

REVISÃO NARRATIVA DA RELAÇÃO ENTRE O SONO E A ANSIEDADE EM ADOLESCENTES

2. Juventude e o processo de descobertas

Autora: Hellen Cruz Dantas Martins¹

Coautora: Ana Beatriz Caldas Rios Fernandes²

Orientador: Ângelo Rodrigo Valentin de Souza³

RESUMO: Na adolescência os transtornos de ansiedade predominam como os adoecimentos em saúde mental mais comuns. A ansiedade intensa gera alterações na rede hipotálamo, hipófise e adrenal que podem interferir nos padrões de sono. A literatura científica aponta para uma significativa relação entre ansiedade e sono. Desse modo, o presente trabalho tem por objetivo investigar a relação entre ansiedade e o sono em adolescentes, através de uma análise narrativa. Foram incluídos artigos publicados no PubMed. Os descritores utilizados foram “sono” AND “ansiedade” AND “adolescentes”, e “sono” AND “saúde mental”. Foi possível identificar evidências robustas de que a qualidade do sono exerce influência sobre a ansiedade. Há menos evidências quanto à melhoria da ansiedade estar associada às melhorias no sono. Portanto, a promoção da qualidade do sono pode desempenhar um papel crucial na redução da ansiedade entre adolescentes. No entanto, são necessários mais ensaios clínicos randomizados para elucidar a complexidade dessa relação.

Palavras-Chave: Ansiedade. Adolescente. Sono. Saúde mental.

INTRODUÇÃO

De acordo com o Ministério da Saúde (2007), a adolescência é uma fase de desenvolvimento que ocorre entre a infância e a fase adulta, definido pela Organização Mundial da Saúde como um processo que acontece entre os 10 anos aos 19 anos, sendo caracterizada por um complexo processo de desenvolvimento biopsicossocial. Entendida como fase de grande importância no desenvolvimento humano, esse marco desenvolvimental também compreende conflitos e tensões, tendo em vista que não se pode ignorar que as diversas transformações perpassam os âmbitos psicossocial e biológico do adolescente (DOURADO et al, 2020). Assim, é possível compreender que o período pode representar um expressivo potencial ansiogênico.

Os transtornos de ansiedade são caracterizados pelo medo excessivo, antecipação de ameaça futura e comportamentos de esquiva, causando intenso sofrimento ao sujeito (APA, 2023). Entre os adoecimentos em saúde mental na adolescência, os transtornos de

¹ Centro Universitário Jorge Amado - hellencruzdantasmartins@gmail.com

² Universidade Federal da Bahia - ana.caldasrios@gmail.com

³ Programa de Pós-Graduação da Universidade do Estado da Bahia - angelo.rodrico@ufba.br

ansiedade demonstram aumento na prevalência (SOUSA; SILVA, 2023). Um dos fatores que influenciam no aumento da ansiedade é a insônia, definida por de Zambotti et al. (2018) como dificuldades em adormecer e permanecer dormindo apesar de ter uma oportunidade adequada para dormir. Em um estudo transversal com 281 sujeitos com altos níveis de ansiedade, 52% relataram apresentar insônia, evidenciando a concomitância entre ambas condições (MESQUITA et al, 2022).

As alterações neurofisiológicas provenientes da ansiedade como alterações na Rede Hipotálamo - Hipófise - Adrenal (HPA) e aumento da atividade cerebral podem interferir nos padrões de sono. Além disso, déficits causados pela ansiedade sobre a Rede de Modo Padrão (DMN) também foram associados à perda de sono. Não obstante, a privação de sono pode afetar as redes cerebrais, levando a aumento da ansiedade (MAO; GUO; RAO, 2024).

Considerando o alto percentual de ansiedade em adolescentes e a relação da ansiedade com sono, este estudo visa fornecer uma análise a partir de outras pesquisas que investigam o tema. Foi pensado como hipótese haver uma relação bilateral entre a ansiedade e o sono, ou seja, ambos se afetam.

