

CAPÍTULO 22

DOI: <https://doi.org/10.58871/conimaps24.c22.ed05>

INVESTIGAÇÃO SOBRE COMO A PRIVAÇÃO DE SONO PODE INTERFERIR NOS EPISÓDIOS MANÍACOS OU DEPRESSIVOS EM PACIENTES BIPOLARES

INVESTIGATION ON HOW SLEEP DEPRIVATION CAN INTERFERE WITH MANIC OR DEPRESSIVE EPISODES IN BIPOLAR PATIENTS

GUSTAVO RIBEIRO E SILVA

Graduando em Medicina pela Universidade Evangélica de Goiás¹

JOÃO PEDRO PRADO BUENO

Graduando em Medicina pela Universidade Evangélica de Goiás¹

VITOR GUEDES DA PAIXÃO E MELLO

Graduando em Medicina pela Universidade Evangélica de Goiás¹

RYAN JUNIOR BASTOS ALMEIDA

Graduando em Medicina pela Universidade Evangélica de Goiás¹

MATHEUS VIEIRA GIOVANUCI

Graduando em Medicina pela Universidade Evangélica de Goiás¹

JENIFER JESSI MELO

Graduando em Medicina pela Universidade Evangélica de Goiás¹

LEONARDO OLIVEIRA CASTILHO

Graduando em Medicina pela Universidade Evangélica de Goiás¹

PEDRO HENRIQUE TOMÉ ALVES

Graduando em Medicina pela Universidade Evangélica de Goiás¹

LUIZ ALEXANDRE BORGES PINTO

Graduando em Medicina pela Faculdade Zarns de Itumbiara²

GUILHERME QUIREZA SILVA

Especialista em Medicina de Família e Comunidade e docente da Universidade Evangélica de Goiás¹

RESUMO

Objetivo: Investigar como a privação de sono pode interferir nos episódios maníacos ou depressivos em pacientes bipolares. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, sendo utilizados trabalhos retirados das bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e PubMed, os quais apresentavam-se na língua inglesa ou portuguesa com publicação neste século, e que tratavam de maneira clara sobre a privação do sono e sua possível interferência. **Resultados e Discussão:** Por meio do estudo, foi possível perceber a existência de duas visões diante da terapia de privação de sono dentro do tratamento do transtorno de bipolaridade. Enquanto inúmeros malefícios são vistos com a aplicação da terapia de forma isolada, essa, em conjunto com outros métodos, como o uso de fármacos e terapia de luz, pode contribuir para a melhora de alguns sintomas e quadros do transtorno em questão. **Considerações Finais:** Desse modo, a maneira como a privação de sono é administrada interfere quanto ao seu impacto, sendo os malefícios vistos ao ser aplicada de forma isolada e os benefícios quando em conjunto à outras terapias. Ainda assim, mostram-se necessários mais estudos sobre o caso, visto a escassez de conteúdos disponíveis sobre o assunto.

Palavras-chave: privação do sono; transtorno bipolar; transtornos bipolares e relacionados.

ABSTRACT

Objective: To investigate how sleep deprivation can interfere with manic or depressive episodes in bipolar patients. **Methodology:** This is an integrative literature review, using works taken from the Scientific Electronic Library Online (SciELO) and PubMed databases, which were presented in English or Portuguese and published in this century and which clearly addressed sleep deprivation and its possible interference. **Results and Discussion:** The study revealed two perspectives on the use of sleep deprivation therapy in the treatment of bipolar disorder. While numerous drawbacks are associated with the isolated application of this therapy, when combined with other methods, such as pharmacological treatments and light therapy, it can contribute to the improvement of certain symptoms and conditions related to the disorder. **Conclusion:** The impact of sleep deprivation therapy depends on how it is administered. The detrimental effects are observed when applied in isolation, whereas benefits are seen when combined with other therapies. Nonetheless, further studies are needed due to the scarcity of available content on the subject.

