

RESUMO SIMPLES - TEMAS LIVRES

PRIVAÇÃO DE SONO COMO FATOR DE RISCO CARDIOVASCULAR

Maria Vitoria Soares Galetti (mavigaleti@gmail.com)

Mariana Amaral Castro (mariamaralcastro@gmail.com)

Brenda Ribeiro Pereira Silva (brenda.ribeirops22@gmail.com)

Introdução: Tradicionalmente, comorbidades como hipertensão arterial, obesidade, diabetes mellitus e tabagismo são fortemente consideradas como fatores de risco para saúde cardiovascular, mas outras condições não tão comumente avaliadas, como a privação de sono, também são relevantes para prevenção de eventos cardiovasculares adversos. **Objetivos:** Investigar a possível relação entre privação de sono e aumento do risco cardiovascular. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de revisão literária, realizado a partir de artigos disponíveis nas bases de dados PUBMED, SciELO e LILACS, realizada com publicações de 2017 a 2025. **Resultados:** O risco cardiovascular é definido como a probabilidade de um indivíduo desenvolver uma doença cardiovascular aterosclerótica em determinado período de tempo, essa identificação é fundamental para a definição de estratégias preventivas, já que quanto maior o risco, mais intensa deve ser a intervenção. Estudos diversos demonstram que uma duração reduzida de sono está associada a maior incidência de doença

cardiovascular e mortalidade, quando comparado a indivíduos que dormiam 6h com outros que dormiam 7-8h por noite. A privação de sono crônica pode alterar a secreção hormonal, levando a altos níveis de cortisol, que contribui para inflamação, resistência à insulina e hipertensão. Além disso, leva a um desbalanceamento da atividade simpática e parassimpática do sistema nervoso autônomo, o que está ligado a níveis elevados de frequência cardíaca e pressão arterial. Tais alterações estão associadas a um maior risco de desenvolver doença arterial coronariana, infarto agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral e diabetes. Ademais, distúrbios do sono tem relação com o aparecimento de transtornos mentais, como depressão e ansiedade, que são fatores de risco adicionais ao desenvolvimento de doenças cardíacas. Conclusões: A privação de sono demonstra importante associação com o aumento do risco cardiovascular, atuando por meio de alterações neuroendócrinas e metabólicas. Dessa forma, a avaliação da qualidade e da duração do sono deve ser considerada na abordagem preventiva e no acompanhamento de indivíduos com risco cardiovascular. No entanto, são necessários mais estudos para esclarecer a influência de fatores como sexo, idade, presença de comorbidades e duração da privação de sono sobre essa associação, contribuindo para estratégias de prevenção cardiovascular cada vez mais individualizadas.

Referências:

LANDMESSER, Ulf et al. European Society of Cardiology/European Atherosclerosis Society Task Force consensus statement on proprotein convertase subtilisin/kexin type 9 inhibitors: practical guidance for use in patients at very high cardiovascular risk. *European heart journal*, v. 38, n. 29, p. 2245-2255, 2017.

PAN, Yuan et al. The association between sleep deprivation and the risk of cardiovascular diseases: A systematic meta-analysis. *Biomedical reports*, v. 19, n. 5, p. 78, 2023.

AMIN, Krunal D. et al. A good night's rest: a contemporary review of sleep and cardiovascular health. *American Journal of Preventive Cardiology*, v. 21, 100924, 2025. DOI: 10.1016/j.ajpc.2024.100924.

Palavras-chave: privação de sono; doenças cardiovasculares; fator de risco.