

QUALIDADE DO SONO E RISCO CARDIOVASCULAR: NOVAS PERSPECTIVAS

GABRIEL MARQUES KRUSCHEWSKY¹;
WALÉRIA DANTAS PEREIRA GUSMÃO¹(*)

¹Centro Universitário CESMAC;
gmarquesk@gmail.com; (*)waleriadantasnut@gmail.com

Introdução: O sono é conhecido por ser um estado de restauração da homeostase do organismo humano. Durante o período de repouso a redução da atividade biológica permite o ajuste das funções fisiológicas, de acordo com o ritmo circadiano. Entre esses ajustes, estão aqueles relacionados ao sistema cardiovascular. **Objetivos:** Revisar os efeitos da qualidade do sono na redução dos riscos cardiovasculares (RCV). **Métodos:** Trata-se de uma revisão de escopo realizada nas bases de dados PubMed e Scielo usando as palavras-chaves: "sleep quality", "sleep time", "cardiovascular risk" e "cardiovascular disease", organizadas pelos operadores booleanos "OR" e "AND". Foram incluídos os estudos publicados nos últimos 5 anos, com desenho de revisão sistemática e/ou meta-análise realizadas em seres humanos. **Resultados:** Foram encontrados 171 artigos no PubMed e 01 artigo no Scielo. Após leitura dos títulos e resumos, foram excluídos 159 artigos, sendo incluídos nesta revisão 13 artigos. A maioria dos artigos analisados indicam uma relação de tempo de sono e RCV no formato de curva em U, ou seja, a curta duração de sono (4h a 7h) e a longa duração de sono (mais de 9h) estão associadas ao aumento do RCV, com maior impacto negativo do sono de longa duração. Desses, 4 estudos observaram dados inconclusivos nesta relação. Outros 2 artigos associaram o aumento do RCV de maneira indireta ao tempo de sono, sendo mediado pelo aumento da ingestão dietética. Por fim, 1 artigo leva em consideração que a qualidade do sono tem maior influência na alteração do RCV. **Conclusões:** Há, portanto, evidências de que alterações na duração e/ou qualidade do sono interferem no aumento ou diminuição do risco cardiovascular.

Palavras-chave: Sleep Quality. Sleep Time. Cardiovascular Risk. Cardiovascular Disease.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- HAN B, et al. Sleep and hypertension. **Sleep Breath**. 2020;24(1):351-356. doi:10.1007/s11325-019-01907-2
- HENST, R., et. al. The effects of sleep extension on cardiometabolic risk factors: A systematic review. **Journal of sleep research**, 28(6), e12865. <https://doi.org/10.1111/jsr.12865>
- JANSEN, E. C., et. al. Sleep, Diet, and Cardiometabolic Health Investigations: a Systematic Review of Analytic Strategies. **Current nutrition reports**, 7(4), 235–258. <https://doi.org/10.1007/s13668-018-0240-3>
- KRITTANAWONG, C., et al. Association between short and long sleep durations and cardiovascular outcomes: a systematic review and meta-analysis. **European heart journal**. Acute cardiovascular care, 8(8), 762–770. <https://doi.org/10.1177/2048872617741733>
- KWOK, C. S., et al. Self-Reported Sleep Duration and Quality and Cardiovascular Disease and Mortality: A Dose-Response Meta-Analysis. *Journal of the American Heart Association*, 7(15), e008552. 2018. <https://doi.org/10.1161/JAHA.118.008552>
- LI, H., REN, Y., WU, Y., & ZHAO, X. Correlation between sleep duration and hypertension: a dose-response meta-analysis. **Journal of human hypertension**, 33(3), 218–228. 2019 <https://doi.org/10.1038/s41371-018-0135-1>
- LI, P., YU, D., CHONG, S., & LIN, R. A Systematic Review on the Effects of Nonpharmacological Sleep Interventions on Cardiometabolic Risk or Disease Outcomes. **The Journal of cardiovascular nursing**, 35(2), 184–198. 2020. <https://doi.org/10.1097/JCN.0000000000000662>
- LO, K., WOO, B., WONG, M., & TAM, W. Subjective sleep quality, blood pressure, and hypertension: a meta-analysis. **Journal of clinical hypertension**, 20(3), 592–605. 2018. <https://doi.org/10.1111/jch.13220>
- MADSEN, M. T., et al. Sleep Disturbances in Patients With Coronary Heart Disease: A Systematic Review. *Journal of clinical sleep medicine : JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 15(3), 489–504. 2019. <https://doi.org/10.5664/jcsm.7684>
- PAN, Z., et al. Association of napping and all-cause mortality and incident cardiovascular diseases: a dose-response meta analysis of cohort studies. **Sleep medicine**, 74, 165–172. 2020. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.08.009>
- ZHANG, H., et al. The association between PSQI score and hypertension in a Chinese rural population: the Henan Rural Cohort Study. **Sleep medicine**, 58, 27–34. 2019. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.03.001>

ZHUANG, Z., et al. Association of physical activity, sedentary behaviours and sleep duration with cardiovascular diseases and lipid profiles: a Mendelian randomization analysis. **Lipids in health and disease**, 19(1), 86. 2020.
<https://doi.org/10.1186/s12944-020-01257-z>