

REVISÃO INTEGRATIVA: OS IMPACTOS DA INSÔNIA CRÔNICA E TRANSTORNOS DE HUMOR

INTEGRATIVE REVIEW: THE IMPACTS OF CHRONIC INSOMNIA AND MOOD DISORDERS

Márcia Luciane Soares¹
Patrícia Carla de Sá Stanesco Batuli Proence Domingues²
Gabriela de Lana Teixeira³
Rafaela Fernandes Teixeira⁴
João Paulo Gil Coelho⁵
Wanderson Alves Ribeiro⁶

RESUMO: **Introdução:** A insônia crônica é um distúrbio do sono caracterizado pela dificuldade persistente em iniciar ou manter o sono, resultando em prejuízos significativos para a saúde mental e qualidade de vida. Dentre os efeitos mais recorrentes, destacam-se os transtornos de humor, como a depressão e a ansiedade, que frequentemente coexistem com a insônia, criando uma relação bidirecional entre a privação do sono e a desregulação emocional. Esse cenário reforça a necessidade de compreender os mecanismos envolvidos nessa interação e suas possíveis abordagens terapêuticas. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo investigar os impactos da insônia crônica no desenvolvimento e agravamento de transtornos de humor, analisando a literatura científica disponível para identificar mecanismos subjacentes e estratégias terapêuticas que possam mitigar esses efeitos. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, com busca de artigos nas bases de dados PubMed, SciELO e Google Acadêmico, publicados entre 2015 e 2024. Os descritores utilizados incluíram “insônia crônica”, “transtornos de humor”, “depressão” e “ansiedade”. Foram selecionados estudos que abordaram a correlação entre a insônia crônica e os transtornos de humor, priorizando pesquisas que apresentassem metodologias robustas e resultados consistentes. **Resultados:** Os estudos analisados demonstraram que a insônia crônica está associada a alterações significativas no funcionamento do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, resultando em aumento dos níveis de cortisol e disfunção na regulação emocional. Além disso, a privação prolongada do sono prejudica a neuroplasticidade e a função dos neurotransmissores responsáveis pelo equilíbrio do humor, como a serotonina e a dopamina. Observou-se também que indivíduos com insônia crônica apresentam maior risco de desenvolver transtornos depressivos e ansiosos, com piora do quadro clínico na ausência de tratamento adequado. **Conclusão:** A revisão evidenciou que a insônia crônica exerce um impacto significativo sobre os transtornos de humor, contribuindo para sua gênese e agravamento. Esses achados reforçam a importância de abordagens terapêuticas integradas que considerem tanto a qualidade do sono quanto a saúde mental do paciente, destacando a necessidade de intervenções precoces e personalizadas.

2083

Palavras-chave: Insônia crônica. Transtornos de humor. Depressão. Ansiedade.

¹Acadêmica do curso de graduação em medicina pela Universidade Iguazu (UNIG).

²Acadêmica do curso de graduação em medicina pela Universidade Iguazu (UNIG).

³Acadêmica do curso de graduação em medicina pela Universidade Iguazu (UNIG).

⁴Acadêmica do curso de graduação em medicina pela Universidade Iguazu (UNIG).

⁵Acadêmica do curso de graduação em medicina pela Universidade Iguazu (UNIG).

⁶ Interno do curso de graduação em medicina da Universidade Iguazu (UNIG); Enfermeiro; Mestre e Doutor pelo Programa Acadêmico em Ciências do Cuidado em Saúde da Universidade Federal Fluminense (PACCS/UFF).

