

# Interações entre depressão, qualidade de sono e hábitos de vida: uma revisão da literatura

## *Interactions between depression, sleep quality and lifestyle: a literature review*

Isadora Sabrina Ferreira dos Santos<sup>1</sup>, Izabella Beatriz da Silva Luna<sup>1</sup>, Maria Grazielle Gonçalves Silva<sup>1</sup>, Vania Nazaré da Costa Silva<sup>1</sup>, Erlene Roberta Ribeiro dos Santos<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Collaborator of Research Group: Circle of Research in Technologies, Strategies and Instruments Applied to Health.

<sup>2</sup>Assistent Professor, Colective Health Department Federal University of Pernambuco - UFPE, Pernambuco, Brazil.

### Resumo

De acordo a Organização Mundial da Saúde (OMS) atualmente, a depressão é apontada como a quinta maior questão de saúde pública, sendo que até 2020 deverá estar em segundo lugar. Objetivo: identificar nas publicações científicas a associação entre indivíduos com depressão em idade produtiva e seus reflexos perante a qualidade de vida. Métodos: trata-se de uma revisão integrativa da literatura, a partir da busca de artigos nas bases de dados LILACS, PubMed, Medline e BVS. Para estruturar o desenvolvimento da pesquisa foram utilizados os descritores do DeCS: “depressão/depression”, “prevalência/prevalence”, “distúrbios do sono/sleep disorders”, “aspectos psicossociais/psychosocial/aspects” e “obesidade/obesity”. Como critérios de elegibilidade foram selecionadas todas as categorias de artigo original revisão de literatura, reflexão, atualização, relato de experiência e estudos relacionados a indivíduos na faixa etária de 25 a 49 anos, diagnosticados com depressão, no período de referência de 2000 a 2018. A ferramenta PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses*) foi utilizada como orientações na seleção de revisão integrada. Resultados: foram selecionados cinco artigos, de 86 artigos, em que as evidências disponíveis apontam a relação entre depressão, obesidade, distúrbios de sono e os aspectos psicossociais, os quais interferem diretamente na qualidade de vida dos indivíduos que passam a apresentar quadros de insatisfação com a vida, mas revela também que indivíduos que praticam atividades físicas podem conferir proteção contra o desenvolvimento da depressão independentemente da idade e região geográfica, contribuindo para uma melhor qualidade de sono e por consequência, uma rotina mais equilibrada.

**Palavras-chaves:** Distúrbios do sono; Prevalência na População; Obesidade; Hábitos de vida; Atividade física.

### Abstract

According to the World Health Organization (WHO) currently, depression is pointed out as the fifth largest public health issue, and by 2020 should be in second place. Objective: To identify in scientific publications the association between individuals with depression at productive age and their reflexes towards quality of life. Methods: This is an integrative review of the literature, based on the search for articles in the LILACS, PubMed, Medline and BVS databases. To structure the development of the research, descriptors of The DeCS were used: "depression/depression", "prevalence/prevalence", "sleep disorders/sleep disorders", "psychosocial/psychosocial/aspects aspects" and "obesity/obesity". As eligibility criteria, all categories of original article, literature review, reflection, updating, experience report, studies related to individuals aged 25 to 49 years, diagnosed with depression, were selected in the reference period from 2000 to 2018. The Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses (PRISMA) tool was used as guidance in the integrated review selection; Results: From eighty-six articles, five articles were selected, where the available evidence points to a relationship between depression, obesity, sleep disorders and psychosocial aspects, which soon directly interfere in the quality of life of individuals who now present pictures of dissatisfaction with life, but also reveals that individuals who practice physical activities can confer protection against the development of depression. Regardless of age and geographic region, contributing to a better quality of sleep, and consequently a more balanced life.

**Keywords:** Sleep disorders; Prevalence in the Population; Obesity; Habits of life; Physical activity.

## Introdução

Ao abordar sobre a depressão, é necessário inicialmente compreender que esta não é uma doença do século XXI, apesar da sua prevalência aumentar nesse período. Anteriormente a depressão era denominada de melancolia, ou seja, perturbações há muito chamadas de melancolia são agora definidas como depressão<sup>1</sup>.