Keywords: bipolar disorder; bipolar and related disorders; sleep deprivation.

1 INTRODUÇÃO

O transtorno bipolar (TB) é uma condição psiquiátrica prevalente caracterizada por oscilações de humor que alternam entre fases depressivas e maníacas ou hipomaníacas. Desde a Antiguidade, já se documentavam estados depressivos alternados com exaltação do humor. Foi o psiquiatra alemão Emil Kraepelin quem destacou a natureza cíclica do transtorno bipolar e a presença de "intervalos lúcidos", períodos de plena lucidez entre os episódios de humor alterado. O transtorno bipolar é dividido em dois principais subtipos, na qual o tipo I é caracterizado por episódios de mania, enquanto o tipo II é descrito por episódios de depressão e hipomania. Vale destacar, que a mania inclui elevação do humor, aumento da atividade motora e aceleração do pensamento, frequentemente acompanhada de ideias de grandeza, de modo semelhante tem-se a hipomania, mas com uma menor intensidade e sem sintomas psicóticos (Cantilino, 2017).

Neste contexto, considerando a prevalência deste transtorno, que varia de 1% a 2,4% da população, e seu alto grau de comorbidade, é evidente a necessidade de intervenções precoces. Isso se torna ainda mais relevante ao reconhecer que o início precoce do transtorno está associado a um prognóstico desfavorável, com maior incidência de comorbidades, como abuso de substâncias, suicídio e ciclagem rápida. Portanto, ao elucidar um contexto de cuidado humanizado, qualificado e individualizado na Atenção Primária à Saúde, é de extrema importância destacar a importância de alternativas complementares indicadas para esse público, com o objetivo de atuar em conjunto com a terapia farmacológica, visando proporcionar uma melhor qualidade de vida e a redução das comorbidades associadas a essa condição (Cantilino, 2017).

Tradicionalmente, o tratamento do TB visa resolver os episódios agudos de depressão, mania ou hipomania e prevenir novos episódios, por isso estabilizadores de humor como lítio, anticonvulsivantes e antipsicóticos atípicos são amplamente utilizados. Além do tratamento farmacológico, a psicoeducação é fundamental para aumentar a adesão à terapia e reconhecer sinais precoces de novos episódios. Ademais, existem outras terapêuticas de suma importância para uma melhora desse quadro, como por exemplo a psicoterapia, no manejo do estresse e na resolução de conflitos pessoais. Além dela, é válida a atenção ao sono do paciente, na qual alguns estudos sugerem o impacto deste no quadro clínico do paciente (Sthal, 2019).

Desse modo, destaca-se a interferência do sono no TB, na qual a maioria dos pacientes com doença bipolar também relata insônia quando em depressão, mas também uma

significativa porcentagem de pacientes cita sintomas de hipersonia, com alargamento do período noturno, dificuldade de despertar e sonolência excessiva diurna. Ademais, durante episódios maníacos, os pacientes relatam quantidades reduzidas de tempo total de sono, com uma sensação subjetiva de redução de sua necessidade, visto que um paciente com pouco tempo de sono relata sentir-se totalmente revigorado (Lucchesi, 2005).

Entretanto, o sono pode ser tratado sob uma ótica diferente além de uma consequência do transtorno de bipolaridade e dos sintomas os quais o acompanham. Desse modo, uma das visões cabíveis é a utilização da terapia da privação do mesmo, a qual, tem por definição, tratar-se de uma remoção total ou parcial do sono com o objetivo de gerar alterações no organismo e de suas ações. Assim, mudanças endócrinas, cognitivas, físicas e neurais são estudadas visando obter melhores alternativas para o tratamento de diversas doenças e comorbidades, tendo o transtorno de bipolaridade como um de seus exemplos (Antunes, 2008).

Em complemento, faz-se a necessidade de investigar estudos que tragam informações de uma outra perspectiva, ou seja, de como o sono pode interferir no quadro do paciente. Diante disso, o presente estudo teve por objetivo identificar como a privação do sono poderia interferir em episódios maníacos e depressivos no paciente com transtorno bipolar.