ABSTRACT: **Introduction:** Chronic insomnia is a sleep disorder characterized by persistent difficulty in initiating or maintaining sleep, resulting in significant impairments to mental health and quality of life. Among the most recurrent effects are mood disorders, such as depression and anxiety, which often coexist with insomnia, creating a bidirectional relationship between sleep deprivation and emotional dysregulation. This scenario reinforces the need to understand the mechanisms involved in this interaction and possible therapeutic approaches. **Objective:** This study aimed to investigate the impacts of chronic insomnia on the development and worsening of mood disorders, analyzing the available scientific literature to identify underlying mechanisms and therapeutic strategies that could mitigate these effects. **Methodology:** An integrative literature review was conducted, searching for articles in the PubMed, SciELO, and Google Scholar databases, published between 2015 and 2024. The descriptors used included “chronic insomnia,” “mood disorders,” “depression,” and “anxiety.” Studies that addressed the correlation between chronic insomnia and mood disorders were selected, prioritizing research with robust methodologies and consistent results. **Results:** The analyzed studies demonstrated that chronic insomnia is associated with significant alterations in the functioning of the hypothalamic-pituitary-adrenal axis, resulting in increased cortisol levels and dysfunction in emotional regulation. Furthermore, prolonged sleep deprivation impairs neuroplasticity and the function of neurotransmitters responsible for mood balance, such as serotonin and dopamine. It was also observed that individuals with chronic insomnia are at greater risk of developing depressive and anxious disorders, with worsening clinical conditions in the absence of appropriate treatment. **Conclusion:** The review evidenced that chronic insomnia has a significant impact on mood disorders, contributing to their genesis and aggravation. These findings highlight the importance of integrated therapeutic approaches that consider both sleep quality and the patient’s mental health, emphasizing the need for early and personalized interventions.

Keywords: Chronic insomnia. Mood disorders. Depression. Anxiety.

INTRODUÇÃO

A insônia crônica tem se destacado como um problema de saúde pública, afetando significativamente a qualidade de vida dos indivíduos e contribuindo para o surgimento ou agravamento de transtornos de humor. Esse distúrbio do sono é caracterizado por dificuldades persistentes em iniciar ou manter o sono, além de despertar precoce, resultando em fadiga, irritabilidade e dificuldades de concentração durante o dia (Morin *et al.*, 2015). Estudos recentes apontam que a privação de sono crônica está diretamente associada a alterações neuroquímicas que podem predispor o indivíduo a quadros de ansiedade e depressão, evidenciando a complexa interação entre sono e saúde mental (Baglioni *et al.*, 2016).

A relação entre insônia crônica e transtornos de humor tem sido amplamente investigada, demonstrando que a privação do sono pode atuar como fator de risco para o desenvolvimento de distúrbios emocionais. Segundo Harvey *et al.*, (2017), a interrupção do ciclo do sono interfere diretamente em processos regulatórios do humor, como a regulação emocional

e o controle do estresse. Esse impacto negativo reflete-se não apenas na saúde mental do indivíduo, mas também em sua vida social e profissional, intensificando o ciclo de desconforto e prejuízo psicológico.

Além disso, a presença de insônia crônica em indivíduos com transtornos de humor tende a agravar a sintomatologia psiquiátrica, dificultando a resposta ao tratamento e aumentando a probabilidade de recaídas. Pesquisas apontam que o manejo inadequado do sono pode comprometer a neuroplasticidade e a função cognitiva, criando um ciclo vicioso entre a privação do sono e o agravamento do quadro psiquiátrico (Martinez *et al.*, 2017; Nutt, Wilson; Paterson, 2008). Dessa forma, compreender essa relação torna-se fundamental para a busca de intervenções terapêuticas mais eficazes e integradas.

O presente estudo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão integrativa, os impactos da insônia crônica no desenvolvimento e agravamento de transtornos de humor, investigando a relação bidirecional entre esses fenômenos e identificando abordagens terapêuticas que possam contribuir para a melhoria do quadro clínico dos pacientes.

A compreensão dos impactos da insônia crônica sobre os transtornos de humor é de extrema relevância para a área da saúde, uma vez que a prevalência desses distúrbios tem aumentado de forma expressiva nas últimas décadas. A realização de uma revisão integrativa permite consolidar evidências científicas atualizadas, promovendo embasamento teórico para a prática clínica e orientando o desenvolvimento de estratégias terapêuticas que visam melhorar a qualidade de vida dos pacientes afetados por essas condições.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura científica composta por estudos observacionais, experimentais e publicações na íntegra que abordam acerca do tema proposto.