A depressão é um distúrbio de natureza multifatorial da área afetiva ou do humor, que exerce forte impacto funcional e envolve inúmeros aspectos de ordem biológica, psicológica e social, tendo como principais sintomas o humor deprimido e a perda de disposição ou prazer em quase todas as atividades<sup>2</sup>.

Estima-se que mais de 300 milhões de pessoas, sofram com esse transtorno, sendo a principal causa de incapacidade em todo o mundo e contribui de forma importante para a carga global de doenças<sup>3</sup>. As estatísticas revelam que a depressão atinge cerca de 121 milhões de pessoas em todo o globo. Estima-se que, 5% a 10% da população sofrerá com a doença ao longo da vida. Hoje, a depressão representa a terceira causa de doença no mundo. E em países desenvolvidos ocupa a primeira posição<sup>4</sup>.

Alguns fatores estão associados a depressão, por exemplo, a falta e a privação de sono, o que afeta cerca de um terço da população mundial devido às longas jornadas de trabalho, tempo de deslocamento, atividade noturna e aumento da dependência de equipamentos eletrônicos<sup>5</sup>.

Além disso, os transtornos mentais associados a ela representam 12% das doenças em todo mundo. Em países desenvolvidos os índices são elevados a cerca de 23%. A Europa destaca-se com um índice de 26,6%. Assim, calcula-se que a depressão estará em primeiro lugar como “doença mundial” até em 2030.<sup>1-2</sup>

Ao desvelar essas evidências o objetivo desse estudo foi identificar, nas publicações científicas, a associação entre indivíduos com depressão em idade produtiva e seus reflexos perante a qualidade de vida.

## Métodos

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura. O período estabelecido para o levantamento bibliográfico foi de 2000 a 2018, nas bases de dados bibliográficos do Literatura Latino-Americana do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), o Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE/PubMed) e a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

Para realizar a busca na base de dados, foram utilizados os seguintes descritores: “depressão/depression”, “prevalência/prevalence”, “distúrbios do sono/sleep disorders”, “aspectos psicossociais/psychosocial/aspects” e “obesidade/obesity”, selecionados de acordo com o padrão dos Descritores em Ciência da Saúde edição 2018 (DECs/Bireme).

Na base LILACS os descritores foram: "depressão", "prevalência", "distúrbios do sono" e "aspectos psicossociais", para a base MEDLINE/PUBMED, "depression", "prevalence", "sleep disorders" “psychosocial aspects” e para a base Biblioteca Virtual em Saúde, "depressão", "prevalência", "distúrbios do sono" e "aspectos psicossociais".

Inicialmente, após a aplicação dos descritores utilizados, combinados entre si, em busca integrada nos campos: título, resumo e assunto, foram obtidos oitenta e seis documentos. Em seguida foram aplicados critérios de inclusão, nos quais foram observados os seguintes itens: (I) pesquisas originais que discorram acerca da associação da depressão, distúrbios do sono e hábitos de vida; (II) estudos com a população de 25 a 49 anos; (III) escritos em inglês, espanhol ou português.

Do total de documentos analisados por meio da realização da leitura do título, resumo, período de publicação e objetivo proposto, foram selecionados cinco estudos (Figura).

Todos os estudos selecionados foram analisados na íntegra, por três revisores.

Foi coletado os dados de interesse em formulários predefinidos, com a inclusão de campos para anotação das variáveis de desfecho em saúde, fontes de dados dos desfechos, variáveis independentes avaliadas e associadas positivamente aos desfechos, ano de publicação dos estudos, período de ocorrência dos desfechos avaliados, grupos populacionais estudados, locais investigados e origem dos dados.