2 METODOLOGIA

Este trabalho trata-se de uma revisão integrativa de literatura, com o intuito de proporcionar um entendimento mais abrangente acerca do assunto abordado, sendo o foco principal desse tipo de método analisar estudos já construídos sobre determinado tema. O mesmo teve como base o Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyse (PRISMA), visando a construção de um trabalho transparente, completo e rigoroso. A finalidade desta revisão visa responder à questão norteadora elaborada pelos autores: Como a privatização do sono pode interferir nos episódios de mania e depressão em um paciente bipolar?

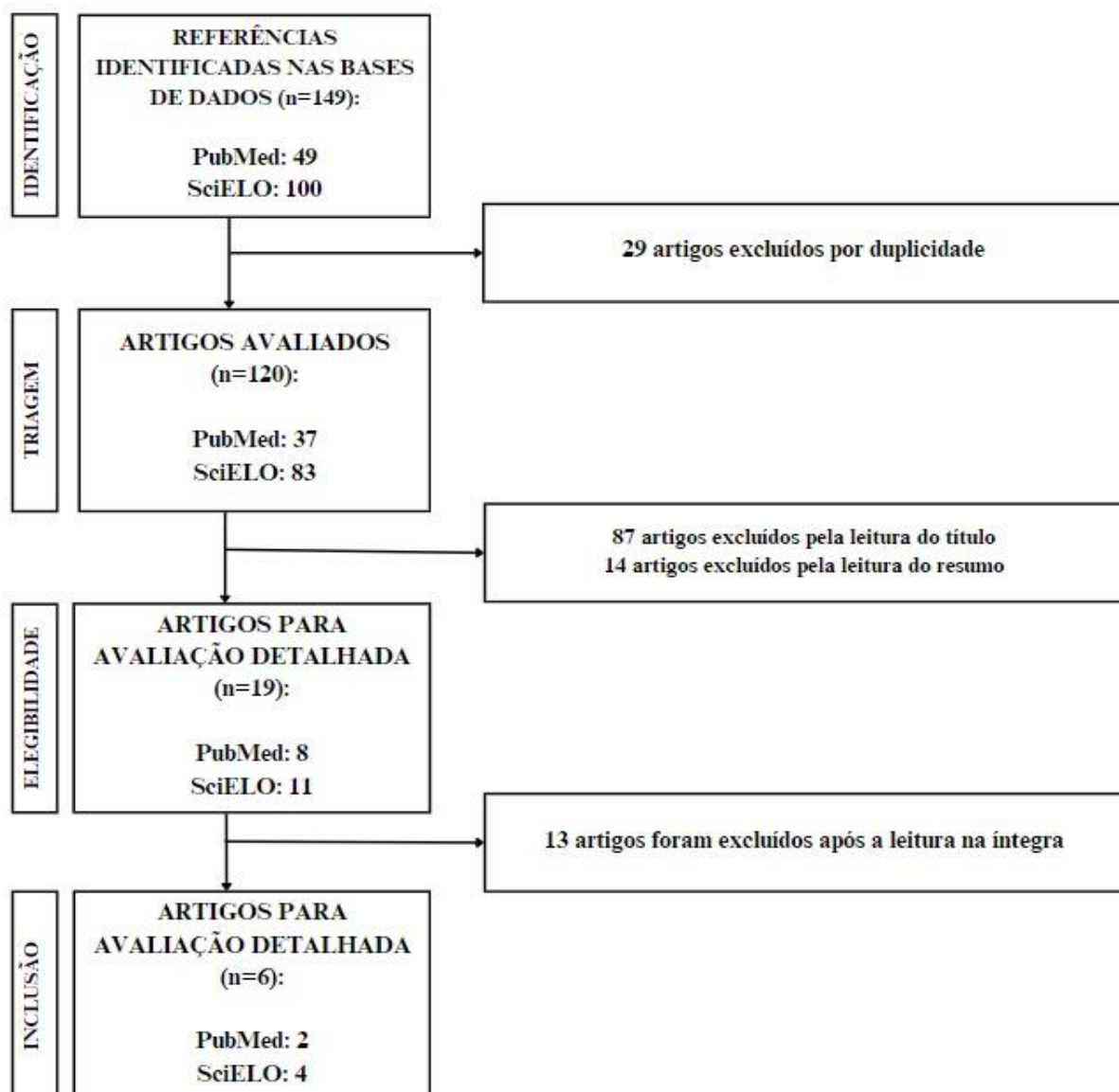
Para a construção deste trabalho, foi realizada uma coleta de dados no período de junho a agosto de 2024, e para a seleção de artigos, foi utilizada a Scientific Electronic Library Online (SciELO) e PubMed. Para tanto, juntamente com o operador booleano “AND”, foram empregados os descritores em ciências da saúde (DeCS): “Privação do Sono”, “Transtorno Bipolar” e “Transtornos Bipolares e Relacionados”

