

A IMPORTÂNCIA DO SONO PARA A SAÚDE MENTAL: RELAÇÃO ENTRE DISTÚRBIOS DO SONO E ANSIEDADE.

Cristiana de Barros Stabilito¹

Belgath Fernandes Cardoso²

RESUMO

Introdução: O sono é um processo fisiológico essencial para a manutenção da saúde física, emocional e cognitiva, atuando diretamente na recuperação do organismo, equilíbrio hormonal e funcionamento cerebral. Alterações na qualidade ou duração do sono estão associadas ao desenvolvimento de transtornos psiquiátricos, especialmente os transtornos de ansiedade. A relação entre distúrbios do sono e ansiedade é considerada bidirecional, pois indivíduos ansiosos apresentam maior dificuldade para iniciar e manter o sono, enquanto alterações persistentes do sono favorecem o agravamento dos sintomas ansiosos. **Objetivo:** Analisar como os distúrbios do sono impactam o desenvolvimento e agravamento dos transtornos de ansiedade, destacando seus efeitos emocionais, cognitivos e comportamentais. **Metodologia:** O presente estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura, realizada por meio de busca sistematizada em plataformas científicas, incluindo Google Acadêmico, BioMed Central, revistas científicas e sites institucionais. Foram incluídos 13 artigos publicados entre 2020 e 2026, nos idiomas português e inglês, relacionados à associação entre distúrbios do sono e ansiedade. **Resultados:** Os estudos analisados demonstraram que a insônia, a privação do sono e as alterações do ritmo circadiano estão associadas ao aumento da ansiedade, irritabilidade, tensão emocional e prejuízos cognitivos, como alterações na memória, atenção e concentração. Além disso, hábitos inadequados, sedentarismo, uso excessivo de dispositivos eletrônicos e estresse acadêmico contribuíram para pior qualidade do sono e maior vulnerabilidade emocional. Intervenções psicológicas, especialmente a terapia cognitivo-comportamental, apresentaram resultados positivos na melhora da qualidade do sono e redução dos sintomas ansiosos. **Conclusão:** Conclui-se que os distúrbios do sono exercem influência significativa sobre a saúde mental, contribuindo para o agravamento dos transtornos de ansiedade. Dessa forma, a promoção de

hábitos saudáveis de sono e estratégias terapêuticas adequadas são fundamentais para prevenção e melhora da qualidade de vida.

Palavras chaves: Ansiedade, sono, desregulação do sono e saúde mental.

¹Discente do curso de Biomedicina do UNIVAG – Centro Universitário de Várzea Grande.

²Docente do curso de Biomedicina do UNIVAG – Centro Universitário de Várzea Grande.

ABSTRACT

Introduction: Sleep is a physiological process essential for maintaining physical, emotional, and cognitive health, directly influencing the body's recovery, hormonal balance, and brain function. Changes in sleep quality or duration are associated with the development of psychiatric disorders, particularly anxiety disorders. The relationship between sleep disorders and anxiety is considered bidirectional, as anxious individuals have greater difficulty falling asleep and staying asleep, while persistent sleep disturbances contribute to the worsening of anxiety symptoms.

Objective: To analyze how sleep disorders impact the development and worsening of anxiety disorders, highlighting their emotional, cognitive, and behavioral effects.

Methodology: This study is a literature review conducted through a systematic search of scientific platforms, including Google Scholar, BioMed Central, scientific journals, and institutional websites. Articles published between 2020 and 2026, in Portuguese and English, related to the association between sleep disorders and anxiety were included.

Results: The studies reviewed demonstrated that insomnia, sleep deprivation, and disruptions in the circadian rhythm are associated with increased anxiety, irritability, emotional distress, and cognitive impairments, such as changes in memory, attention, and concentration. In addition, poor habits, a sedentary lifestyle, excessive use of electronic devices, and academic stress contributed to poorer sleep quality and greater emotional vulnerability. Psychological interventions, especially cognitive-behavioral therapy, yielded positive results in improving sleep quality and reducing anxiety symptoms. **Conclusion:** It is concluded that sleep disorders exert a significant influence on mental health, contributing to the worsening of anxiety disorders. Thus, the promotion of healthy sleep habits and appropriate therapeutic strategies are fundamental for prevention and improvement of quality of life.

