

RESUMO | PESQUISA ORIGINAL

**ASSOCIAÇÃO ENTRE ALTERAÇÕES DO SONO E DEPRESSÃO EM ADULTOS
BRASILEIROS: UMA ANÁLISE DO VIGITEL 2024.**Larissa Cristine Pereira^{1,2}Amanda Machado¹Pedro Rodrigues Marcelino³João Paulo Shardong Welter³Gislaine Zilli Réus²

Palavras-chave: Distúrbios do Início e da Manutenção do Sono; Depressão; Saúde Mental; Epidemiologia; Vigilância em Saúde.

Introdução

A depressão é uma das doenças mentais mais incapacitantes no mundo, sendo responsável pela perda da qualidade de vida de seus portadores. Frequentemente, esses pacientes também apresentam distúrbios de sono, que podem aparecer tanto como sintomas primários quanto como fatores de risco para a sintomatologia psiquiátrica. Além disso, estratégias voltadas para o cuidado com o sono também fazem parte de um tratamento adequado para essa população.

Objetivo

Avaliar a associação entre características do sono e depressão na população adulta brasileira.

Metodologia

Estudo transversal, de base populacional, com dados secundários do Vigitel 2024, incluindo 27.048 adultos (≥ 18 anos) das 26 capitais e do Distrito Federal. As análises, realizadas no software R, incorporaram o desenho amostral complexo e pesos pós-estratificação. Realizaram-se análises descritivas, bivariadas (Rao-Scott) e regressão de Poisson com variância robusta, estimando-se razões de prevalência (RP) e IC95% em modelos brutos e ajustados (sexo, faixa etária, estado civil, raça/cor, IMC e região), com análises de sensibilidade e avaliação de modificadores de efeito. Os componentes da insônia (inicial, intermediária, tardia) foram avaliados em modelo mutuamente ajustado, e investigou-se a carga cumulativa de alterações do sono.

Resultados

A amostra foi majoritariamente feminina (54,3%), com idade média de 45,2 anos (DP = 17,2). A prevalência de depressão foi de 14,5% e a de insônia, de 31,8%, sendo esta mais frequente entre os deprimidos (54,4% vs. 27,9%; $p < 0,001$). No modelo ajustado ($n = 26.708$), a insônia manteve associação com a depressão (RP =

¹Curso de Medicina, Universidade Federal de Santa Catarina (R. Gov. Jorge Lacerda, 3201 - Urussanguinha, Araranguá - SC, CEP: 88906-072 - Araranguá-SC)..

²Laboratório de Psiquiatria Translacional - Universidade do Extremo Sul Catarinense (Av. Universitária, 1105 - Bairro Universitário CEP: 88806-000 - Criciúma-SC).

³Curso de Medicina - Universidade do Extremo Sul Catarinense (Av. Universitária, 1105 - Bairro Universitário CEP: 88806-000 - Criciúma-SC).

2,36; IC95%: 2,11–2,64), confirmada na análise de sensibilidade (RP = 2,21; IC95%: 1,85–2,64). Os três componentes da insônia mantiveram associação independente no modelo mutuamente ajustado: inicial (RP = 1,54; 1,35–1,76), intermediária (RP = 1,30; 1,12–1,51) e tardia (RP = 1,40; 1,22–1,61). Observou-se relação em U com a duração do sono: tanto o sono curto (<7h; RP = 1,44; 1,29–1,61) quanto o prolongado (>9h; RP = 1,44; 1,07–1,94) associaram-se a maior prevalência de depressão quando comparados a 7–9h. A carga cumulativa de alterações do sono apresentou relação dose-dependente com a depressão (RP = 1,50 por condição; IC95%: 1,43–1,59; $p < 0,001$). As associações foram independentes de fatores sociodemográficos e do estado nutricional, sem interação por sexo ou idade ($p > 0,05$). Em síntese, adultos com insônia apresentaram mais que o dobro da prevalência de depressão em relação aos que não a referiram.

Conclusão

Os achados corroboram a associação entre os distúrbios do sono e a depressão, o que evidencia a necessidade de estudos contínuos para aperfeiçoar o diagnóstico precoce e o manejo clínico qualificado e baseado em evidências de ambas as condições, favorecendo, dessa forma, um cuidado integral ao paciente.

Referências

1. FREEMAN, D.; SHEAVES, B.; WAITE, F.; HARVEY, A. G.; HARRISON, P. J. Sleep disturbance and psychiatric disorders. *The Lancet Psychiatry*, v. 7, n. 7, p. 628–637, jul. 2020. DOI: 10.1016/S2215-0366(20)30136-X. PMID: 32563308.
2. MALHI, G. S.; BELL, E.; STAVDAL, A.; WU, C. Y.; NAYLOR, A.; KUMARI, V. Depression. *The Lancet*, v. 407, n. 10540, p. 1738–1756, 2 maio 2026. DOI: 10.1016/S0140-6736(26)00201-1. PMID: 42070574.
3. ROSENBLUM, Y.; NAKAGAWA, J.; VAN HATTEM, T.; KRUGLIAKOVA, E.; SABHAPONDIT, B.; BOVY, L.; MIKOTEIT, T.; STEIGER, A.; ZEISING, M.; DRESLER, M. Sleep neurophysiology in depression. *Biological Psychiatry*, v. 98, n. 11, p. 842–853, 1 dez. 2025. DOI: 10.1016/j.biopsych.2025.07.023. PMID: 40769448.