



MANIFESTAÇÃO DO TRANSTORNO DEPRESSIVO EM INDIVÍDUOS COM ALTERAÇÕES NO CICLO CRONBIOLÓGICO: UMA ANÁLISE SISTEMÁTICA

Romildo Mingardo Neto¹; Leticia Fernanda de Magalhães¹; Naimi de Souza França Barroso¹; Sissy Mariela Salazar Ibieta¹; Giselle Martins Gonçalves²;

¹ Discente do curso de Medicina do Centro Universitário Aparício Carvalho. Faculdades Integradas Aparício Carvalho – UNIFIMCA, Rua das Araras, 241, Eldorado, 76811678, Porto Velho, RO, Brasil;

² Docente do curso de Medicina do Centro Universitário Aparício Carvalho – UNIFIMCA.

Introdução: O sono tem grande importância no ciclo cronobiológico dos seres humanos, e caso haja uma desregulação deste, pode haver alteração em todo o ritmo biológico, como o ciclo sono-vigília. Apesar das pessoas serem controladas por um relógio biológico interno, suas preferências do sono e da vigília são diferentes, ou seja, estimula uma disposição maior em certo período do dia, com isso o relógio biológico é desregulado e as informações e memórias que aconteceram ao decorrer do dia são afetadas. Ademais, a associação com excessiva secreção de cortisol pode acarretar transtornos de humor, que vão por sua vez, ser um importante indicador na avaliação do subsequente desenvolvimento da depressão. Além disso, o descanso indevido pode causar consequências, como irritabilidade, fadiga, déficit de concentração e de memória. **Objetivo:** Expor sobre a relação do ciclo cronobiológico e transtornos depressivos, diante dos atuais estudos do sono e sua influência nas alterações hormonais. Instruir sobre a importância de uma boa qualidade de sono e a correlação com a qualidade de vida. **Metodologia:** Para tanto, foi utilizado uma pesquisa bibliográfica, por meio das principais ferramentas online de busca de artigos científicos em português, como: Scientific Electronic Library Online (SciELO) e PubMed, no intervalo de 2005 a 2017. **Resultados:** Foi observado ao longo do estudo, que alguns hormônios relacionados à rotina, como o cortisol, hormônio do estresse, e a melatonina, hormônio do sono, podem ser desregulados caso haja a troca de turnos. Em contrapartida, a insônia é um dos transtornos do ciclo circadiano mais observados em indivíduos com distúrbio mental, devido a alteração do sono REM, visto que o mesmo auxilia no bem-estar psicológico e emocional. Outrossim, constatou-se também, que a alteração do nível de cortisol sérico é um fator contribuinte para o desenvolvimento da depressão. **Conclusão:** Por fim, a pesquisa demonstrou que a desregulação do ciclo cronobiológico têm um importante papel no desencadeamento de transtornos emocionais, hormonais e psicológicos, como a depressão, ansiedade e distúrbios de humor.

Palavras chave: Depressão, insônia, sono, hormônio.

DOI: <https://doi.org/10.37157/fimca.v8i3.432>