Keywords: Anxiety, sleep, sleep dysregulation, and mental health.

1. INTRODUÇÃO

O sono é um processo fisiológico essencial para o funcionamento adequado do organismo, atuando diretamente na recuperação física, regulação hormonal, equilíbrio metabólico e manutenção da saúde mental. Alterações na qualidade ou duração do sono podem desencadear importantes prejuízos emocionais, cognitivos e comportamentais, estando frequentemente associadas ao desenvolvimento de transtornos psiquiátricos, especialmente os transtornos de ansiedade (1,2,3).

A relação entre distúrbios do sono e ansiedade é considerada bidirecional, pois indivíduos ansiosos apresentam maior dificuldade para iniciar e manter o sono, enquanto alterações persistentes no padrão do sono também favorecem o agravamento dos sintomas ansiosos (1,3). Entre os distúrbios mais frequentemente associados aos transtornos de ansiedade destaca-se a insônia, que se caracteriza pela dificuldade de iniciar ou manter o sono de forma adequada. Além de comprometer o descanso físico, a insônia interfere diretamente nas funções cognitivas, podendo provocar alterações na memória, atenção, concentração, desempenho diário e maior irritabilidade (7,8). Dessa forma, indivíduos com alterações do sono apresentam maior vulnerabilidade ao sofrimento psicológico e emocional.

Outro fator importante relacionado à saúde mental envolve o ritmo circadiano e a regularidade do sono. Estudos recentes demonstram que padrões irregulares para dormir e acordar aumentam significativamente o risco de ansiedade e depressão, independentemente do tempo total de sono (9,10). Alterações no ciclo circadiano comprometem o equilíbrio fisiológico e emocional, favorecendo sintomas de fadiga, instabilidade emocional e redução da qualidade de vida.

Diante da elevada prevalência dos distúrbios do sono e de seus impactos sobre a saúde mental, torna-se fundamental compreender os mecanismos envolvidos na relação entre sono e ansiedade, visando contribuir para estratégias preventivas e terapêuticas mais eficazes. Assim, o presente estudo tem como objetivo geral analisar como os distúrbios do sono impactam o desenvolvimento e agravamento dos transtornos de ansiedade.

2. METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa de literatura com busca sistematizada, desenvolvida com o objetivo de reunir, analisar e sintetizar

evidências científicas sobre a relação entre os distúrbios do sono e os transtornos de ansiedade. A escolha dessa metodologia justifica-se pela necessidade de compreender, de forma ampla, os mecanismos fisiológicos, emocionais e comportamentais envolvidos nessa associação, bem como identificar os principais achados científicos publicados nos últimos anos.

A pesquisa foi desenvolvida por meio da busca estruturada de descritores em artigos científicos disponíveis em bases de dados e repositórios acadêmicos. Foram utilizadas as seguintes plataformas: Google Acadêmico, BioMed Central (BMC), além de revistas científicas indexadas e sites institucionais reconhecidos na área da saúde. Foram empregados os descritores em português e inglês: "ansiedade", "sono", "distúrbios do sono", "insônia", "saúde mental", "anxiety", "sleep disorders", "sleep quality" e "mental health", utilizados isoladamente e em diferentes combinações.

Como critérios de inclusão foram considerados artigos científicos publicados entre janeiro de 2020 e maio de 2026, nos idiomas português e inglês, disponíveis na íntegra e que abordassem diretamente a associação entre distúrbios do sono e ansiedade, incluindo estudos observacionais, prospectivos, ensaios clínicos, revisões sistemáticas e meta-análises. Foram excluídos artigos duplicados, publicações anteriores ao período estabelecido, trabalhos sem acesso ao texto completo, estudos que não apresentavam relação direta com a temática e materiais sem caráter científico.

