

RUÍNAS DO PSICOSSOMA: O SONO COMO TERRITÓRIO POLÍTICO DA EXAUSTÃO EM TEMPOS PANDÊMICOS

ENZZO MALLCON GONÇALVES¹; GABRIELA PATIAS VESCIA²; NATÁLIA STORCH CAMARGO³; MARIA EDUARDA SILVEIRA DO NASCIMENTO⁴; LUCAS NEIVA-SILVA⁵

¹Universidade Federal do Rio Grande – mallcon@furg.br

²Universidade Federal do Rio grande – gabrielapatiasvescia@gmail.com

³Universidade Federal do Rio Grande – nstorchcamargo@gmail.com

⁴Universidade Federal do Rio Grande – Snascimentoeduarda1@gmail.com

⁵Universidade Federal do Rio Grande – lucasneivasilva@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O sono, uma função biológica essencial que ocupa cerca de um terço de nossa existência, constitui um pilar para a homeostase e a vitalidade humana (KONDO et al., 2024). Contudo, dinâmicas sociais de aceleração produtiva têm comprometido sistematicamente os ciclos de repouso (FRANCO, 2021). Esse desequilíbrio resultou, no Ocidente global, em um fenômeno de exaustão generalizada, que foi evidenciado pela drástica ampliação da prevalência de insônia durante a pandemia de COVID-19 (CHENG et al., 2022). As disparidades interseccionais do sono no Brasil revelam que sua deterioração não é um fenômeno universal, mas um mal-estar atravessado por marcadores sociais. Mulheres, pessoas de menor nível socioeconômico e a população negra enfrentam, respectivamente, maior prevalência de distúrbios do sono, pior qualidade do sono e maior latência para adormecer (MUÑOZ-PAREJA et al., 2016; DUMITH et al., 2020; KONDO et al., 2024). O racismo estrutural, em particular, atua como um estressor crônico que mina a capacidade de descanso, o que evidencia que a crise do sono é também uma crise política e social (CHENG, 2022; FULLER-ROWELL et al., 2017).

O cenário em questão é examinado a partir de duas perspectivas complementares. De um lado, o conceito de "necrogovernamentalidade", teorizado por FRANCO (2021), evidencia como o neoliberalismo autoritário administra a precariedade e normaliza o sofrimento por meio do "fazer precarizar", incidindo sobre corpos e subjetividades. De outro, a abordagem psicossomática, que concebe o organismo como um processo integrado entre psíquico e somático (GRODDECK, 2011 apud CERON, 2020), permite compreender de que modo tais pressões estruturais se inscrevem diretamente nos corpos. Nesse enquadre teórico, o sono fragmentado apresenta-se como um possível sintoma de uma gestão da exaustão psicossomática que não se resume apenas ao trabalho e fragiliza toda a vida.

Deste modo, articulando a análise de dados empíricos a uma revisão teórica crítica, este trabalho tem o objetivo de investigar a qualidade de sono durante a pandemia da Covid-19, comparando-a com o período pré-pandêmico, a partir do autorrelato dos participantes. Argumenta-se que a piora da qualidade do sono em grupos vulnerabilizados ultrapassa a disfunção individual para se apresentar como um sintoma psicossomático. Tal manifestação é aqui compreendida como um protesto orgânico e involuntário, uma recusa do corpo em se adaptar à gestão da precariedade e da exaustão imposta pela necropolítica neoliberal, que fragiliza a vida em sua totalidade.

2. METODOLOGIA

O presente estudo adota uma abordagem metodológica que articula análise empírica e revisão teórica. A base empírica provém da pesquisa longitudinal "Impacto Psicossocial da COVID-19 no Brasil" (IMPSICO), um estudo de amostra nacional ($n=1728$) aprovado pelo comitê de ética (CAAE: 30959720.1.0000.5324), conduzido pelo PET Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande (FURG). A coleta de dados foi realizada durante a primeira onda da Covid-19, em 2020, por meio de questionário online, abrangendo variáveis sociodemográficas, saúde e qualidade do sono, dentre outras. A variável de desfecho foi a autopercepção da qualidade do sono comparada ao período pré-pandêmico, analisada a partir de 1568 respostas válidas por meio de estatística descritiva e do teste Qui-Quadrado ($p<0,05$).