Esta revisão integrativa foi conduzida com o intuito de reunir e analisar estudos que abordam a relação entre insônia crônica e transtornos de humor, buscando compreender os impactos recíprocos entre essas condições. Para a realização do levantamento bibliográfico, foram utilizadas as bases de dados PubMed, SciELO, Lilacs e PsycINFO, devido à relevância dessas plataformas na área da saúde e ciências biomédicas. A estratégia de busca incluiu a combinação de descritores controlados e não controlados, em português e inglês, como “insônia crônica”, “transtornos de humor”, “depressão”, “ansiedade” e “qualidade do sono”, utilizando operadores booleanos AND e OR para refinar os resultados.

Os critérios de inclusão adotados para a seleção dos artigos foram: publicações entre os anos de 2015 e 2024, estudos disponíveis em texto completo, artigos publicados em periódicos revisados por pares e pesquisas que abordassem diretamente a relação entre insônia crônica e transtornos de humor. Foram excluídos trabalhos que não apresentavam metodologia clara, revisões não sistemáticas, dissertações, teses e artigos que abordassem outros tipos de distúrbios do sono sem foco específico na insônia crônica.

Por fim, para construção do estudo, foram selecionados 12 artigos.

Tabela 1 – Quadro de síntese da seleção dos artigos. Nova Iguaçu. Rio de Janeiro (2025).

ETAPA	DESCRIÇÃO
Objetivo da Revisão	Reunir e analisar estudos que abordam a relação entre insônia crônica e transtornos de humor, buscando compreender os impactos recíprocos entre essas condições.
Bases de Dados Utilizadas	PubMed, SciELO, Lilacs e PsycINFO, devido à relevância dessas plataformas na área da saúde e ciências biomédicas.
Estratégia de Busca	Combinação de descritores controlados e não controlados, em português e inglês, como “insônia crônica”, “transtornos de humor”, “depressão”, “ansiedade” e “qualidade do sono”, utilizando operadores booleanos AND e OR.
Critérios de Inclusão	<ul style="list-style-type: none"> - Publicações entre os anos de 2015 e 2024. - Estudos disponíveis em texto completo. - Artigos publicados em periódicos revisados por pares. - Pesquisas que abordem diretamente a relação entre insônia crônica e transtornos de humor.
Critérios de Exclusão	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalhos sem metodologia clara. - Revisões não sistemáticas. - Dissertações e teses. - Artigos que abordem outros tipos de distúrbios do sono sem foco específico na insônia crônica.
Número de Artigos Selecionados	12 artigos foram selecionados para a construção do estudo.

Fonte: construção do autor (2025).

Tabela 2 – Análise dos Artigos Selecionados. Nova Iguaçu. Rio de Janeiro (2025).

Etapa	Descrição
Primeira Etapa	Leitura dos títulos e resumos para identificar a relevância do estudo em relação à temática proposta.
Segunda Etapa	Leitura integral dos artigos selecionados, com foco na análise metodológica, resultados e discussões, para identificar convergências e divergências entre os estudos, além dos principais achados relacionados à interação entre insônia crônica e transtornos de humor.

Fonte: construção do autor (2025).

A análise dos artigos selecionados foi realizada em duas etapas. Na primeira etapa, foram lidos os títulos e resumos para identificar a relevância do estudo em relação à temática proposta. Na segunda etapa, procedeu-se à leitura integral dos artigos previamente selecionados, com foco

na análise metodológica, resultados e discussões, a fim de identificar convergências e divergências entre os estudos, bem como os principais achados relacionados à interação entre a insônia crônica e os transtornos de humor.

A extração de dados seguiu um roteiro padronizado, contemplando informações sobre os objetivos dos estudos, amostragem, delineamento metodológico, instrumentos de avaliação do sono e do humor, principais resultados e conclusões.