Para selecionar os estudos, foram estabelecidos critérios os quais foram incluídos estudos originais, com texto completo, nacionais ou internacionais, sendo em língua portuguesa

ou inglesa, gratuitos, que apesar de terem sido publicados nesse século, apresentem dados e informações que ainda são relevantes e importantes para a pesquisa e para o cenário atual. E por fim, que avaliassem como a privação do sono influencia episódios de mania e depressão em pacientes bipolares. E critérios de exclusão, em que foram excluídos aqueles artigos que não respondiam à questão norteadora.

Foram encontrados 49 artigos na plataforma PubMed e 100 artigos no SciELO, que atendiam os critérios definidos. Houve, então, leitura dos títulos e resumo dos estudos, sendo que, ao final, foram selecionados os 6 artigos mais relevantes sobre o tema e estes foram submetidos à análise pelos autores.

Figura 01: Fluxograma com a linha de busca dos artigos para construção da revisão integrativa, 2024.



3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quadro 1: Descrição e análise dos artigos selecionados.

AUTOR/ANO	TIPO DE ESTUDO	RESULTADOS/CONCLUSÃO
PERRY, A. <i>et al.</i> , 2023	Estudo prospectivo e longitudinal	A partir do estudo, observou-se que as mulheres que perderam uma noite de sono durante o parto ou no pós-parto tiveram significativos gatilhos para episódios relacionados a quadros de alteração de humor pós-parto, concluindo a relação entre o transtorno de bipolaridade e a privação de sono com o quadro
LEWIS, K. S. <i>et al.</i> , 2017	Estudo descritivo e quantitativo	Observaram que quadros de humor elevado a partir da privação de sono estão associados ao gênero feminino. Ademais, casos de humor baixo não tiveram significativa correlação com a privação de sono. Com isso, concluíram que o gênero e o transtorno bipolar estão diretamente ligados ao aumento do humor após a privação de sono
DALLASPEZIA, S.; BENEDETTI, F., 2015	Estudo qualitativo e quantitativo	Pacientes com TB frequentemente apresentam distúrbios do sono. Em episódios maníacos ou hipomaníacos a alteração mais comum é a diminuição da necessidade de dormir, e em episódios depressivos a insônia e a hipersonia. Desse modo, o estudo relata a correlação direta entre humor e sono, inclusive, afirmando como a privação total do sono é a intervenção cronoterapêutica mais amplamente documentada para reduzir o grau dos episódios de depressão
BENEDETTI, F. <i>et al.</i> , 2005	Ensaio clínico não controlado e prospectivo	Verificou-se que o uso da terapia de privação total do sono aliada com a terapia de luz trouxe efeitos significativos no tratamento da depressão bipolar resistente à medicamentos, desencadeando uma resposta aguda. Entretanto, concluiu-se serem necessários mais estudos para comprovar tal hipótese e para otimizar essa opção de tratamento
BENEDETTI, F. <i>et al.</i> , 2000	Ensaio clínico randomizado e duplo-cego	Com o estudo foi possível observar que a terapia de privação de sono garantiu uma melhora nas médias diárias de humor dos pacientes. Entretanto, essa melhora só é possível acompanhada de uma terapia farmacológica, a qual tem seus efeitos potencializados pela ação da terapia de privação do sono