A discussão desses dados foi orientada por uma revisão narrativa da literatura, conduzida nas bases *PsycInfo* e *SciELO*. A busca combinou descritores sobre saúde mental e sono com categorias da teoria social crítica (ex.: "necropolítica", "racismo estrutural", "desigualdade social"). O objetivo desta abordagem foi construir um arcabouço teórico para interpretar os achados estatísticos, analisando a deterioração do sono como um fenômeno psicossomático inserido na crítica às formas de gestão neoliberal da vida e da exaustão.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados da pesquisa IMPSICO indicam que a piora da qualidade do sono da amostra analisada acompanha marcadores de vulnerabilidade social: observou-se maior prevalência de piora em mulheres (24,3% vs. 15,0% em homens), indivíduos negros, pardos ou de outras etnias (28,5% vs. 19,8% em brancos; $p<0,001$), solteiros (26,2% vs. 18,8%; $p<0,001$), e em populações de menor escolaridade (26,5% vs. 17,4%; $p=0,020$) e renda (23,9% vs. 16,8%; $p=0,010$). A queixa também foi maior entre os mais jovens, diminuindo linearmente com a idade ($p=0,027$). Tais resultados corroboram achados da literatura que associam essas disparidades a determinantes como a sobrecarga laboral, o grau de escolaridade, a desigualdade de gênero (MUÑOZ-PAREJA et al., 2016; DUMITH et al., 2020) e os estressores raciais crônicos, cuja influência persiste mesmo após o controle de fatores socioeconômicos (FULLER-ROWELL et al., 2017; KONDO et al., 2024). A precariedade material limita o acesso a condições restauradoras e, conforme postulado por CHENG et al. (2022), a exposição crônica a iniquidades sobrecarrega os sistemas regulatórios do organismo, podendo gerar estados de hipervigilância (BETHEA et al., 2020).

A análise também identificou forte associação entre a piora do sono e o sofrimento psíquico. A deterioração foi significativamente mais reportada por indivíduos com depressão (31,8% vs. 4,5%; $p<0,001$), ansiedade (36,5% vs. 9,5%; $p<0,001$), risco de suicídio (37,4% vs. 18,7%; $p<0,001$) e maior nível de estresse, em uma tendência linear ($p=0,041$). A literatura confirma a relação bidirecional entre distúrbios do sono e transtornos mentais, posicionando a insônia como fator de risco para desfechos psiquiátricos e doenças crônicas (MUÑOZ-PAREJA et al., 2016; BETHEA et al., 2020). Nesse quadro, o sono fragmentado pode ser interpretado como uma inscrição somática da angústia. Esta leitura se alinha à proposição de WINNICOTT (2013 apud CERON, 2020), para quem a falha do "ambiente facilitador" — aqui compreendido como o próprio tecido sociocultural — compromete a integração psicossomática.

Os achados, em seu conjunto, sugerem que a deterioração do sono pode ser entendida como um índice fisiológico da precarização imposta pelas inúmeras

desigualdades interseccionais. Precarização essa que, por sua vez, constitui a engrenagem de uma negrogovernamentalidade que mina as condições para uma infra estrutura social suficientemente boa e segura (FRANCO, 2021). Deste modo, o regime neoliberal parece instilar uma falha ambiental que se inscreve no organismo através de sintomas como insônia e ansiedade, revelando uma potencial fisiopatologia da injustiça. E, adicionalmente sob uma ótica psicossomática, essa inadaptação corporal à precariedade manifesta-se como um protesto orgânico. Tal manifestação não representa um ato de agência política consciente, mas a recusa involuntária do organismo em se submeter a condições insustentáveis, alinhando-se ao que McDOUGALL (2013 apud CERON, 2020) descreve como uma “busca de saúde” e WINNICOTT (1983 apud CERON, 2020) denomina “tentativa de autocura”. Nessa perspectiva, a disfunção somática deixa de ser um sinal de fracasso individual para se tornar a expressão do esgotamento diante da violência estrutural, configurando uma recusa à cisão entre psique e soma e preservando a tensão entre ambos como um último vestígio de inteireza.