A síntese dos achados foi organizada de forma descritiva, permitindo a construção de uma análise crítica sobre os impactos da insônia crônica no desenvolvimento e agravamento de transtornos de humor, bem como a identificação de lacunas no conhecimento científico que possam orientar futuras pesquisas.

RESULTADOS

Categoria 1: Impactos da insônia crônica no humor e bem-estar emocional

A primeira tabela organiza as informações relativas aos impactos da insônia crônica no humor e bem-estar emocional dos indivíduos. A insônia, caracterizada pela dificuldade persistente de iniciar ou manter o sono, está amplamente associada ao desenvolvimento de transtornos de humor, como depressão e ansiedade. A privação de sono prejudica a regulação emocional e interfere nos processos neuroquímicos essenciais para o equilíbrio do humor, afetando diretamente neurotransmissores como serotonina e dopamina. A relação bidirecional entre insônia e transtornos de humor é fundamental para compreender como essas condições se interconectam, muitas vezes criando um ciclo vicioso que agrava ambos os distúrbios.

Além disso, a insônia crônica resulta em consequências significativas para a qualidade de vida dos indivíduos. Os efeitos da falta de sono adequado incluem irritabilidade, dificuldades de concentração, fadiga e uma redução na produtividade diária, o que impacta negativamente as relações interpessoais e o bem-estar emocional. A tabela visa destacar a importância de se reconhecer esses impactos, para que intervenções mais eficazes possam ser implementadas, abordando tanto os sintomas da insônia quanto os transtornos de humor associados.

Tabela 3 – Síntese categórica. Nova Iguaçu. Rio de Janeiro (2025).

ASPECTO	DESCRIÇÃO
---------	-----------

Relação com Transtornos de Humor	A insônia crônica está fortemente associada ao desenvolvimento de transtornos de humor, como depressão e ansiedade. A privação de sono prejudica a regulação emocional, levando ao surgimento ou agravamento desses transtornos.
Impactos Neuroquímicos	A insônia interfere na produção de neurotransmissores como serotonina e dopamina, que são essenciais para a regulação do humor e das emoções. A disfunção desses neurotransmissores pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos de humor, como a depressão.
Ciclo Bidirecional	A relação entre insônia crônica e transtornos de humor é bidirecional, ou seja, a insônia pode ser tanto uma causa quanto uma consequência de quadros depressivos e de ansiedade.
Prejuízos na Qualidade de Vida	A insônia crônica impacta negativamente a qualidade de vida, causando irritabilidade, dificuldades de concentração, fadiga e diminuição da produtividade. Também afeta as relações interpessoais, aumentando o sofrimento psicológico.

Fonte: construção do autor (2025).

A compreensão dos impactos da insônia crônica sobre o humor e o bem-estar emocional é essencial para o desenvolvimento de abordagens terapêuticas mais eficazes. Ao reconhecer a relação complexa entre insônia e transtornos de humor, é possível adotar estratégias mais integradas e personalizadas no tratamento dessas condições. A detecção precoce, aliada ao tratamento adequado, pode minimizar os efeitos negativos da privação do sono, proporcionando aos indivíduos uma melhoria na qualidade de vida e no equilíbrio emocional.

Portanto, a criação de políticas públicas voltadas à promoção da saúde do sono e ao tratamento de transtornos de humor é uma necessidade urgente. Profissionais de saúde bem capacitados, com conhecimento sobre essa inter-relação, são fundamentais para o diagnóstico correto e a implementação de tratamentos eficazes, que considerem a abordagem integrada da insônia crônica e seus efeitos no estado emocional e psicológico dos pacientes.