MÉTODO

O estudo é resultado de uma revisão narrativa da literatura, que é caracterizada pela análise de uma temática mais aberta, onde a busca por fontes não é pré-determinada e a seleção fica a critério do(s) autor(es) (CORDEIRO et al, 2008). Foram incluídos artigos publicados no PubMed. Os descritores utilizados foram “sono” AND “ansiedade” AND “adolescentes”, e “sono” AND “saúde mental”. Os critérios de inclusão dos artigos foram a) tratar sobre ansiedade e sono; b) ter sido publicado nos últimos dez anos; c) estar disponível na internet de forma gratuita e na íntegra. O critério de exclusão foi ter sido publicado há mais de 10 anos. Foram encontrados 1813 artigos utilizando os descritores “sono” AND “ansiedade” AND “adolescentes” e 13.054 artigos utilizando os descritores “sono” AND “saúde mental”, ambos a partir das buscas no PubMed, tendo como filtro estar disponível na íntegra gratuito. Destes, 6 artigos foram selecionados para o estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram selecionados 6 artigos que estudaram a relação entre o sono e a ansiedade,

sendo que 5 desses estudos incluíram o público adolescente. Os artigos foram publicados nos últimos 9 anos.

Os estudos encontrados apresentaram diferentes métodos para a pesquisa, sendo estes: coleta de dados (KIM et al, 2022), ensaio clínico randomizado (HAUGLAND et al, 2022), meta-análise (SCOTT et al, 2021), estudo transversal (CAVALCANTI et al, 2021; WEINER et al., 2015) e revisão sistemática (SAMPASA-KANYINGA et al, 2020).

Os materiais abordam problemas relacionados ao sono como insônia, latência do início do sono, duração, dificuldade para adormecer e qualidade do sono e suas relações com ansiedade entre adolescentes. Os dados obtidos revelam que a prevalência da ansiedade é maior entre adolescentes com baixa qualidade de sono (KIM et al, 2022). Além disso, o aumento da ansiedade social reflete em um aumento na probabilidade de um sono de má qualidade (CAVALCANTI et al, 2021). Não obstante, padrões de sono irregulares foram correlacionados com sintomas depressivos e ansiosos (SAMPASA-KANYINGA, 2020), o que também pode ser expresso pelo indicativo de que 76,2% das crianças e adolescentes ansiosos possuem distúrbios de sono clinicamente significativos (WEINER et al, 2015). Assim, a melhoria do sono pode levar a um efeito significativo na ansiedade (SCOTT et al, 2021).

Todavia, faz-se necessário ressaltar que os estudos selecionados também possuem limitações, seja pela participação de uma população demograficamente restrita ou com baixa representatividade para o público adolescente (KIM et al, 2022; HAUGLAND et al, 2022; SCOTT et al, 2021), pela baixa qualidade de evidências encontradas (SAMPASA-KANYINGA, 2020), ou ainda, pela natureza transversal de alguns dos materiais, o que dificulta o estabelecimento de uma relação causal (CAVALCANTI et al, 2021; WEINER et al, 2015).

Através das investigações feitas para essa pesquisa e tendo o foco na relação da ansiedade com sono, percebe-se que há mais evidências de que uma melhora no sono corrobora para uma diminuição da ansiedade, do que uma diminuição da ansiedade corrobora para uma melhora do sono.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, a presente pesquisa teve por objetivo apresentar a relação do sono e

da ansiedade na adolescência. A partir dos materiais levantados, pode-se compreender que a qualidade do sono pode sofrer interferências de diversos aspectos durante a adolescência, como a vida acadêmica, uso de telas e busca por autonomia. Não obstante, as alterações no sono impactam nos níveis de ansiedade, sendo uma importante variável para a compreensão de sentimentos e pensamentos ansiosos. Apesar dos avanços, a literatura acerca do tema ainda carece de materiais com evidências empíricas robustas, considerando a importância teórica e prática de estudos na área.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR**. Porto Alegre: Artmed, 2023.

