**Padrão do plano de fundo

Descrição gerada automaticamente**

**A INTERFACE ENTRE O ESTILO DE VIDA E A QUALIDADE DO SONO: REVISÃO DE LITERATURA**

**INTRODUÇÃO:** Ao longo de vinte e quatro horas, o corpo humano apresenta oscilações endócrinas e metabólicas que potencializam o desempenho durante o estado vígil e geram uma espécie de reparo durante o sono. Essa série de eventos é denominada ritmo circadiano, o qual é controlado pelo núcleo supraquiasmático que é, consideravelmente, influenciado por fatores externos como luz, atividade, alimentação e interações sociais. Sob essa perspectiva, nota-se que o estilo de vida de um indivíduo influencia diretamente seu ciclo circadiano e, consequentemente, a eficiência de seu sono. **OBJETIVO**: Analisar a interface entre o estilo de vida e a qualidade do sono. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, realizada em abril de 2023, que seguiu a estratégia PICO. Com isso, realizou-se uma busca criteriosa nas bases de dados *National Library of Medicine and National Institutes of Health* (PUBMED) e *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO). Foram utilizados os descritores “Privação do Sono”; “Qualidade do Sono”; “Estilo de Vida”, e seus respectivos termos em inglês.A busca integrativa criteriosa, limitada as publicações entre 2018 e 2023, resultou em setenta e sete artigos. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade e a exclusão daqueles que não abordavam o contexto almejado por esse trabalho foram incluídos 8 estudos primários. **RESULTADOS:** Os distúrbios do sono configuram um malefício presente no cotidiano de inúmeras pessoas, e, atualmente, são percebidos e analisados em diferentes faixas etárias, gêneros e estratos sociais. Estudos demonstraram clara relação entre os hábitos de vida e a qualidade do sono, uma vez que fatores como sedentarismo, profissão, perfil inflamatório, infelicidade, obesidade e outras doenças reduzem a duração, latência e eficiência geral e subjetiva do sono. Observou-se ainda que, o nível socioeconômico está relacionado a saúde do sono, pois trabalhadores com maiores níveis de escolaridade e renda possuem maior chance de terem sono curto. Além disso, todas as intervenções no estilo de vida propostas pelos estudos, como higiene do sono, prática de exercícios físicos, dieta balanceada e abandono do álcool melhoraram diversos parâmetros do sono, amenizaram a Apneia Obstrutiva do Sono e melhoraram a qualidade de vida de pacientes com Declínio Cognitivo Leve. **CONCLUSÃO:** Portanto, é inegável que a investigação da interface entre o estilo de vida e a qualidade do sono é crucial para o desenvolvimento de abordagens terapêuticas não farmacológicas destinadas ao tratamento e prevenção dos distúrbios de sono. Além disso, essa interface contribui para a compreensão de que o sono humano é controlado por funções biológicas (endócrinas, metabólicas e neurológicas), mas também por estruturas sociais, culturais, interpessoais, familiares, financeiras e emocionais.

**Palavras-chaves**: Privação do Sono; Qualidade do Sono; Estilo de Vida.