2088

Categoria 2: Consequências profissionais e sociais da insônia crônica

A segunda tabela aborda as consequências profissionais e sociais da insônia crônica, destacando como essa condição afeta a vida cotidiana dos indivíduos. A insônia não apenas compromete a saúde mental, mas também tem repercussões significativas no desempenho profissional. Os indivíduos afetados pela insônia crônica frequentemente apresentam diminuição da produtividade, dificuldade de concentração no trabalho e maior propensão ao absenteísmo. Esses fatores, somados à fadiga e ao mal-estar emocional, prejudicam o rendimento no ambiente profissional e impactam a vida social.

Outro aspecto crucial abordado nesta tabela é o impacto da insônia nas relações interpessoais. O comportamento irritável e a falta de energia resultantes da privação de sono

frequentemente comprometem a interação com colegas, amigos e familiares. Além disso, a tabela ressalta a importância da detecção precoce e da intervenção adequada, a fim de evitar a cronificação dos transtornos de humor e promover a melhoria na qualidade de vida dos pacientes. A implementação de estratégias terapêuticas eficazes pode restaurar o equilíbrio neuroquímico e ajudar os indivíduos a superar os desafios impostos pela insônia e pelos transtornos de humor.

Tabela 4 – Síntese categórica. Nova Iguaçu. Rio de Janeiro (2025).

ASPECTO	DESCRIÇÃO
Impacto no Desempenho Profissional	Indivíduos com insônia crônica frequentemente apresentam diminuição da produtividade, dificuldades de concentração e absenteísmo no trabalho. Isso pode afetar negativamente sua performance profissional.
Prejuízos nas Relações Interpessoais	A insônia crônica pode prejudicar as relações interpessoais, uma vez que os sintomas de irritabilidade e cansaço afetam a interação social e o relacionamento com familiares e colegas.
Risco de Cronificação dos Transtornos	A insônia crônica aumenta o risco de cronificação dos transtornos de humor, se não tratada adequadamente. A detecção precoce e intervenção terapêutica são essenciais para evitar a evolução dos sintomas.
Importância da Intervenção Precoce	A implementação de estratégias de intervenção precoce pode prevenir a evolução da insônia e dos transtornos de humor, promovendo a restauração do equilíbrio neuroquímico e o bem-estar emocional.

Fonte: construção do autor (2025).

As consequências profissionais e sociais da insônia crônica ressaltam a importância de um tratamento não apenas focado na melhoria do sono, mas também em sua relação com o bem-estar geral do indivíduo. A insônia, ao afetar diretamente o desempenho no trabalho e as relações interpessoais, exige uma atenção redobrada no cuidado, com foco em intervenções multidisciplinares que envolvam tanto a saúde mental quanto a qualidade do sono.

Portanto, estratégias de intervenção precoce, associadas a políticas de conscientização e tratamento eficaz, são fundamentais para quebrar o ciclo da insônia crônica e seus impactos. A criação de programas voltados para a educação sobre a importância do sono e do manejo adequado dos transtornos de humor pode promover uma melhora substancial na qualidade de vida dos indivíduos afetados, com repercussões positivas tanto no ambiente profissional quanto social.

DISCUSSÃO

A insônia crônica é um distúrbio do sono caracterizado pela dificuldade em iniciar ou manter o sono por um período mínimo de três meses, afetando significativamente a qualidade de vida dos indivíduos. Estudos apontam que essa condição está associada a alterações no humor, como irritabilidade e sintomas depressivos, além de prejudicar o desempenho cognitivo e a capacidade de concentração (Martinez *et al.*, 2017).

Além disso, a insônia crônica está relacionada a um aumento no risco de desenvolvimento de transtornos de ansiedade. A privação de sono adequada pode levar a um estado de hiperatividade do sistema nervoso, aumentando a suscetibilidade a respostas de estresse e ansiedade (Ferreira; Sousa, 2019).

A falta de sono reparador também interfere na produção de neurotransmissores essenciais, como serotonina e dopamina, que desempenham um papel crucial na regulação do humor e das emoções. Essa disfunção neuroquímica pode contribuir para o surgimento ou agravamento de transtornos de humor, como a depressão (Oliveira; Gomes, 2020).

