



Os impactos na saúde em decorrência do distúrbio do sono

Jacqueline Lopes dos Santos^{1*}, Gedeão Pereira de Souza¹, Patrícia Pastana de Sousa¹,
Thales Wallace Alves Alencar¹ e Lorrynie Oliveira Alves²

¹Curso de Biomedicina, Centro Universitário São Lucas de Ji-Paraná – UniSL, Ji-Paraná, RO, Brasil. E-mail: jacq.lds@hotmail.com

²Curso de Biomedicina, Centro Universitário São Lucas de Ji-Paraná – UniSL, Ji-Paraná, RO, Brasil.

Resumo

Estudos comprovam que os distúrbios do sono afetam diretamente a qualidade de vida de milhares de pessoas em todo o mundo. O sono possui importante papel no metabolismo, evitando o desenvolvimento de diversas doenças como, por exemplo, obesidade e depressão. Este estudo tem como objetivo apresentar uma breve revisão acerca do tema em questão, além de alertar sobre as consequências do distúrbio do sono e como essa problemática pode afetar o desempenho funcional e a saúde humana. Realizou-se uma revisão bibliográfica nas bases de dados PUBMED e SciELO, reunindo artigos entre 2010 a 2020. Pesquisas relatam que a desordem do sono pode trazer prejuízos a longo e curto prazo. A longo prazo podem gerar problemas graves de saúde como doenças cardiovasculares, diabetes, dentre outras enfermidades. A curto prazo, as consequências implicam-se em sensação de cansaço, déficit cognitivo, perda de produtividade no trabalho, dores no corpo, lentidão e perda de raciocínio lógico, o que compromete o funcionamento adequado do organismo. Em razão dos fatores abordados, podemos concluir que o conhecimento acerca dos distúrbios do sono é de grande importância, uma vez que podem desencadear até mesmo transtornos psiquiátricos no indivíduo afetado, além de comprometer sua qualidade de vida, tanto individual como coletiva. Cada pessoa pode ser atingida de uma maneira distinta por esse distúrbio, comprovando a necessidade de planejamento e elaboração de programas específicos de tratamento e prevenção.

Palavras chave: Distúrbio do Sono. Consequências da Insônia. Qualidade de vida.