4. CONCLUSÕES

Diante do exposto, argumenta-se que o período pandêmico funcionou como um evento crítico que agravou lógicas de precarização já presentes no tecido social brasileiro. Embora os dados da presente pesquisa se baseiem na autopercepção da qualidade do sono e estabeleçam correlações sem causalidade linear, eles revelam um retrato contundente da desigualdade na vivência das perturbações do sono durante a pandemia. A gestão política da crise, o medo generalizado e a desestruturação econômica intensificaram a negrogovernamentalidade (FRANCO, 2021), sobrecarregam de forma desproporcional o psicossoma de grupos historicamente vulnerabilizados. As disparidades observadas não apenas refletem desigualdades crônicas, mas registram o impacto agudo de um evento histórico que exauriu a capacidade de repouso dos corpos mais explorados e negligenciados.

As implicações deste estudo exigem uma abordagem interdisciplinar que articule as frentes clínica e política, superando a análise da sintomatologia individual. No campo da saúde mental, impõe-se uma clínica politicamente implicada, que escute na insônia o eco das violências estruturais e reconheça, via psicossomática, a impossibilidade de repouso sob precarização contínua. Tal prática demanda ir além dos modelos farmacológicos e adotar metodologias qualitativas, como a escuta clínica em profundidade, com o objetivo de captar as narrativas subjetivas do cansaço. No campo sociopolítico, desindividualizar o problema reposiciona o sono como questão de saúde pública e justiça social, exigindo o enfrentamento coletivo direto das desigualdades que geram exaustão. A investigação de práticas coletivas de desaceleração e redes de cuidado emerge, assim, como uma frente essencial de resistência micropolítica, o que evidencia a importância de um trabalho permeado por uma reflexão que une saúde mental coletiva, direitos sociais e luta no âmbito do sono – como este. Reivindicar o descanso, portanto, rompe a esfera privada para se inscrever como um ato político: um horizonte ético onde a integridade psicossomática seja um direito possível dentro das políticas públicas de práticas comunitárias.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BETHEA, T. N. et al. Perceived racial discrimination and risk of insomnia among middle-aged and elderly Black women. **Sleep: Journal of Sleep and Sleep**

Disorders Research, [S. l.], v. 43, n. 1, p. 1–10, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz208>. Acesso em: 2 ago. 2025.

CERON, Gabriela Garcia. As contribuições de Donald Woods Winnicott para a psicossomática. **Tempo Psicanalítico**. Rio de Janeiro, v. 52, n. 2, p. 127-154, dez. 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-48382020000200006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 04 ago. 2025.

CHENG, P. et al. Sleepless in COVID-19: Racial disparities during the pandemic as a consequence of structural inequity. **Sleep: Journal of Sleep and Sleep Disorders Research**, [S. l.], v. 45, n. 1, p. 1–10, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/sleep/zsab242>. Acesso em: 2 ago. 2025.

DUMITH, S. C. et al. Social determinants of quality of life in a developing country: evidence from a Brazilian sample. **Journal of Public Health (Berl.)**, [S. l.], v. 30, p. 1465–1472, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10389-020-01452-3>. Acesso em: 2 ago. 2025.

FRANCO, F. L. Fazer precarizar: neoliberalismo autoritário e negrogovernamentalidade. **Caderno CRH**, [S. l.], v. 34, e021024, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.9771/ccrh.v34i0.44503>. Acesso em: 2 ago. 2025.

FULLER-ROWELL, T. E. et al. Racial discrimination mediates race differences in sleep problems: A longitudinal analysis. **Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology**, [S. l.], v. 23, n. 2, p. 165–173, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/cdp0000104>. Acesso em: 2 ago. 2025.

KONDO, J. et al. Sleep patterns according to genetically determined ethnicity in the population of São Paulo, Brazil. **Sleep Medicine**, [S. l.], v. 113, p. 242–248, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2023.11.036>. Acesso em: 31 jul. 2025.

MUÑOZ-PAREJA, M. et al. Fatores associados à má qualidade do sono na população brasileira a partir dos 40 anos de idade: estudo VIGICARDIO. **Gaceta Sanitaria**, [S. l.], v. 30, n. 6, p. 444–450, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2016.04.011>. Acesso em: 1 ago. 2025.