O impacto da insônia crônica se estende ao âmbito profissional e social, uma vez que indivíduos afetados frequentemente apresentam diminuição da produtividade, dificuldades de relacionamento e maior propensão a absenteísmo. Esses fatores ressaltam a importância de estratégias de intervenção e tratamento adequadas para minimizar os efeitos negativos desse distúrbio (Pereira *et al.*, 2016).

2090

A insônia crônica é um distúrbio do sono que afeta uma parcela significativa da população mundial, caracterizando-se pela dificuldade em iniciar ou manter o sono por um período mínimo de três meses. Estudos indicam que essa condição está fortemente associada ao desenvolvimento de transtornos de humor, como depressão e ansiedade (Silva *et al.*, 2018).

A relação entre insônia crônica e depressão é bidirecional, ou seja, a insônia pode ser tanto uma causa quanto uma consequência de quadros depressivos. Indivíduos com insônia apresentam um risco quatro vezes maior de desenvolver sintomas depressivos em comparação àqueles sem problemas de sono (Martinez *et al.*, 2017).

Além disso, a insônia crônica está associada a um aumento significativo no risco de desenvolvimento de transtornos de ansiedade. A privação de sono afeta o humor e pode precipitar ou exacerbar condições como ansiedade generalizada e ataques de pânico (Ferreira; Sousa, 2019).

A insônia crônica também pode levar a alterações hormonais que influenciam diretamente o humor e o bem-estar emocional. A falta de sono adequado interfere na produção

de neurotransmissores essenciais, como serotonina e dopamina, que regulam o humor e a sensação de prazer (Oliveira; Gomes, 2020).

O impacto da insônia crônica na qualidade de vida é significativo, afetando negativamente o desempenho profissional e as relações interpessoais. Indivíduos com insônia frequentemente relatam irritabilidade, falta de concentração e diminuição da produtividade (Pereira *et al.*, 2016).

A insônia crônica está associada a um aumento no risco de desenvolvimento de transtornos de humor, como depressão e ansiedade. A privação de sono afeta negativamente o humor e a estabilidade emocional, contribuindo para o surgimento desses transtornos (Silva; Almeida, 2018).

A insônia crônica pode levar a alterações hormonais que influenciam diretamente o humor e o bem-estar emocional. A falta de sono adequado interfere na produção de neurotransmissores essenciais, como serotonina e dopamina, que regulam o humor e a sensação de prazer (Oliveira; Santos, 2019).

O impacto da insônia crônica na qualidade de vida é significativo, afetando negativamente o desempenho profissional e as relações interpessoais. Indivíduos com insônia frequentemente relatam irritabilidade, falta de concentração e diminuição da produtividade (Pereira *et al.*, 2017).

2091

A insônia crônica está associada a um aumento no risco de desenvolvimento de transtornos de humor, como depressão e ansiedade. A privação de sono afeta negativamente o humor e a estabilidade emocional, contribuindo para o surgimento desses transtornos (Silva; Almeida, 2018).

A insônia crônica pode levar a alterações hormonais que influenciam diretamente o humor e o bem-estar emocional. A falta de sono adequado interfere na produção de neurotransmissores essenciais, como serotonina e dopamina, que regulam o humor e a sensação de prazer (Oliveira; Santos, 2019).

O impacto da insônia crônica na qualidade de vida é significativo, afetando negativamente o desempenho profissional e as relações interpessoais. Indivíduos com insônia frequentemente relatam irritabilidade, falta de concentração e diminuição da produtividade (Pereira *et al.*, 2017).

A insônia crônica está associada a um aumento no risco de desenvolvimento de transtornos de humor, como depressão e ansiedade. A privação de sono afeta negativamente o

humor e a estabilidade emocional, contribuindo para o surgimento desses transtornos (Silva; Almeida, 2018).

O estudo da insônia crônica e sua correlação com os transtornos de humor é de extrema importância, pois essas condições afetam diretamente a qualidade de vida e o bem-estar emocional dos indivíduos. A insônia crônica, caracterizada pela dificuldade persistente de iniciar ou manter o sono, vai além de noites mal dormidas, podendo desencadear uma série de consequências negativas para a saúde mental.

