

### **Impactos do sono de má qualidade na cognição**

Murilo Araujo Cancelier - Faculdade de Ciências da Saúde (FCS), Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT); murilo.cancelier@mail.uft.edu.br

Alexandre da Costa Machado Matos Terceiro - Faculdade de Ciências da Saúde (FCS), Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT); alexandre.terceiro@mail.uft.edu.br

Isabela Barros Taveira - Faculdade de Ciências da Saúde (FCS), Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT); isabela.taveira@mail.uft.edu.br

Thiago Pereira de Sousa Pastana Yudja Juruna - Faculdade de Ciências da Saúde (FCS), Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT); thiago.pastana@mail.uft.edu.br

Marianna Azevedo de Castro - Faculdade de Ciências da Saúde (FCS), Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT); marianna.castro@ufnt.edu.br

Orientadora: Clarissa Amorim Silva de Cordova - Faculdade de Ciências da Saúde (FCS), Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT); clarissa.cordova@ufnt.edu.br

**INTRODUÇÃO:** O sono é um componente essencial para o funcionamento adequado do corpo humano, sendo fundamental no processo de consolidação da memória, na regulação do humor, na manutenção da saúde cardiovascular e metabólica, e na promoção do bem-estar geral. A qualidade e a duração do sono têm sido objeto de crescente interesse na comunidade científica devido aos seus profundos impactos na saúde física e mental. **OBJETIVO:** Analisar, por meio de uma revisão de literatura, a prática do sono inadequado, sua qualidade, duração e distúrbios adversos na perspectiva do desenvolvimento cognitivo, contextualizando com o desenvolvimento de intervenções destinadas a promover hábitos de sono saudáveis e prevenir os distúrbios do sono em diferentes faixas etárias. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão integrativa realizada por meio de busca eletrônica na base de dados NiH/Medline, por meio da ferramenta de busca PubMed, utilizando-se os descritores “sleep”, “impacts”, “bad quality” e “cognition”, associados simultaneamente utilizando-se o operador “AND”. Os critérios de inclusão foram estudos publicados nos idiomas inglês, espanhol e português disponibilizados na íntegra e de acesso livre, publicados entre 2016 e 2024, totalizando 11 artigos para análise. Desses, foram selecionados 5 trabalhos que mais se adequaram ao tema proposto. **RESULTADOS:** É descrito que um sono adequado, de alta qualidade e com duração

ideal desempenha papel fundamental no processamento e aprendizado da memória, na manutenção da concentração e das funções cognitivas executivas, da integração sensório-motora e do processamento de memórias. Por outro lado, distúrbios do sono perturbado e inadequado têm sido associados ao comprometimento do julgamento, agitação, irritabilidade e incapacidade de processar informações a curto e longo prazo. Além disso, o aumento do manuseio de dispositivos de tela, especialmente entre crianças com menos de 10 anos de idade, está associado a uma diminuição na quantidade de sono, emergindo como uma das principais causas dos distúrbios de sono na população jovem atualmente. **CONCLUSÃO:** Considerando as exposições feitas, é evidente que o sono precário desencadeia uma série de prejuízos, como declínio da cognição e dificuldade de aprendizagem. O descanso adequado à noite é crucial para o bem-estar durante o dia. Entretanto, faz-se necessária a realização de novos estudos para que o conhecimento acerca dos efeitos do sono de baixa qualidade seja detalhado e consolidado, além de fornecer a base para a elaboração de medidas que busquem o aprimoramento do sono e a redução de riscos às funções cognitivas.

**Palavras-chave:** Cognição, Distúrbios do Sono, Qualidade do Sono.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GOADSBY, P. J. et al. 21st century headache: mapping new territory. **Journal of Headache and Pain**, v. 22, n. 1, p. 1–4, 1 dez. 2021.

LIU, C. YONG et al. Acupuncture combined with traditional Chinese medicine e-aid cognitive behavioral therapy for insomnia (TCM-eCBT-I) for chronic insomnia: study protocol for a randomized controlled trial. **Trials**, v. 23, n. 1, 1 dez. 2022.

MAHESHWARI, G.; SHAUKAT, F. Impact of Poor Sleep Quality on the Academic Performance of Medical Students. **Cureus**, v. 11, n. 4, 2 abr. 2019.

MASSARONI, V. et al. The Relationship between Language and Technology: How Screen Time Affects Language Development in Early Life-A Systematic Review. **Brain sciences**, v. 14, n. 1, 1 jan. 2023.

ZHANG, J. L. et al. Association Between Pre-Stroke Subjective Sleep Status and Post-Stroke Cognitive Impairment: A Nationwide Multi-Center Prospective Registry. **Nature and Science of Sleep**, v. 14, p. 1977, 2022.