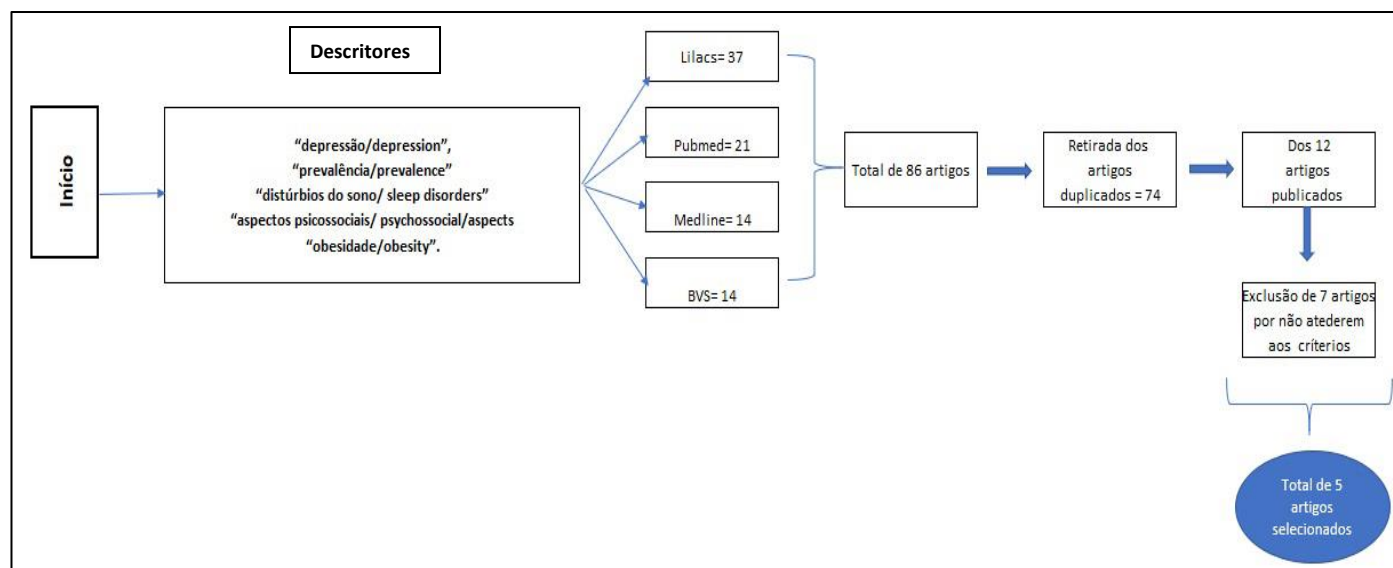


Figura 1 – Processo de seleção dos artigos

A leitura dos artigos e a extração dos dados e das informações foram realizadas de maneira integrada entre os revisores. Divergências foram identificadas e sanadas entre os revisores, sem a necessidade de ampliar o número de pares para a revisão.

A ferramenta PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses) foi utilizada como orientação na seleção dos artigos da revisão integrativa.

## Resultados

Os resultados obtidos a partir da análise dos cinco artigos selecionados podem ser visualizados na Figura 2 apresentado a seguir, na qual são identificados autores, ano de publicação, objetivo, método e conclusão.

A maioria dos estudos foram desenvolvidos na Europa, apresentando objetivos semelhantes. O tipo de estudo predominante foi de coorte e observacional transversal. Quanto ao sexo, a predominância foi do feminino.

A maior parte da evidência científica que indica a associação entre a depressão, qualidade de sono e os hábitos de vida foi identificada a partir de investigações de estudos anteriores, uma vez que as evidências encontradas mostram que queixas de transtornos do sono está associada à depressão e que atividade física pode conferir proteção contra o surgimento deste agravo que, por sua vez está correlacionado com conectividades funcionais entre áreas do cortex cerebral.

## Discussão

As evidências encontradas nesse estudo de revisão estão em sintonia quando considerada a associação entre indivíduos com depressão em idade produtiva e seus reflexos nocivos para a qualidade de vida a partir dos hábitos. Os estudos demonstram cada vez maior consistência da associação da depressão com os hábitos de vida, que é um fator de risco potencialmente modificável, são destacados os elementos a seguir.

### Qualidade do sono

As correlações significativas entre depressão e má qualidade do sono foram encontradas em um estudo de meta-análise, por meio do aumento da conectividade funcional entre regiões do cérebro que fornecem uma base neural para a associação entre depressão e má qualidade do sono. Um achado importante foi que os escores de Depressive.

Problemas nessa população geral foram correlacionados com conectividades funcionais entre as áreas, incluindo o córtex orbitofrontal lateral, córtex cingulado, precuneus, giro angular e córtex temporal<sup>5,6</sup>.