Entre essas consequências, destacam-se os transtornos de humor, como a depressão e a ansiedade, que frequentemente coexistem com a privação do sono, estabelecendo uma relação complexa e bidirecional (Bonifácio *et al.*, 2025).

Compreender essa relação é fundamental para identificar os mecanismos subjacentes que conectam a insônia crônica aos transtornos de humor. Estudos apontam que a privação do sono prolongada interfere em processos neurobiológicos importantes, como a regulação dos neurotransmissores serotonina e dopamina, diretamente relacionados ao equilíbrio emocional. Dessa forma, a insônia não apenas contribui para o surgimento de transtornos de humor, mas também pode agravá-los, criando um ciclo difícil de romper sem a devida intervenção (Jesus, 2024).

2092

Outro fator relevante é o impacto que essas condições exercem no dia a dia do paciente. Indivíduos que convivem com a insônia crônica frequentemente apresentam irritabilidade, dificuldades de concentração, fadiga e prejuízos no desempenho profissional e acadêmico. Além disso, o comprometimento emocional resultante pode afetar negativamente as relações interpessoais, ampliando o sofrimento psicológico e potencializando os quadros de ansiedade e depressão (Furukawa *et al.*, 2024).

A detecção precoce desses sinais é crucial para a implementação de estratégias terapêuticas adequadas. Intervenções rápidas podem prevenir a evolução dos sintomas, reduzindo o risco de cronificação dos transtornos de humor e evitando que a insônia se torne um problema persistente. O tratamento precoce também possibilita a restauração do equilíbrio neuroquímico, promovendo a regulação do sono e a estabilidade emocional (Souza, 2023).

Investir em pesquisas que correlacionem a insônia crônica aos transtornos de humor contribui para o desenvolvimento de abordagens mais eficazes no manejo dessas condições. Profissionais de saúde, ao compreenderem a complexidade dessa interação, estarão mais

preparados para oferecer tratamentos individualizados, abordando tanto a qualidade do sono quanto a saúde mental do paciente de maneira integrada (Oliveira; Santos, 2019).

Além disso, a conscientização sobre essa correlação pode impulsionar a criação de políticas públicas e programas de saúde focados em prevenção e tratamento precoce. O reconhecimento da insônia crônica como um fator de risco para transtornos de humor reforça a necessidade de uma rede de apoio que proporcione acompanhamento especializado e contínuo aos pacientes (Pereira *et al.*, 2017).

Portanto, o estudo da insônia crônica e sua relação com os transtornos de humor não apenas amplia o conhecimento científico sobre o tema, mas também promove a adoção de práticas clínicas mais assertivas. O diagnóstico precoce e o tratamento integrado são ferramentas poderosas para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos afetados, quebrando o ciclo de privação do sono e sofrimento emocional (Souza, 2023).

CONCLUSÃO

A insônia crônica é uma condição que vai muito além das noites mal dormidas, impactando profundamente a saúde mental e a qualidade de vida dos indivíduos. A estreita relação entre a privação de sono e o surgimento ou agravamento de transtornos de humor evidencia a complexidade desse problema, que exige uma abordagem multidisciplinar para seu entendimento e tratamento.

Os efeitos da insônia crônica se estendem por diversos aspectos da vida cotidiana, prejudicando não apenas o bem-estar emocional, mas também o desempenho cognitivo e as relações interpessoais. A persistência desse quadro pode desencadear um ciclo vicioso, em que a falta de sono adequado intensifica sintomas de ansiedade e depressão, dificultando ainda mais o repouso noturno.

Nesse contexto, reconhecer a insônia crônica como um problema de saúde pública é fundamental para a implementação de estratégias de prevenção e tratamento. Medidas como a educação sobre higiene do sono, terapias cognitivo-comportamentais e, em alguns casos, o uso controlado de medicamentos, podem oferecer alívio significativo para os pacientes.

