

CRONOTIPOS MATUTINOS E VESPERTINOS ASSOCIADOS À GRAVIDADE DE SINTOMAS DEPRESSIVOS EM UM ESTUDO EPIDEMIOLÓGICO

CRISTIANE KOPLIN; ROSA LEVANDOVSKI; FABIANA GUARIENTI; KARLA V. ALLEBRANDT; GIOVANA DANTAS; TILL ROENNEBERG; WOLNEI CAUMO; IRACI TORRES; MARIA PAZ LOAYZA HIDALGO

**Introdução:** O estudo dos cronotipos pode ser relevante para compreender o prognóstico e etiologia dos transtornos afetivos. No entanto, a relação entre cronotipo e depressão ainda não foi suficientemente investigada em estudos epidemiológicos em grande amostra. **Objetivos:** Analisar a relação entre os cronotipos, avaliada com o MCTQ, e os sintomas de depressão em uma população rural do sul do Brasil. **Métodos:** As escalas BECK e MCTQ foram aplicadas a 4.051 (66% mulheres) indivíduos com idade entre 18 a 65 anos. **Resultados:** ANOVA one-way com teste de Tukey post-hoc foi utilizado após o ajuste para todas as variáveis idade e sexo. Cronotipos extremos foram associados à gravidade dos sintomas de depressão ( $F=42,27$ ,  $P<0,000$ ). Maior pontuação na escala BECK também foi correlacionada com maior duração média do sono ( $F=4,96$ ,  $P<0,01$ ) e jet-lag ( $r^2$  0,9527,  $P<0,000$ ). A gravidade dos sintomas de depressão foi maior em indivíduos com cronotipo vespertino quando comparado ao cronotipo normal ou ao matutino. **Discussão:** O fato de haver um desencontro entre o ritmo circadiano endógeno de sono e as exigências sociais e ambientais pode ser um dos fatores contribuintes para o desencadeamento dos sintomas depressivos observados neste estudo. Foi observado que os transtornos de humor são preditores de uma série de doenças. Assim, a compreensão da organização temporal dos indivíduos pode contribuir para melhorar o tratamento de patologias relacionadas ao transtorno de humor. **Conclusão:** Cronotipos extremos estão correlacionados com maiores escores de sintomas depressivos o que pode vir a ser útil no estudo de transtornos de humor.