Nesse contexto, as evidências encontradas estão de acordo com o que a literatura discute, na qual os estudos indicam relação da depressão e obesidade, com distúrbios do sono e os aspectos psicossociais, em que a depressão se apresenta como uma das principais causas de incapacidade no mundo, limitando o funcionamento físico, pessoal e social<sup>7,8</sup>.

Figura 2 - Resumo de estudos relacionados à interação entre depressão, qualidade de sono e hábitos de vida.

Autor/Ano	Objetivo	Métodos	Conclusões
Chellappa et al. (2006)	Avaliar as queixas de transtorno de sono em pacientes ambulatoriais com transtorno depressivo de um hospital geral.	Foi realizado um estudo observacional transversal, com uma amostra de 70 pacientes (44 mulheres e 26 homens) com diagnóstico de transtorno depressivo, segundo os critérios da DSM-IV. Os pacientes foram entrevistados e avaliados por meio da ficha de identificação do questionário de hábitos de sono e do inventário de Depressão de Beck (IDB).	Na amostra estudada, a recorrência das queixas de transtornos do sono foi elevada e associada significativamente à depressão mais grave. Houve prevalência de insônia e a duração média dos transtornos do sono foi maior em relação à do transtorno depressivo.
Chellappa et al. (2007)	Avaliar a qualidade subjetiva de sono em pacientes com transtornos depressivos.	Estudo observacional transversal, com 70 pacientes. A média da idade foi de 40,48 e a duração média em meses foi de 6,14. Responderam o índice de qualidade de sono de Pittsburg (IQSP) e ao inventário de Depressão de Beck (IDB).	Nesse estudo, foram observadas pontuações elevadas da qualidade subjetiva do sono, latência do sono, da eficiência do sono e da disfunção diurna indicando pior qualidade de sono na amostra.
Yuri Milaneschi, et al., (2017).	Determinar se subgrupos de pacientes com depressão que tiveram um grau diferente de sobreposição genética com características relacionadas à obesidade.	Os conjuntos de dados foram extraídos de estudos de caso-controle, coorte e populacionais, incluindo 26 628 participantes com diagnóstico psiquiátrico estabelecido.	As associações fenotípicas entre sintomas depressivos atípicos e características relacionadas à obesidade podem surgir de mecanismos fisiopatológicos compartilhados em pacientes com TDM. O desenvolvimento de tratamentos visando efetivamente desregulações imunometabólicas pode beneficiar pacientes com depressão e obesidade, ambas síndromes com importante incapacidade.
Cheng, et al., (2018)	Identificar as áreas cerebrais que mediam a associação dos sintomas depressivos com a má qualidade do sono e promover o entendimento das diferenças na conectividade cerebral na depressão.	Este estudo coletou dados de participantes do Projeto Human Connectome usando o autorrelato de adultos com problemas depressivos do autorrelato de Achenbach para adultos de 18 a 59 anos, uma pesquisa sobre a qualidade do sono autorreferida e a ressonância magnética funcional em estado de repouso imagem.	O aumento da conectividade funcional entre essas regiões do cérebro fornece uma base neural para a associação entre depressão e má qualidade do sono. Um achado importante foi que os escores de problemas depressivos nessa população em geral estavam correlacionados com conectividades funcionais entre as áreas, incluindo o córtex orbitofrontal lateral, córtex cingulado, pré -une, giro angular e córtex temporal. Os resultados têm implicações para o tratamento da depressão e má qualidade do sono
Schuch et al. (2018)	Encontrar a relação prospectiva entre atividade física e depressão incidente e explorar potenciais moderadores.	Estudos de coorte prospectivos que avaliaram a depressão incidente foram pesquisados desde o início do banco de dados até 18 de outubro de 2017, no PubMed, PsycINFO, Embase e SPORTDiscus.	As evidências disponíveis confirmam a noção de que a atividade física pode conferir proteção contra o surgimento da depressão, independentemente da idade e região geográfica.

