HIPERTENSÃO ARTERIAL E PROBLEMAS DE SONO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Esther Cozer Pereira; Ana Carolina Scarton de Oliveira; Aurelio dos Santos Couto; Adriana Madeira Álvares da Silva; Suzanny Oliveira Mendes;

Universidade Federal do Espírito Santo – UFES, Direção do CCS - Prédio do Centro de Ciências da Saúde, Av. Mal. Campos, 1468 - Maruípe, Vitória - ES, 29047-105 - esther.c.pereira@edu.ufes.br, ana.oliveira.29@edu.ufes.br, aurelio047@gmail.com, adriana.biomol@gmail.com, suzannymendes@gmail.com

Resumo
Ao analisar estudos modernos a respeito do estilo de vida da população, observa-se uma grande mudança no que tange às horas de sono, demonstrando uma queda abrupta na quantidade de descanso recebido. Desse modo, pesquisadores analisaram os efeitos dessa lacuna de sono na saúde da população com o objetivo de concluir a existência de uma relação entre a insônia e o aumento do risco de hipertensão arterial. Com essa finalidade, a presente revisão narrativa foi elaborada a partir de estratégias de busca na base de dados PubMed, através da aplicação de filtros específicos e a realização de uma triagem, de modo que 5 artigos foram selecionados para compor o trabalho. A análise dos resultados dos estudos escolhidos demonstraram que a presença de problemas de sono está relacionada com a possibilidade do surgimento de risco cardiovascular. É possível concluir que urge a necessidade da realização de novos estudos que objetivem explicar essa relação.
Palavras-Chave: Hipertensão Arterial. Insônia. Problemas De Sono.

Área Do Conhecimento: Saúde Coletiva

Introdução

Segundo informações da Academia Americana de Medicina do Sono, considerando diversos aspectos da saúde cardiovascular, mental, metabólica e imunológica, um adulto necessita de 7 à 9 horas de sono por dia para garantir um funcionamento saudável corporal (WATSON *et al.*, 2015). Entretanto, estudos apontaram uma diminuição da quantidade de horas dormidas pelos indivíduos, atribuída principalmente ao aumento do uso de tecnologias, altas demandas profissionais e crescimento do estresse percebido (FORD *et al*., 2015).

Outrossim, a American Heart Association destaca o aumento da pressão arterial como o principal risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, que lideram como a maior causa de mortalidade no mundo na atualidade (FUCHS; WHELTON, 2020; KANKI *et al.*, 2023).

Estudos como Kanki *et al,* Gaffey *et al.* e Athanasiou *et al.* relatam a possibilidade de uma relação direta dos distúrbios de sono com o aumento da pressão arterial. Desse modo, faz-se imprescindível a realização de estudos a respeito dessa relação, visto que a hipertensão é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares (FUCHS; WHELTON, 2020). Sob esse viés, o presente trabalho tem o objetivo de avaliar, dentro da literatura científica, evidências disponíveis acerca da relação entre a hipertensão arterial e problemas de sono, observando os aspectos dessa associação e as lacunas a respeito da temática estudada

Metodologia

Este estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa, realizada a partir de buscas na base de dados PubMed. Foram utilizados termos relacionados ao tema da presente pesquisa, tais como "*hypertension*", "*insomnia*" e "*sleep disorders*", combinados por meio de operadores Booleanos, incluindo a estratégia de busca *"Hypertension"* AND "*Insomnia*". A busca foi limitada aos estudos publicados nos últimos 10 anos. Posteriormente, foi realizada uma triagem dos estudos encontrados, sendo excluídos aqueles publicados em idiomas diferentes do inglês e do português, bem como artigos de revisão. Para a seleção final, foram considerados artigos publicados em periódicos classificados nos

estratos Qualis A1 ou A2, com fator de impacto ≥ 1 e que não constavam na "Predatory Journal List", desde que apresentassem relação direta com os objetivos da pesquisa.

Resultados

A busca realizada na base de dados PubMed, considerando o período dos últimos 10 anos, identificou inicialmente 1.016 estudos. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade e a realização da triagem dos trabalhos, foram selecionados os 5 trabalhos apresentados na Tabela 1 que atenderam aos critérios estabelecidos e se adequaram aos objetivos da pesquisa.

Tabela 1 - Trabalhos científicos relacionados nos últimos 10 anos.

AUTOR	TÍTULO	PRINCIPAIS ACHADOS
Kanki *et al*., 2023	**Poor sleep and shift work associated with increased blood pressure and inflammation in UK Biobank participants**	O estudo destacou os efeitos adversos da interrupção do ciclo circadiano em relação a pressão arterial
Athanasiou *et al.*, 2025	**Obstructive sleep apnea comorbid with insomnia symptoms and objective short sleep duration is associated with incident hypertension**	A incidência de hipertensão observada em pacientes com COMISA (*Comorbid Insomnia and Sleep Apnea)* foi associada com insônia com curta duração objetiva do sono
Dong; Yang, 2019	**Insomnia symptoms predict both future hypertension and depression**	A análise mostrou que os sintomas de insônia aumentaram o risco de hipertensão no grupo estudado
Gaffey *et al.,* 2025	**Insomnia, Sleep Apnea, and Incidence of Hypertension and Cardiovascular Disease Among Men and Women US Veterans**	A presença de distúrbios de sono foi associada com o aumento do risco de hipertensão arterial e doenças cardiovasculares
Haghayegh *et al.*, 2023	**Sleeping Difficulties, Sleep Duration, and Risk of Hypertension in Women**	O risco de incidência de hipertensão aumentou significativamente entre as mulheres que relataram dificuldade para dormir

Fonte: Elaborado pelo autor.

