



EFEITOS DA PRIVAÇÃO DO SONO NO ÍNDICE GLICÊMICO EM PACIENTES COM DIABETES MELLITUS TIPO 2

BRUNO ALVES DA SILVA; KIVIA MAIRA DE MORAIS MASCENA; LARISSA MARIA ALVES DE BARROS; MARIA LISSANA MONTEIRO MORAIS; JOSÉ MAYLON DOS SANTOS MORAES

Introdução: A Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) é um distúrbio metabólico crônico caracterizado pela hiperglicemia, uma vez que fatores como a resistência à insulina e deficiência na sua secreção, contribuem para sua patogenia. No Brasil já é considerado o quinto maior país com diabéticos em adultos, com cerca de 16,8 milhões. A projeção é que até 2030 poderão chegar aos 21,5 milhões de diabéticos no Brasil. Vários fatores estão associados com a hiperglicemia como, sedentarismo, hábitos alimentares ruins e privação do sono. A privação do sono é caracterizada pela redução na qualidade do sono, fazendo com que o indivíduo durma menos horas do que são necessárias. Essa privação pode acarretar sonolência excessiva ao longo do dia, dificuldades para acordar pela manhã, sensação de memória fraca, redução da concentração, perda de libido e irritabilidade. **Objetivo:** Investigar a relação entre a qualidade do sono e o controle glicêmico em pacientes com diabetes mellitus tipo 2. **Metodologia:** Estudo de revisão descritiva de artigos pesquisado nas bases de dados da PUBMED, utilizando o site de busca Google Acadêmico, publicados entre os anos de 2017 a 2024 com as seguintes palavras chaves, Privação do sono, Qualidade de vida e Diabetes Mellitus tipo 2. **Resultados:** Os resultados deste estudo sugerem que tanto a duração do sono quanto a qualidade do sono podem representar um novo e independente risco para um pior controle glicêmico em pacientes com DM2, isso devido ao aumento de hemoglobina A1c (HbA1c) e ao metabolismo da HbA1, indicando que problemas relacionados ao sono podem contribuir para o descontrole metabólico nesses pacientes. Vários estudos relacionam a privação do sono com o aumento e piora do controle glicêmico. **Conclusão:** É crucial abordar os distúrbios do sono nesta população para melhorar não apenas a qualidade de vida, mas também para otimizar o controle glicêmico e reduzir o risco de complicações associadas ao diabetes mellitus tipo 2.

Palavras-chave: **DIABETES MELLITUS TIPO 2; QUALIDADE DO SONO; CONTROLE GLICÊMICO; HEMOGLOBINA A1C; PRIVAÇÃO DO SONO**