BARBINI, B. <i>et al</i> , 1998	Ensaio clínico controlado	Os pacientes foram submetidos a três ciclos consecutivos de privação total de sono, na qual as mudanças de humor foram avaliadas com uma versão reduzida da Escala de Depressão de Hamilton e com escalas visuais analógicas. Essa privação mostrou melhores efeitos clínicos em pacientes bipolares e em pacientes com um único episódio depressivo. Porém, pacientes unipolares não apresentaram melhora no humor após o primeiro ciclo e obtiveram piores classificações na Escala de Hamilton em comparação aos demais grupos. Por fim, através de uma análise discriminante foi possível classificar corretamente 80% dos pacientes bipolares com base na resposta à privação total do sono
---------------------------------	---------------------------	--

O atual estudo tem por objetivo investigar como a privação de sono pode interferir nos episódios maníacos ou depressivos em pacientes bipolares, buscando chegar a uma conclusão mais específica sobre a relação desses dois fatores. Nesse sentido, foi-se criado o Quadro 1 com os artigos selecionados, trazendo, sobre cada um deles, questões como: autores, ano, tipo de estudo, resultados e conclusão. A partir disso, será elaborada a narrativa acerca dos dados extraídos para viabilizar a conclusão em foco em nossa revisão.

Comparativo da privação de sono como malefício ou como benefício

Para Perry (2023), a privação de sono é evidenciada como um grande entrave diante do caso do transtorno bipolar. Em seu estudo, fica evidente a piora dos sintomas após uma noite sem sono, os quais tornam a aparecer logo após o evento, alterando até mesmo em sua intensidade. De modo paralelo, Lewis (2017) segue sobre a mesma narrativa trazida anteriormente. Em sua análise, aponta que a privação garante quadros de humores elevados, ou seja, ligados à prevalência de quadros de mania ou hipomania, sendo visíveis principalmente em pessoas do gênero feminino. Por outro lado, não evidencia o humor baixo, correspondente com quadros de depressão, como fator preocupante diante do caso. Assim, fica evidente que, além do filtro acerca dos sintomas expressos, a questão do gênero mostra-se marcante quando observada a privação de sono na expressão dos sintomas.

Por outro lado, Benedetti (2005) demonstra um diferente ponto de vista acerca da narrativa. O uso da privação de sono como modo complementar de terapia é bastante discutido e analisado pelo autor, sendo vista como uma alternativa ao combate e controle do transtorno bipolar e suas consequências. Com isso, ela pode ser utilizada como aliada nos casos de

resistência de medicamentos, já que, em conjunto com a terapia de luz, ela traz resultados positivos, mas não coesos, diante da depressão bipolar, o que demonstra uma necessidade de mais estudos. Sob a mesma ótica, Barbini (1998) observa em seu estudo que, por meio da terapia de privação de sono, pacientes com o TB evoluíram em seus tratamentos, com significativo impacto diante dos casos de depressão que os acompanhavam.

Paralelo a isso, de acordo com Benedetti (2000) o uso combinado de um antidepressivo mostrou significativos benefícios nos sintomas, ao melhorar o humor dos pacientes por meio da potencialização dos efeitos do fármaco. No mesmo caminho, Dallspezia (2015) verifica a privação de sono como uma intervenção cronoterapêutica aliada nos casos de depressão bipolar, com mudanças no quadro de humor.

