**IMPACTOS DA PANDEMIA DE COVID-19 NO SONO DA POPULAÇÃO: REVISÃO INTEGRATIVA**

Kassya Alves de Anicésio¹, Julia Mathias Mendonça Meirelles¹, Julio César Ferreira Sonieski¹, Núbia de Souza Lobato²

¹Discente do curso de Medicina, Universidade Federal de Jataí. Jataí, GO, Brasil. ²Docente de neurofisiologia do curso de Medicina, Universidade Federal de Jataí. Jataí, GO, Brasil.

**Introdução:** A situação emergencial desencadeada pela alta virulência da COVID-19 e a necessidade do distanciamento social, enquanto medida sanitária preconizada por diversas instituições, provocaram mudanças significativas na vida dos indivíduos. Nesse sentido, conciliar o cotidiano, a inundação de notícias ou lidar com problemas pessoais, nesse novo cenário, desencadearam alterações nos mecanismos fisiológicos do sono e a perturbação dos *“zeitgebers”,* reguladores de relógio biológico. Desse modo, objetiva-se com este trabalho, analisar os aspectos relacionados às modificações no sono em virtude da realidade pandêmica. **Métodos:** Este estudo constitui uma revisão integrativa de literatura realizada por meio da seleção de artigos nas plataformas de pesquisa PubMed e BVS, utilizando-se os seguintes descritores: “population sleep and covid-19”, “sleep-wake and covid-19” e “covid-19 and sleep disturbances”. Foram incluídos artigos em inglês que abrangiam a temática proposta, publicados entre dezembro de 2019 e o primeiro semestre de 2020. **Resultados:** Obteve-se 155 artigos. Destes, 12 apresentaram relação com o tema abordado. Destacou-se o isolamento social como principal fator da alteração da qualidade do sono das populações estudadas. Dentre estes artigos, 5 expuseram a relação entre os efeitos do isolamento e alterações no sono, evidenciando que a maior suscetibilidade a esses efeitos tinha como fatores pertencer ao sexo feminino, seguido de idade jovem, com alterações no horário de início do sono e despertar, bem como disfunção diurna. O aumento do uso de fármacos para dormir foi relatado por 2 estudos. Com relevância, 2 artigos trataram sobre a importância de esforços para aumentar a consciência pública a respeito de bons hábitos de sono, sendo complementado por outra pesquisa que abordou a higiene do sono e sua importância no cenário atual, demonstrando o grande potencial de tais práticas. Por fim, 3 artigos correlacionaram a função imunológica e as alterações do sono, explicitando a maior vulnerabilidade às infecções em casos de alteração do ciclo circadiano, comprovando a relevância de tal temática. **Conclusão:** O cenário da pandemia de COVID-19 e suas medidas sanitárias de restrição impactaram veementemente no ciclo sono-vigília da população em geral. Haja vista a importante função do sono no sistema imunológico, ferramentas que promovam a regulação deste ciclo são de suma importância neste momento de fragilidade como medida preventiva de saúde.

**Palavras-chave:** COVID-19, Sono, População

**Nº de Protocolo do CEP ou CEUA:** não se aplica

**Fonte financiadora:** não se aplica