

INSÔNIA E RISCO CARDIOVASCULAR

Camilla Cardozo, Carolina Fernandes Reis Roriz, Daniel Modesto de Macêdo, Flavio Winicius de Moraes Martins, Giuliano Castelo Branco Lopes, Mateus Vinícius Santa Cruz Vilela, Matheus Castro de Oliveira

Introdução: A insônia é um dos distúrbios do sono mais prevalentes e tem sido associada ao aumento do risco cardiovascular. O sono insuficiente ou de má qualidade afeta processos fisiológicos fundamentais, como a regulação da pressão arterial, metabolismo glicêmico e inflamação sistêmica, favorecendo o desenvolvimento de doenças cardiovasculares (Huang et al., 2025; Ali et al., 2023) **Objetivo:** Analisar, a partir de evidências recentes, a relação entre insônia e risco cardiovascular em diferentes contextos populacionais **Metodologia:** Realizou-se uma revisão narrativa de cinco estudos publicados entre 2020 e 2025, incluindo pesquisas observacionais, revisões sistemáticas e meta-análises sobre insônia e risco cardiovascular. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Os estudos revisados demonstram que a insônia não deve ser considerada apenas um sintoma isolado, mas sim um fator de risco clínico para desfechos cardiovasculares. A meta-análise de Ali et al. (2023) revelou que indivíduos com insônia apresentam maior incidência de infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral e mortalidade cardiovascular, reforçando seu papel como preditor independente de risco. De forma complementar, Huang et al. (2025) observaram que trajetórias persistentes de sintomas de insônia em adultos mais velhos aumentam significativamente a probabilidade de desenvolver doença cardiovascular ao longo do tempo. No campo populacional, Houet al. (2024) identificaram que características como curta duração do sono, despertares frequentes e má qualidade geral estão fortemente associadas a maior prevalência de hipertensão e doença coronariana em adultos acima de 40 anos. Já Wassif et al. (2025), em estudo com quase 13 mil participantes, reforçaram que a baixa qualidade do sono está diretamente relacionada à ocorrência de doença isquêmica do coração e eventos cerebrovasculares. Além disso, Blazhkova et al. (2025) destacaram que distúrbios do sono, incluindo a insônia, estão ligados a mecanismos fisiopatológicos como inflamação crônica, estresse oxidativo e disfunções autonômicas, os quais contribuem para a progressão de doenças cardiovasculares **Conclusão:** Conclui-se que a insônia representa um fator de risco independente e relevante para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Evidencia-se a necessidade de estratégias preventivas e de políticas de saúde voltadas à promoção do sono adequado como forma de reduzir a carga global das doenças cardiovasculares

Palavras-chave: Insônia; Sono; Doenças cardiovasculares; Risco cardiovascular; Saúde pública.