O processo de seleção ocorreu em cinco etapas: identificação dos estudos nas bases de dados; leitura dos títulos; análise dos resumos; aplicação dos critérios de inclusão e exclusão; e leitura completa dos artigos potencialmente elegíveis. Após a seleção final, os estudos foram organizados em uma tabela síntese contendo título, autor, ano de publicação, tipo de estudo e principais resultados encontrados. Essa sistematização permitiu comparar os achados da literatura e identificar padrões, divergências e lacunas relacionadas ao impacto dos distúrbios do sono sobre os transtornos de ansiedade.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1: Resumo dos artigos selecionados

Título do estudo	Autor	Ano	Tipo de estudo	Principais resultados
Construtos sobre má qualidade do sono em adolescentes: fatores associados	Cavalcanti G et al.	2021	Estudo transversal	Os resultados mostraram que adolescentes com má qualidade do sono apresentaram maior frequência de sintomas emocionais e ansiosos, associados ao sedentarismo, uso excessivo de telas e hábitos inadequados de sono.
Sleep disorder: impact on psychiatric disorders	Demir E, Sevinç MN, Erbaş O	2022	Revisão bibliográfica	A revisão demonstrou que os distúrbios do sono possuem impacto significativo sobre os transtornos psiquiátricos, contribuindo para alterações emocionais, cognitivas e comportamentais relacionadas à ansiedade.
Anxiety-induced sleep disturbance and associated lifestyle behaviors according to sex in Argentine adolescents	López-Gil JF et al.	2022	Estudo observacional	O estudo identificou associação entre distúrbios do sono relacionados à ansiedade e hábitos de vida inadequados, incluindo sedentarismo, maior tempo em dispositivos eletrônicos e pior saúde emocional.
Insomnia, anxiety and related disorders: a systematic review on clinical and therapeutic perspective with potential mechanisms underlying	Palagini L et al.	2024	Revisão sistemática	A revisão demonstrou que a relação entre insônia e ansiedade ocorre de maneira bidirecional. Indivíduos com insônia apresentaram hiperativação fisiológica, aumento da liberação de cortisol e maior vulnerabilidade emocional, fatores associados ao agravamento dos sintomas