CAVALCANTI, L. M. L. G.; LIMA, R. A.; SILVA, C. R. M.; BARROS, M. V. G.; SOARES, F. C. Constructs of poor sleep quality in adolescents: associated factors. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, 15 set. 2021.

CARSKADON, M. A. Sleep in adolescents: the perfect storm. **Pediatric Clinics of North America**, v. 58, n. 3, p. 637–647, 2011. DOI: 10.1016/j.pcl.2011.03.003.

CERQUEIRA-SANTOS, E.; NETO, O. C. D. M.; KOLLER, S. H. Adolescentes e adolescências. In: **Trabalhando com adolescentes: teoria e intervenção psicológica**. 2014. p. 17-29.

CORDEIRO, A. M.; DE OLIVEIRA, G. M.; RENTERÍA, J. M.; GUIMARÃES, C. A. Revisão sistemática: uma revisão narrativa. **Comunicação Científica**, v. 34, n. 6, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rcbc/a/CC6NRNtP3dKLgLPwcmV6Gf/?lang=pt>. Acesso em: 29 jul. 2024.

DOURADO, J. V. L.; ARRUDA L. P.; FERREIRA A. R. J.; AGUIAR, F. A. R. Definições, critérios e indicadores da adolescência. **Rev. Enferm. UFPE on line**, p. [1-7], 2020.

DUARTE, F. de L. C.; SILVEIRA, A. V. da; RIBEIRO, F. C.; MORAES, M. C. L. de; MEYRA, M. D. D. A importância do sono na saúde do adolescente: uma revisão integrativa. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 24, n. 260, p. 95–109, 2020. DOI: 10.46642/efd.v24i260.1908.

GRADISAR, M.; GARDNER, G.; DOHNT, H. Recent worldwide sleep patterns and problems during adolescence: a review and meta-analysis of age, region, and sleep. **Sleep Medicine**, v. 12, n. 2, p. 110-118, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.11.008>. Acesso em: 29 jul. 2024.

HAUGLAND, B. S. M.; HYSING, M.; HOFFART, A.; HAALAND, Å. T.; BJAASTAD, J. F.; WERGELAND, G. J.; BASTE, V. **Effect of early intervention for anxiety on sleep outcomes in adolescents: a randomized trial**. **European Child & Adolescent Psychiatry**, v. 31, n. 10, p. 1-15, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01795-6>.

Acesso em: 29 jul. 2024.

KIM, H.; KIM, HSH; JANG, HSHSI; PARK, HSHSIEC. Association Between Sleep Quality and Anxiety in Korean Adolescents. **Journal of Preventive Medicine and Public Health**, v. 55, n. 2, p. 173–181, 2022. Disponível em: <https://jpmph.org/journal/view.php?doi=10.3961/jpmph.21.498#b1-jpmph-21-498>. Acesso em: 29 jul. 2024.

MAO, T.; GUO, B.; RAO, H. Unraveling the complex interplay between insomnia, anxiety, and brain networks. **Sleep**, v. 47, n. 3, 9 jan. 2024. Disponível em: <https://academic.oup.com/sleep/article/47/3/zsad330/7513494>. Acesso em: 25 ago. 2024.

MERIKANGAS, K. R.; HE, J.; BURSTEIN, M.; SWANSON, S. A.; AVENEVOLI, S.; CUI, L.; BENJET, C.; GEORGIADES, K.; SWENDSEN, J. The positive role of emotional detachment in adolescence. **Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry**, v. 50, n. 10, p. 1021-1032, 2010. Disponível em: [https://www.jaacap.org/article/S0890-8567\(10\)00476-4/abstract](https://www.jaacap.org/article/S0890-8567(10)00476-4/abstract). Acesso em: 29 jul. 2024.