Discussão

Os dados apresentados pelos estudos analisados demonstraram a presença de uma notável relação entre os sintomas de insônia e o aumento de risco do desenvolvimento de hipertensão arterial. Dong e Yang, em 2019, ao analisarem 18.123 pessoas acima de 50 anos, concluíram que mais de 21% da população estudada que apresentava quatro ou mais sintomas de insônia desenvolveu hipertensão arterial e sintomas depressivos, em comparação com apenas 1,5% dos indivíduos sem distúrbios de sono. Semelhante a esses resultados, Kanki *et al.* encontrou em sua pesquisa uma relação causal entre tempo inadequado de sono e as pressões sistólica e diastólica, associando a má qualidade do sono e o interrompimento do ciclo circadiano causado pela permanência do trabalho noturno com o

aumento da pressão arterial e do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares em ambos os sexos independente da idade.

Gaffey *et al.* analisou dados de 937.598 militares americanos entre os anos de 2001 e 2021, demonstrando que 33% dessa população desenvolveu hipertensão arterial, associando a presença de distúrbios de sono, diagnosticados em quase 50% do grupo estudado, ao aumento significativo desse risco. O estudo destaca a insônia e a apneia obstrutiva do sono como fatores de risco para a promoção de aumento da frequência cardíaca e da pressão sanguínea, além de desregulação no eixo hipotálamo-hipófise-adrenal. Ao analisar os mesmos distúrbios, Athanasiou *et al.* concluiu que a associação entre a apneia obstrutiva do sono combinado com a insônia com sono de curta duração trazem o maior risco para a incidência da hipertensão arterial.

Além disso, Haghayegh *et al.* encontrou uma relação direta entre o aumento do risco de hipertensão arterial e os relatos de problemas de sono em uma população feminina analisada entre 2001 e 2017. Ao contrário de Athanasiou *et al.*, o estudo de Haghayegh *et al.* relacionou a aumento da hipertensão arterial em pacientes com dificuldade de manter ou iniciar o sono, porém não conseguiu comprovar o aumento desse risco nos grupos com insônia com sono de curta duração.

No entanto, é crucial enfatizar as limitações dos estudos e pesquisas disponíveis no meio acadêmico a respeito dessa temática, como o uso exclusivo de auto-relatos dos grupos pesquisados sobre seus diagnósticos quanto aos distúrbios de sono e a hipertensão arterial e a falta de dados precisos da variação da pressão arterial dos pacientes durante o dia. Além disso, observa-se uma lacuna nas definições de hipertensão e de insônia, ocasionando variações nos estudos realizados, posto que em determinados estudos a insônia é caracterizada apenas como sono de curta duração, enquanto outros associam sintomas de dificuldade de adormecer ou de manter o sono durante a noite.

Considerações Finais

Os resultados encontrados nas pesquisas analisadas sugerem a existência de uma relação entre distúrbios de sono e o aumento de risco do desenvolvimento de doenças cardiovasculares em populações com características físicas e sociais variadas, incluindo homens e mulheres de diversos países e diferentes profissões. Além disso, os artigos discorrem sobre a necessidade de uma rotina de sono em concordância com o ciclo circadiano na garantia da prevenção não só de doenças cardiovasculares, mas também inflamação sistêmica, diabetes, entre outras doenças crônicas.

Entretanto, os estudos observaram uma grande lacuna científica quanto a falta de estudos a respeito da relação observada, de modo que as explicações sobre esse fenômeno são superficiais, impedindo a ampliação do conhecimento a respeito dessa associação e o combate a essa problemática. Sendo assim, mostram-se necessários novos estudos acerca desse tema, possibilitando ampliar as explicações sobre a relação existente entre a insônia e a hipertensão arterial, além de viabilizar novas intervenções para esses distúrbios.

Referências

ATHANASIOU, N.; PEJOVIC, S.; VGONTZAS, A. N. *et al.* Obstructive sleep apnea comorbid with insomnia symptoms and objective short sleep duration is associated with incident hypertension. **Journal of Clinical Sleep Medicine**, v. 22, n. 1, p. 11, 2026.

DONG, Y.; YANG, F. M. Insomnia symptoms predict both future hypertension and depression. **Preventive Medicine**, v. 123, p. 41–47, 2019.

FORD, E. S.; CUNNINGHAM, T. J.; CROFT, J. B. Trends in Self-Reported Sleep Duration among US Adults from 1985 to 2012. **Sleep**, v. 38, n. 5, p. 829–832, 2015.

FUCHS, F. D.; WHELTON, P. K. High Blood Pressure and Cardiovascular Disease. **Hypertension**, v. 75, n. 2, p. 285–292, 2020.

GAFFEY, A. E.; BURG, M. M.; YAGGI, H. K. *et al.* Insomnia, Sleep Apnea, and Incidence of Hypertension and Cardiovascular Disease Among Men and Women US Veterans. **Journal of the American Heart Association**, v. 14, n. 24, p. e045382, 2025.

HAGHAYEGH, S.; STROHMAIER, S.; ELIASSEN, A. H. *et al.* Sleeping Difficulties, Sleep Duration, and Risk of Hypertension in Women. **Hypertension**, v. 80, n. 11, p. 2407–2414, 2023

KANKI, M.; NATH, A. P.; XIANG, R. *et al.* Poor sleep and shift work associate with increased blood pressure and inflammation in UK Biobank participants. **Nature Communications**, v. 14, n. 1, p. 7096, 2023.

WATSON, N. F.; BADR, S.; BELENKY, G. *et al.* Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society on the Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: Methodology and Discussion. **Sleep**, v. 38, n. 8, p. 1161–1183, 2015.