### Obesidade

As evidências epidemiológicas apresentadas nos estudos selecionados identificaram associações robustas entre depressão e obesidade, sinalizando que esse vínculo pode ser atribuído a mecanismos fisiopatológicos compartilhados, como vias

imunometabólicas caracterizadas pelo aumento da resposta pró-inflamatória e desregulação dos hormônios homeostáticos responsáveis pelo metabolismo energético.<sup>4,5,6</sup>

Além disso, são considerados fatores de agravamento da depressão os estereótipos sociais relacionados aos aspectos físicos do corpo, como alguns autores afirmam a relação entre a

depressão e obesidade, tanto como causadora quanto como consequência dos transtornos psíquicos gerados a partir das relações sociais que podem potencializar desencadeamento de transtornos mentais, desordem alimentar e ansiedade que favorecem o ambiente propício para a obesidade.<sup>9-12</sup>

### Atividade Física

Com relação à realização de atividade física, frequentemente, no início dos processos depressivos são identificados baixos níveis de atividade física, as pessoas com esse tipo de transtorno apresentam 50% de chance de não atingir os níveis recomendados de atividade física (por exemplo, realizando >150 minutos de atividade com intensidade moderada a cada semana) em comparação com pessoas sem depressão.<sup>3,11,14,15</sup>

Os transtornos mentais afetam 25% da população em alguma fase da vida e nesse contexto, constituem um grave problema de saúde pública devido a sua alta prevalência, repercussões na saúde geral e impacto psicossocial<sup>16,17,18</sup>, pois pessoas com depressão apresentam cerca de cinco vezes mais probabilidade de desenvolver incapacidade funcional em relação aos indivíduos que não apresentam essa condição clínica. Problema de tal magnitude precisa estar na pauta dos gestores do Sistema Nacional de Saúde, para o desenvolvimento de políticas estratégicas.<sup>18,19,20</sup>

As evidências disponíveis apontam relação entre depressão, obesidade, distúrbios de sono e os aspectos psicossociais, que interferem diretamente na qualidade de vida dos indivíduos que passam a apresentar quadros de insatisfação com a vida, mas revela também que indivíduos que praticam atividades físicas podem conferir proteção contra o desenvolvimento da depressão, independentemente da idade e região geográfica, contribuindo para uma melhor qualidade de sono e por consequência, uma vida mais equilibrada.

### Referências

1. GBD 2015 Risk Factors Collaborators. Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990–2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015. *The Lancet* [Internet]. 2016 [cited 2019

Nov 14]; 388(10053):1659-1724. Available from: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31679-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31679-8)

2. Hallgren M, Stubbs B, Vancampfort D, et al. Diretrizes de tratamento para a depressão: Maior ênfase na atividade física é necessária. *Eur Psiquiatria* [Internet]. 2017 Feb [cited 2019 Nov 14]; 40:1-3. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2016.08.011>

3. Arroll B., Chin WY, Dowrick C, Alves K, DuncanM, Cardoso RV. Primeira consulta baseada em evidências para depressão: nove mensagens-chave. *British Journal of General Practice* [Internet]. 2018 [cited 2019 Nov 14]; 68(669): 200-201; Available from: <https://doi.org/10.3399/bjgp18X695681>

4. Schuch F, Vancampfort D, Firth J, et al.: Atividade física e comportamento sedentário em pessoas com transtorno depressivo maior: uma revisão sistemática e metanálise. *Journal of Affective Disorders* [Internet]. 2017 mar [cited 2019 Nov 14];210(1): 139-150; Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.10.050>

5. Xu Q, Anderson D, Lurie-Beck J. The relationship between abdominal obesity and depression in the general population: A systematic review and meta-analysis. *Obes Res Clin Pract.* [Internet]. 2011 Oct [cited 2019 Nov 14];5(4):267-278; Available from: <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2011.04.007>

6. Becker NB, Jesus SN, João KADR, Viseu JN, Martins RIS. Depression and sleep quality in older adults: a meta-analysis. *Psychol Health Med.* [Internet]. 2017 [cited 2019 Nov 14];22(8): 889-895 Available from: <https://doi.org/10.1080/13548506.2016.1274042>