MESQUITA, N. F.; COSTA, R. M.; JÚNIOR, L. O. A. B.; BRAZ, R. F. A prevalência da Ansiedade em pacientes com Insônia: The prevalence of Anxiety in patients with Insomnia. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 5, n. 4, p. 16860–16863, 2022. DOI: 10.34119/bjhrv5n4-238. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/51451>. Acesso em: 28 ago. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde do adolescente e do jovem: competências e habilidades**. Brasília, 2007. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/07_0400_M.pdf. Acesso em: 29 jul. 2024.

OHAYON, M. M. Sleep patterns and disturbances among adolescents: A review of current research. **Sleep Medicine Reviews**, v. 2, n. 1, p. 1-9, 2011. Disponível em: <https://www.sleepmedres.org/journal/view.php?doi=10.17241/smr.2011.2.1.1>. Acesso em: 29 jul. 2024.

REMES, O.; BRAYNE, C.; LINDE, R.; LAFORTUNE, L. Cognitive development in adolescence: A neuroscientific perspective. **Brain and Behavior**, v. 3, n. 7, e00497, 2023. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/brb3.497>. Acesso em: 29 jul. 2024.

RODRÍGUEZ, S. N.; DAMÁSIO, B. F. Desenvolvimento da identidade e do sentido de vida na adolescência. In: **Trabalhando com adolescentes: Teoria e intervenção psicológica**. 2014. p. 30-41.

SAMPASA-KANYINGA, H.; COLMAN, I.; GOLDFIELD, G. S.; JANSSEN, I.; WANG, J.; PODINIC, I.; TREMBLAY, M. S.; SAUNDERS, T. J.; SAMPSON, M.; CHAPUT, J. P. Combinations of physical activity, sedentary time, and sleep duration and their associations with depressive symptoms and other mental health problems in children and adolescents: a systematic review. **The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 17, n. 1, p. 72, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00976-x>. Acesso em: 29 jul. 2024.

SANTOS, E. C. et al. Adolescentes e adolescência. **Trabalhando com Adolescentes: Teoria e Intervenção Psicológica**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

SCOTT, A. J.; WEBB, T. L.; JAMES, M. M.; ROWSE, G.; WEICH, S. Improving sleep quality leads to better mental health: A meta-analysis of randomised controlled trials. **Journal of Social and Clinical Psychology**, v. 40, n. 2, p. 165-178, 2021. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1087079221001416?via%3Dihub>. Acesso em: 29 jul. 2024.

SOUSA, K. S.; SILVA, P. O. Transtorno de ansiedade em adolescentes: impactos no desenvolvimento e agravamento de outras patologias. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, [S. l.], v. 27, n. 4, p. 1962–1973, 2023. DOI: 10.25110/arqsaude.v27i4.2023-023. Disponível em: <https://unipar.openjournalsolutions.com.br/index.php/saude/article/view/9733>. Acesso em: 26 ago. 2024

TAYLOR, D. J.; LICHTSTEIN, K. L.; DURRANCE, H. H.; REIDEL, B. W.; BUSH, A. J. Epidemiology of insomnia, depression, and anxiety. **Sleep**, v. 28, n. 11, p. 1457–1464, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/sleep/28.11.1457>. Acesso em: 29 jul. 2024.

DE ZAMBOTTI, M.; GOLDSTONE, A.; COLRAIN, I. M.; BAKER, F. C. Insomnia disorder in adolescence: Diagnosis, impact, and treatment. **Sleep Medicine Reviews**, v. 39, p. 12–24, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.smr.2017.06.009>. Acesso em: 29 jul. 2024.

WEINER, C. L.; ELKINS, R. M.; PINCUS, D.; COMER, J. Anxiety sensitivity and sleep-related problems in anxious youth. **Journal of Anxiety Disorders**, v. 32, p. 66–72, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.03.009>. Acesso em: 29 jul. 2024.