depressão maior; Distúrbios do sono; Ritmo circadiano; Inflamação; Insônia; Neurobiologia da depressão.