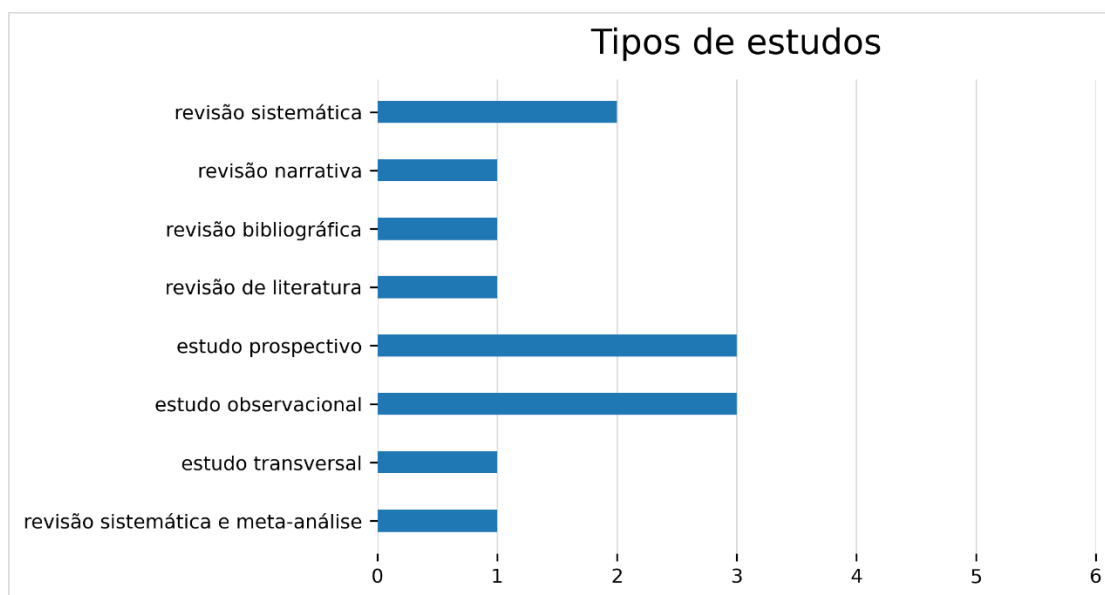
their complex link				ansiosos e dificuldades de regulação emocional.
Atualizações sobre a associação entre transtornos de ansiedade e distúrbios do sono	Res Soc Dev	2024	Revisão de literatura	Os autores reforçaram que alterações persistentes no sono favorecem o agravamento da ansiedade e comprometem a estabilidade emocional, destacando a importância do tratamento adequado dos distúrbios do sono.
A relação entre sono e saúde mental: revisão sistemática da literatura	Mariano Júnior EB, Silva GWL	2025	Revisão sistemática	Os autores identificaram que alterações na qualidade do sono possuem forte associação com ansiedade, depressão e estresse emocional, comprometendo diretamente a saúde mental e a qualidade de vida dos indivíduos.
An analysis on anxiety and sleep	Saxena S	2025	Revisão narrativa	O estudo destacou que indivíduos ansiosos frequentemente apresentam dificuldade para iniciar e manter o sono, além de sintomas como irritabilidade, fadiga e piora do equilíbrio emocional decorrentes da privação do sono.
Mind at rest, mind at risk: a prospective population-based study on sleep characteristics, insomnia and mental health	Hysing M et al.	2025	Estudo prospectivo	O estudo evidenciou que indivíduos com sintomas persistentes de insônia apresentaram maior risco de desenvolver ansiedade e outros transtornos mentais ao longo do tempo, demonstrando que alterações do sono podem anteceder o adoecimento psicológico.
Relationships between sleep quality, anxiety and depression in university students	Whitehead JP, Horton CL	2025	Estudo observacional	Universitários com dificuldades para iniciar o sono apresentaram maiores níveis de ansiedade e depressão. O estresse acadêmico e a redução do tempo de descanso mostraram influência importante sobre a saúde emocional dos estudantes.

Psychological treatments for improving sleep quality in university students	Tadros M et al.	2025	Revisão sistemática e meta-análise	As intervenções psicológicas, principalmente a terapia cognitivo-comportamental, apresentaram melhora significativa da qualidade do sono e redução dos sintomas ansiosos em estudantes universitários.
Associations between sleep patterns, circadian preference, and anxiety and depression	Evanger LN et al.	2025	Estudo prospectivo	Os autores observaram que padrões irregulares de sono e alterações do ritmo circadiano aumentaram significativamente os sintomas de ansiedade e depressão em adolescentes acompanhados por dois anos.
Regular sleep patterns, not just duration, are essential for mental health	Li DR et al.	2025	Estudo prospectivo	O estudo concluiu que a regularidade dos horários de sono exerce influência significativa sobre a saúde mental. Horários irregulares para dormir e acordar aumentaram o risco de ansiedade e depressão, independentemente da duração do sono.
Impacto da qualidade do sono no desempenho neurocognitivo em indivíduos com sintomas de transtorno de ansiedade generalizada	Neta MLFP et al.	2026	Estudo observacional	Indivíduos com ansiedade generalizada e má qualidade do sono apresentaram prejuízos na memória, atenção e concentração, demonstrando impacto negativo da privação do sono sobre o desempenho neurocognitivo.

Fonte: Autoria própria, 2026

As descrições dos estudos selecionados, em forma de gráfico estão organizadas no gráfico 1.

