

RELAÇÃO ENTRE OS DISTÚRBIOS DO SONO E AS DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Letícia Meneses dos Santos¹; Izabella Costa Almeida Mariuzzo²; Ighor Scalla³; Mariana Carvalho Chein⁴; Júlia Barros de Carvalho⁵; Hanna Alves Oliveira Paoli⁶; Gabriel Tofono Veloso⁷; Roselena Abreu Guedes⁸; Eliana Aparecida Henrique Steins⁹; Gabriel Zago Monteiro Barbosa¹⁰

leticiamenesesds@gmail.com

Introdução: Os distúrbios do sono representam um importante problema de saúde pública, estando associados a alterações metabólicas, inflamatórias e autonômicas que impactam diretamente o sistema cardiovascular. Condições como insônia, apneia obstrutiva do sono e privação crônica do sono têm sido relacionadas ao aumento do risco de hipertensão arterial, doença arterial coronariana, arritmias e insuficiência cardíaca. Evidências científicas indicam que a fragmentação do sono e a redução de sua qualidade contribuem para a ativação do sistema nervoso simpático, disfunção endotelial e inflamação sistêmica, favorecendo o desenvolvimento das doenças cardiovasculares. **Objetivo:** Analisar em uma revisão literária a relação entre os distúrbios do sono e as doenças cardiovasculares, destacando os principais mecanismos fisiopatológicos envolvidos nessa associação. **Metodologia:** Realizou-se uma revisão de literatura entre janeiro e fevereiro de 2026. A pesquisa foi conduzida na base de dados PubMed, utilizando os descritores (DeCS) “Sleep Wake Disorders” AND “Cardiovascular Diseases”. Foram incluídos estudos originais, revisões sistemáticas ou meta-análises, publicados nos últimos 5 anos, com acesso gratuito ao texto completo. Excluíram-se estudos com baixo rigor metodológico e sem disponibilidade gratuita. Ao final, foram analisados e selecionados cinco estudos considerados mais relevantes para a temática proposta. **Resultados e Discussão:** Os estudos analisados demonstram que os distúrbios do sono estão associados a múltiplos mecanismos que contribuem para o desenvolvimento das doenças cardiovasculares. A apneia obstrutiva do sono, por exemplo, promove episódios repetidos de hipóxia intermitente, levando à ativação do sistema nervoso simpático, aumento do estresse oxidativo e inflamação sistêmica. A insônia e a privação crônica do sono estão relacionadas a elevação da pressão arterial, alterações do metabolismo glicídico e lipídico, além de disfunção endotelial. Esses fatores favorecem o desenvolvimento e a progressão da aterosclerose, hipertensão arterial e eventos cardiovasculares. Evidências apontam que o diagnóstico e o tratamento adequados dos distúrbios do sono podem reduzir o risco cardiovascular e melhorar o prognóstico dos pacientes. **Conclusão:** Os distúrbios do sono exercem influência significativa sobre a saúde cardiovascular, estando diretamente associados ao aumento do risco de doenças cardiovasculares. A identificação precoce e o manejo adequado dessas condições devem ser considerados estratégias relevantes na prevenção e no controle das doenças cardiovasculares, contribuindo para a redução da morbimortalidade e melhoria da qualidade de vida dos pacientes.

Palavras-chave: Distúrbios do sono; Doenças cardiovasculares; Apneia obstrutiva do sono.

Área Temática: Temas Livres em medicina.