Moscovici (2009), reafirma a necessidade de uma terapia complementar para o uso satisfatório da privação de sono no combate ao transtorno bipolar. Nesse caso, aponta como a terapia de luz brilhante pode ter seus efeitos potencializados, agilizando sua resposta e garantindo sua manutenção. Dessa forma, assim como Giedke (2002), não há uma evidência clara da terapia de sono como tratamento isolado, mas sim como um método potencializador, permitindo benefícios nos sintomas da doença em análise. Isso pode ser verificado diante de Gottlieb (2022), em que, de modo a complementar os resultados obtidos nessa revisão, a meta-análise descrita traz que o uso da farmacoterapia em conjunto com a terapia de sono trouxe um efeito estatisticamente significativo, afirmando o uso combinado dessas intervenções como algo a ser analisado em futuros estudos para um melhor tratamento da TB.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, essa revisão demonstra, a partir de seus resultados e interpretações, que a privação de sono mostra diferentes respostas de acordo com a maneira que é administrada. Dessa forma, quando observada de forma isolada tende a interferir nos transtornos bipolares, sendo isso visto tanto no reaparecimento quanto no agravante dos sintomas. Entretanto, quando usada em conjunto com outras terapias, essa abstinência pode potencializar os benefícios esperados, a partir da anulação ou da melhora das manifestações que acompanham o transtorno em análise. Por fim, verifica-se a necessidade de mais estudos sobre os reais benefícios e malefícios, dado a escassez de materiais que tratem do assunto.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, H. K. M. et al. Privação de sono e exercício físico. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 1, pág. 51–56, 2008.

BARBINI, B. et al. A dicotomia unipolar–bipolar e a resposta à privação do sono. **Pesquisa em Psiquiatria**, v. 79, n. 1, p. 43–50, 1998.

BENEDETTI, F. et al. Aumento dopaminérgico dos efeitos da privação do sono na depressão bipolar. **Psychiatry Research**, v. 104, n. 3, p. 239–246, 2001.

BENEDETTI, F. et al. Privação total de sono combinada e terapia de luz no tratamento da depressão bipolar resistente a medicamentos: Resposta aguda e taxas de remissão a longo prazo. **The Journal of Clinical Psychiatry**, v. 66, n. 12, p. 1535–1540, 2005.

CANTILINO, Amaury; MONTEIRO, Dennison C. Psiquiatria clínica. Rio de Janeiro: **MedBook Editora**, 2017. E-book. ISBN 9786557830031.

DALLASPEZIA, S.; BENEDETTI, F. Cronobiologia do transtorno bipolar: Implicação terapêutica. **Current Psychiatry Reports**, v. 17, n. 8, 2015.

GIEDKE, H.; SCHWÄRZLER, F. Uso terapêutico da privação do sono na depressão. **Sleep Medicine Reviews**, v. 6, n. 5, p. 361–377, 2002.

GOTTLIEB, J. F. et al. Meta-análise da privação do sono no tratamento agudo da depressão bipolar. **Acta psychiatrica Scandinavica**, v. 143, n. 4, p. 319–327, 2021.

LEWIS, K. S. et al. Perda de sono como gatilho de episódios de humor no transtorno bipolar: diferenças individuais com base no subtipo diagnóstico e gênero. **The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science**, v. 211, n. 3, p. 169–174, 2017.

LUCCHESI, L. M. et al. O sono em transtornos psiquiátricos. **Revista brasileira de psiquiatria**, v.1, pág. 27–32, 2005.

MOSCOVICI, L. KOTLER, M. Uma intervenção cronobiológica multiestágio para o tratamento da depressão: um estudo piloto. **Journal of affective disorders**, v. 116, n. 3, p. 201–207, 2009.

PERRY, A. et al. Perturbação do sono perinatal e psicose pós-parto no transtorno bipolar: descobertas do estudo UK BDRN Pregnancy Study. **Journal of Affective Disorders**, v. 346, p. 21–27, 2024.

STAHL, Stephen M. **Fundamentos de psicofarmacologia de Stahl: guia de prescrição**. Porto Alegre: Grupo A, 2019. E-book. ISBN 9788582715307.