Gráfico 1: Quantidade de artigo por tipo de estudo



Fonte: Autoria própria

Os estudos analisados (Tabela 1) demonstraram que alterações no sono possuem importante influência sobre a saúde mental, especialmente em relação ao desenvolvimento e agravamento dos transtornos de ansiedade (1-5). A literatura evidencia que a redução da qualidade do sono compromete o equilíbrio emocional, favorecendo sintomas como irritabilidade, preocupação excessiva, tensão emocional e dificuldade de controle psicológico (1,3,5).

Diante dos artigos analisados a relação entre distúrbios do sono e a ansiedade é considerada bidirecional, pois indivíduos ansiosos apresentam maior dificuldade para iniciar e manter o sono, enquanto alterações persistentes no padrão do sono também favorecem o agravamento dos sintomas ansiosos (1,3)

A insônia foi um dos principais distúrbios identificados entre indivíduos ansiosos (1,6). A dificuldade para iniciar ou manter o sono esteve associada à hiperativação fisiológica e ao aumento dos níveis de cortisol, mecanismos que contribuem para maior vulnerabilidade emocional e agravamento dos sintomas ansiosos (1). Além disso, alterações persistentes do sono mostraram relação com maior risco de desenvolvimento de ansiedade e depressão ao longo do tempo (6).

Os achados também indicaram prejuízos cognitivos relacionados a má qualidade do sono. Indivíduos com sintomas de ansiedade associados à privação do

sono apresentaram alterações na memória, atenção e concentração, comprometendo o desempenho cognitivo e funcional (8). Esses resultados demonstram que o sono inadequado interfere diretamente na capacidade de adaptação emocional e no funcionamento cerebral.

Outro aspecto relevante observado foi a influência do ritmo circadiano sobre a saúde mental (9,10). Horários irregulares para dormir e acordar estão associados ao aumento dos sintomas ansiosos, mesmo em indivíduos com tempo adequado de sono (10). Alterações do padrão circadiano também favoreceram maior instabilidade emocional, principalmente em adolescentes (9).

Entre adolescentes e universitários, fatores comportamentais apresentaram forte associação com pior qualidade do sono e aumento da ansiedade (7,11,12). Hábitos inadequados, como uso excessivo de dispositivos eletrônicos, sedentarismo e rotina inadequada de descanso, contribuíram para alterações do sono e maior sofrimento emocional (11,12). No ambiente universitário, a sobrecarga acadêmica e o estresse estiveram relacionados à dificuldade de iniciação do sono e maior frequência de sintomas ansiosos (7).

Em relação às estratégias terapêuticas, intervenções psicológicas voltadas para melhora da qualidade do sono apresentaram resultados positivos na redução dos sintomas ansiosos (13). A terapia cognitivo-comportamental, que é uma abordagem psicoterapêutica que visa ajudar a modificar pensamentos, emoções e comportamentos disfuncionais para melhorar o bem-estar, mostrou eficácia na melhora do padrão do sono, promovendo redução do sofrimento emocional e melhor qualidade de vida entre estudantes universitários (13).

4. CONCLUSÃO

Os resultados desta revisão evidenciam que os distúrbios do sono exercem influência significativa sobre a saúde mental, especialmente no desenvolvimento e agravamento dos transtornos de ansiedade. A literatura analisada demonstra que alterações na qualidade e na regularidade do sono estão associadas ao aumento de sintomas ansiosos, prejuízos cognitivos, instabilidade emocional e redução da qualidade de vida. Da mesma forma, indivíduos com ansiedade apresentam maior propensão a desenvolver alterações no padrão do sono, reforçando o caráter bidirecional dessa relação.

Além dos impactos emocionais, observou-se que fatores comportamentais, como sedentarismo, uso excessivo de dispositivos eletrônicos e estresse acadêmico, contribuem para a piora da qualidade do sono e para o aumento da vulnerabilidade psicológica. Nesse contexto, intervenções voltadas à promoção de hábitos saudáveis de sono e à terapia cognitivo-comportamental demonstraram resultados promissores na redução dos sintomas ansiosos e na melhora do bem-estar geral.