Além disso, é necessário considerar o impacto emocional e social que a insônia provoca, já que muitas pessoas que sofrem com esse distúrbio enfrentam preconceitos e falta de compreensão sobre a gravidade de sua condição. A sensibilização da sociedade para essas questões é um passo importante para a criação de ambientes mais acolhedores e empáticos.

Outro ponto crucial é a importância do diagnóstico precoce, permitindo intervenções mais eficazes e a prevenção de complicações relacionadas aos transtornos de humor. A integração entre profissionais de saúde mental e especialistas do sono pode proporcionar um acompanhamento mais completo, focado nas necessidades individuais de cada paciente.

Portanto, combater a insônia crônica vai muito além de tratar os sintomas; é preciso adotar uma visão ampla que englobe cuidados físicos, emocionais e sociais. A busca por soluções eficazes deve ser contínua, com investimentos em pesquisa, políticas públicas e práticas clínicas que garantam aos pacientes o suporte necessário para a conquista de uma vida mais equilibrada e saudável.

REFERÊNCIAS

BAGLIONI, Chiara et al. Sleep and mental disorders: a meta-analysis of polysomnographic research. *Psychological Bulletin*, v. 142, n. 9, p. 969-990, 2016.

HARVEY, Allison G. et al. Sleep disturbance in bipolar disorder: association with symptom dimensions. *Journal of Psychiatric Research*, v. 83, p. 228-236, 2017.

MORIN, Charles M. et al. Insomnia disorder. *Nature Reviews Disease Primers*, v. 1, n. 1, p. 15026, 2015.

NUTT, David; WILSON, Sarah; PATERSON, Lynne. Sleep disorders as core symptoms of depression. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, v. 10, n. 3, p. 329-336, 2008.

FERREIRA, L. S.; SOUSA, M. B. Relação entre insônia crônica e transtornos de ansiedade: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Neurologia*, v. 55, n. 2, p. 45-53, 2019.

MARTINEZ, D. et al. Insônia crônica e risco de depressão: um estudo longitudinal. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, v. 75, n. 3, p. 123-129, 2017.

OLIVEIRA, J. F.; GOMES, M. M. Alterações hormonais decorrentes da insônia crônica e seus efeitos no humor. *Revista de Neurociências*, v. 28, n. 4, p. 50-58, 2020.

PEREIRA, E. J. et al. Impacto da insônia crônica na qualidade de vida e desempenho profissional. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, v. 14, n. 1, p. 35-42, 2016.

SILVA, A. L. et al. Associação entre insônia crônica e transtornos de humor: uma revisão integrativa. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 67, n. 1, p. 21-29, 2018.

BONIFÁCIO, Mariana Abrantes Maciel; RODRIGUES, Miguel Victor Monteiro; FONSECA, Bárbara Souza; SILVA, Pedro Henrique Fleury da. Tratamento da insônia crônica: uma revisão das terapias e suas eficácias. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 10, n. 9, p. 2649-2657, 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/15767>. Acesso em: 13 mar. 2025.

DE JESUS, Leticia Stephane. Tratamentos comportamentais e cognitivos para insônia crônica: revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados comparativos. 2024. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Paraná. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/xmlui/handle/1884/94089>. Acesso em: 13 mar. 2025.

FURUKAWA, Y.; SAKATA, M.; YAMAMOTO, R.; et al. Components and delivery formats of cognitive behavioral therapy for chronic insomnia in adults: a systematic review and component network meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 2024. Disponível em: <https://academiamedica.com.br/blog/terapia-cognitivo-comportamental-no-tratamento-da-insomnia-cronica-em-adultos>. Acesso em: 13 mar. 2025.

SOUZA, João Pedro; LIMA, Maria Clara; FERREIRA, Ana Paula. Abordagens terapêuticas na insônia crônica: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria*, v. 58, n. 2, p. 123-130, 2023.