

PRIVAÇÃO DE SONO E SUAS CONSEQUÊNCIAS PARA A COGNIÇÃO E O HUMOR: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Isabela Perin Sarmiento¹, Caroline Almeida Resplande¹, Daniele Belizário Bispo¹, Thaís Gonçalves Camarço Lima¹, João Paulo Yoshio da Silva².

1. Discente do curso de Medicina do Centro Universitário de Anápolis UniEVANGÉLICA.
2. Docente do curso de Medicina do Centro Universitário de Anápolis UniEVANGÉLICA.

INTRODUÇÃO: O sono possui importância fundamental para a restauração do equilíbrio entre os centros neuronais, proporcionando a maturação neural e favorecendo os processos psíquicos e cognitivos. Por conseguinte, a privação de sono é prejudicial ao organismo, tendo diversas consequências à saúde do indivíduo, principalmente no que diz respeito ao humor e à cognição. Uma vez que a restrição de sono é cada vez mais prevalente na sociedade moderna à custa das demandas ocupacionais e sociais, a escolha do tema é justificada. Diante disso, o objetivo deste estudo é revisar as consequências da privação de sono no processo de cognição e de humor. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, na qual a coleta de dados foi realizada a partir das bases de dados PubMed e Google Scholar. Utilizou-se como Descritor em Ciências da Saúde (DeCS): “Sleep Deprivation”, “Review” e a palavra - chave “effects”. Foram selecionados 24 artigos, redigidos em língua Portuguesa e Inglesa, publicados entre os anos de 2015 a 2019. O descritor Booleano “NOT” foi utilizado para excluir artigos que não fossem originais. **DESENVOLVIMENTO:** Os efeitos da privação crônica do sono se mostram no âmbito do humor e da cognição significativamente associados com aumento dos índices de depressão, falta de concentração e de motivação, alteração da memória e irritabilidade. Isto correlaciona-se com a diminuição da capacidade de liderança do indivíduo, prejudicando o desempenho laboral, já que este se sentiria muito cansado. No meio médico esta realidade se mostra com o aumento de 27% dos erros de diagnósticos e de condutas terapêuticas a cada hora de sono perdida por este profissional. Fatores

como trabalho, relacionamentos pessoais e familiares, ficar estudando/escrevendo até tarde foram as principais variáveis que interferiram na quantidade e qualidade do sono. O estresse originado da privação do sono, soma-se à estes fatores elencados corroborando para um ciclo de pior prognóstico à saúde mental do indivíduo.

CONCLUSÃO: Conclui-se que o sono é um fator importante para os processos psíquicos e cognitivos. Desse modo, a privação do sono desencadeia prejuízos severos, não só na desregulação do ciclo circadiano como também na alteração cognitiva, que atua na memória, na atenção, na linguagem e na percepção do paciente. Além disso, o indivíduo tende a apresentar transtornos depressivos e de ansiedade.

Palavras-chaves: Privação do sono; Efeitos; Cognição; Humor.