REFERÊNCIAS

1. Palagini L, Miniati M, Caruso V, Alfi G, Geoffroy PA, Domschke K, et al. Insomnia, anxiety and related disorders: a systematic review on clinical and therapeutic perspective with potential mechanisms underlying their complex link. *Neurosci Appl*. 2024;3:103936. doi:10.1016/j.nsa.2024.103936.
2. Mariano Júnior EB, Silva GWL. A relação entre sono e saúde mental: revisão sistemática da literatura. *Aurum Editora*. 2025:487-502. doi:10.63330/aurumpub.014-042.
3. Saxena S. An analysis on anxiety and sleep. *Bioinformation*. 2025;21(5):965-968. doi:10.6026/973206300210965.
4. Demir E, Sevinç MN, Erbaş O. Sleep disorder: impact on psychiatric disorders. *JEB Med Sci*. 2022;3(2):109-117.
5. Atualizações sobre a associação entre transtornos de ansiedade e distúrbios do sono. *Res Soc Dev*. 2024;13(10):e79131047121. doi:10.33448/rsd-v13i10.47121.
6. Hysing M, Harvey AG, Skrindo Knudsen AK, Skogen JC, Reneflot A, Sivertsen B. Mind at rest, mind at risk: a prospective population-based study on sleep characteristics, insomnia and mental health. *Sleep Med X*. 2025;9:100138. doi:10.1016/j.sleepx.2025.100138.
7. Whitehead JP, Horton CL. Relationships between sleep quality, anxiety and depression in university students: stable trends over time and a pronounced concern with sleep initiation. *Brain Sci*. 2025;15(11):1142. doi:10.3390/brainsci15111142.
8. Neta MLFP, et al. Impacto da qualidade do sono no desempenho neurocognitivo em indivíduos com sintomas de transtorno de ansiedade generalizada. *Cadernos Cajuína*. 2026;11(5):e2665. doi:10.52641/cadcajv11i5.2665.
9. Evanger LN, Saxvig IW, Pallesen S, Gradisar M, Lie SA, Bjorvatn B. Associations between sleep patterns, circadian preference, and anxiety and depression: a two-year prospective study among Norwegian adolescents. *Clocks Sleep*. 2025;7(2):26. doi:10.3390/clockssleep7020026.
10. Li DR, Li ZX, Li MH, Liu BQ, Fang Q, Liu JC, et al. Regular sleep patterns, not just duration, are essential for mental health: association of accelerometer-derived sleep regularity with incident depression and anxiety. *Psychol Med*. 2025;55:e239. doi:10.1017/S0033291725101281.

11. Cavalcanti G, Lima RA, Silva CRM, Barros MVG, Soares FC. Construtos sobre má qualidade do sono em adolescentes: fatores associados. *Cad Saude Publica*. 2021;37(8):e00207420. doi:10.1590/0102-311X00207420.
12. López-Gil JF, Caverro-Redondo I, Tárraga López PJ, Jiménez-López E, González AD, Sequí-Domínguez I, et al. Anxiety-induced sleep disturbance and associated lifestyle behaviors according to sex in Argentine adolescents. *Front Behav Neurosci*. 2022;16:860241. doi:10.3389/fnbeh.2022.860241.
13. Tadros M, Newby JM, Li S, Werner-Seidler A. Psychological treatments for improving sleep quality in university students: a systematic review and meta-analysis. *PLoS One*. 2025;20(2):e0317125. doi:10.1371/journal.pone.0317125.