7. Becker NB. Qualidade do sono em pessoas idosas: implicações na qualidade de vida e na prevenção da depressão [doctor's thesis]. Faro (Algarve): Universidade do Algarve, 2017. Available from: [https://sapientia.ualg.pt/bitstream/10400.1/10764/1/Tese\\_Nath%C3%A1lia\\_Brandolim\\_Becker.pdf](https://sapientia.ualg.pt/bitstream/10400.1/10764/1/Tese_Nath%C3%A1lia_Brandolim_Becker.pdf)

8. Milaneschi Y, Lamers F, Peyrot WJ, et al. Genetic association of major depression with atypical features and obesity-related immunometabolic dysregulations. *JAMA Psychiatry* [Internet]. 2017 [cited 2019 Nov 14];74(12):1214-1225. Available from: <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.3016>

9. Cheng W, Rolls ET, Ruan H, et al. Functional Connectivities in the Brain That Mediate the Association Between Depressive Problems and Sleep Quality. *JAMA Psychiatry.* [Internet] 2018 [cited 2019 Nov 14];75(10):1052-1061. Available from: <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.1941>

10. Schuch FB, Vancampfort , Firth J, et al. Physical Activity and Incident Depression: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Am J Psychiatry* [Internet]. 2018 July [cited 2019 Nov 14]; 175(7):631-648. Available from: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>
11. Chellappa SL, Araújo JF. Transtornos do sono em pacientes ambulatoriais com depressão. *Rev. psiquiatr. clín.* [Internet]. 2006 [cited 2019 Nov 14];33(5):233-238. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-60832006000500002>
12. Chellappa SL, Araujo JF. Qualidade qualificada do sono em pacientes com transtorno depressivo. *Estudos de Psicologia* [Internet]. 2007 [cited 2019 Nov 14];12(3):269-274. Available from: <https://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2007000300009>
13. Lucas M. Depressão: Benefícios do exercício físico [Internet]. [place unknown]; 2016 [Acesso 17 Nov 2019]. Available from: <https://www.miguellucas.com.br/depressao-beneficios-do-exercicio-fisico/>
14. Boing AF, Melo GR, Boing AC, Moretti-PRO, Peres KG, Peres MA. Associação entre depressão e doenças crônicas: um estudo populacional. *Rev. Saúde Pública* [Internet]. 2012 Ago [cited 2019 Dez 06];46(4). Available from: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102012005000044>
15. Teng CT, Humes EC, Demetrio FN. Depressão e comorbidades clínicas. *Rev. psiquiatr. clín.* [Internet]. 2005 Jun [cited 2019 Dez 06]; 32(3):149-159. Available from: <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-60832005000300007>
16. Moraes AL, Almeida EC, Souza LB. Percepções de obesos deprimidos sobre os fatores envolvidos na manutenção da sua obesidade: investigação numa unidade do Programa Saúde da Família no município do Rio de Janeiro. *Physis* [Internet]. 2013 Jun [cited 2019 Dez 06];23(2):553-572. Available from: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312013000200012>
17. Blaine B. Does depression cause obesity? A meta-analysis of longitudinal studies of depression and weight control. *Journal of Health Psychology* [Internet]. 2008 [cited 2019 Nov 11];13(8):1190-1197. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1359105308095977>
18. Melca IA, Fortes S. Obesidade e transtornos mentais: construindo um cuidado afetivo. *Revista Hupe* [Internet]. 2014 [cited 2019 Nov 11];13(1):18-25. Available from: <https://doi.org/10.12957/rhupe.2014.9794>
19. Corrêa GAM, Bustamante TMT, Almeida GJR, Souza LC, Azevedo SG, Justina GC, et al. Prevalência de depressão e fatores associados em mulheres atendidas pela Estratégia de Saúde da Família. *J. bras. psiquiatr.* [Internet]. 2018 Jun [cited 2019 Nov 10];67(2):101-109. Available from: <http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000192>
20. Acosta LMR, Portella RJ, Costa OL, Karen J, Mattos SLD, Tavares PR, et al. Depressão e qualidade de vida em jovens de 18 a 24 anos no sul do Brasil. *Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul* [Internet]. 2011 [cited 2019 out 11];33(2):103-108. Available from: <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-81082011005000001>

Autor para correspondência  
Vania Nazaré da Costa Silva  
vania\_enf\_ncs@hotmail.com

Recebido: 21/08/2019. Aceito: 16/12/2019