Anexo 5 – Ata de Defesa

No dia 22 de junho de 2026, às 15.....h no auditório III do bloco C deu-se início ao Exame de Defesa da aluna Cristiana de Barros Stabilito, aluna regularmente matriculada no curso de Biomedicina do UNIVAG Centro Universitário que apresentou seu Trabalho de Conclusão de Curso 2 intitulado Distúrbios de sono e impactos no transtorno da ansiedade. A aluna teve como Orientadora Profª Ma. Belgath Fernandes Cardoso e foram Membros da Banca :

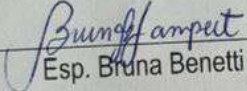
Membro 1 Prof Esp. Bruna Benetti Gampert

Membro 2 Prof. Dra. Raísa Barros Magalhães de Lima

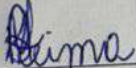
A aluna foi arguida pela Banca, durante o tempo considerado necessário, tendo obtido pelo trabalho a nota 9,2 (noze ponto dois.....). A nota final da aluna é definida individualmente pela professora da disciplina considerando sua participação em todo processo de desenvolvimento do trabalho, seja o comparecimento às orientações, seja a produção do trabalho, até a apresentação final. A sessão foi encerrada às 15:40.....h, e, nada mais havendo, eu, professora orientadora, lavrei a presente ata que vai assinada pelos membros da Banca Examinadora.



Ma. Belgath Fernandes Cardoso



Esp. Bruna Benetti Gampert



Dra. Raísa Barros Magalhães de Lima



Anexo 3 – Ciência da Entrega da Versão Final do TCC

CURSO DE
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO II

Título: A IMPORTÂNCIA DO SONO PARA A SAÚDE MENTAL: RELAÇÃO ENTRE DISTÚRBIOS DO SONO E ANSIEDADE

Discente 1: Cristiana de Barros Stabilito

Fone: (65) 99613-6410 e-mail: crisstabilito@hotmail.com

Discente 2: _____

Fone: _____ e-mail: _____

Discente 3: _____

Fone: _____ e-mail: _____

Discente 4: _____

Fone: _____ e-mail: _____

Discente 5: _____

Fone: _____ e-mail: _____

Docente. Orientador: Belgath Fernandes Cardoso.

Data: 22/06/2026



Anexo 4 – Termo de Autenticidade do TCC

CURSO DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO II TERMO DE AUTENTICIDADE DO TCC

Eu,
Discente 1: Cristiana de Barros Stabilito,
Matrícula nº 1120211522, CPF nº 018.665.201-13

Discente 2: _____,
Matrícula nº _____, CPF nº _____

Discente 3: _____,
Matrícula nº _____, CPF nº _____

Discente 4: _____,
Matrícula nº _____, CPF nº _____

Discente 5: _____,
Matrícula nº _____, CPF nº _____

alunos(as) regularmente matriculados(as) no curso de Biomedicina, no UNIVAG, declaramos para os devidos fins que temos ciência do regulamento e das normas emanadas por esta Instituição de Ensino no tocante à elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso.

Outrossim, declaramos que o trabalho científico intitulado

A IMPORTÂNCIA DO SONO PARA A SAÚDE MENTAL: RELAÇÃO ENTRE DISTÚRBIOS DO SONO E ANSIEDADE

foi elaborado por nosso grupo, e que o mesmo não contém qualquer tipo de colagem, cópia ou outro instrumento que possa configurar como delito de plágio ou autoria de terceiros. Assim, demonstrando plena consciência dos efeitos legais, civis, penais, administrativos e educacionais, caso venha configurar o crime de plágio ou violação aos direitos autorais, será outorgada a reprovação automática na disciplina de TCC II, o que impedirá a obtenção do diploma de Conclusão de Curso Superior.

Por ser verdade, firmamos o presente termo.

Data 22/06/2026

Ass. Discente 1: Cristiana de Barros Stabilito

Data ____/____/____

Ass. Discente 2: _____

Data ____/____/____

Ass. Discente 3: _____

Data ____/____/____

Ass. Discente 4: _____

Data ____/____/____

Ass. Discente 5: _____