



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE FEIRA DE SANTANA

Autorizada pelo Decreto Federal nº 77.496 de 27/04/76
Recredenciamento pelo Decreto nº 17.228 de 25/11/2016



PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
COORDENAÇÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

XXVI SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UEFS SEMANA NACIONAL DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA - 2022

PREVALÊNCIA DOS DISTÚRBIOS DO SONO EM ADULTOS CADASTRADOS A ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA DE MUCUGÊ, BAHIA.

Bruna Raywood Garcia de Carvalho¹; Mônica de Andrade Nascimento²;

1. Bruna Raywood Garcia de Carvalho, Graduanda em Medicina, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: brunaraywood@hotmail.com
2. Mônica de Andrade Nascimento, Departamento Saúde, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: monica@uefs.br

PALAVRAS-CHAVE: Distúrbios do sono; prevalência; epidemiologia.

INTRODUÇÃO

Os distúrbios do sono estão associados a maiores taxas de morbimortalidade na população, e a sua prevalência vem aumentando cada vez mais. Estudos internacionais relataram alta prevalência, entre 37,2 a 69,4%, de distúrbios do sono em adultos¹. A incidência desses distúrbios vem crescendo e, na cidade de São Paulo, o percentual de queixas referentes a "dificuldades para dormir", "manter o sono durante a noite" e "acordar" aumentou consideravelmente entre os anos de 1987 e 2007. Além disso, estudos conduzidos na mesma cidade constataram que 32% dos paulistanos avaliados apresentaram sintomas de insônia¹. Estudos longitudinais identificaram um aumento de 1,7% de norte americanos que referem dormir menos de 6 horas por noite entre os anos de 1975 (7,6%) e 2006 (9,3%).²

A qualidade do sono pode ser afetada por diversos aspectos psicossociais, ambientais e concernentes ao estilo de vida, dentre eles o tabagismo, o sedentarismo e o etilismo³. Prejuízos na qualidade do sono associam-se a maiores prevalências de diabetes, hipertensão, síndrome metabólica, doença coronariana e depressão³. Ademais, a privação do sono pode interferir nas atividades diárias do indivíduo, afetando o desempenho no trabalho, nas relações interpessoais e a qualidade de vida em geral, provocando grande impacto social e econômico³.

Nesse contexto, considerando a alta prevalência dos distúrbios do sono, seus impactos na saúde física e mental, sua relevância na saúde pública e a carência de estudos sobre a qualidade do sono³, o objetivo deste estudo foi comparar a prevalência dos Distúrbios do Sono em adultos cadastrados a Estratégia de Saúde da Família de Mucugê, Bahia e a prevalência relatada na literatura.

METODOLOGIA

A pesquisa foi conduzida entre março de 2023 e setembro de 2023, por meio das bases de dados: SciELO, Medline e PubMed, incluindo um período de 20 anos (2013-2023). Foram incluídos estudos nos idiomas inglês e português, e foram utilizadas as seguintes palavras chave: "Distúrbios do sono", "prevalência", "epidemiologia", "sleep disturbances", "sleep disorders" e "prevalence". Os critérios de inclusão foram: estudos de corte transversal ou revisões sistemáticas publicadas nos últimos 20 anos, cuja

amostra abrangia indivíduos maiores de 18 anos. Relatos de caso e ensaios clínicos foram excluídos.

Ademais, foi realizado um estudo epidemiológico de corte transversal, amostral, no município de Mucugê, Bahia. O município de Mucugê possui uma população composta 5.317 mulheres (50,40%) e 5.231 homens (49,60%). Na área de saúde, Mucugê possui cinco (05) Unidades de Saúde da Família (USF) distribuídas pelo território do município, zona urbana e rural.

Foi estudada uma amostra aleatória de 270 indivíduos adultos (com idade igual ou superior a 18 anos). Os sujeitos da pesquisa foram sorteados, por meio da técnica de amostragem aleatória, estratificada e sistemática, garantindo a participação do mesmo número de famílias e indivíduos de todas as Unidades de Saúde da Família (05 USF).

A coleta de dados foi realizada por meio de visitas domiciliares no período de outubro de 2021 a março de 2022. Foram entrevistados todos os indivíduos adultos sorteados e que consentiram em participar do estudo, após a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os Agentes Comunitários de Saúde (ACS) das cinco (05) USF encaminharam uma comunicação aos sujeitos da pesquisa, explicando os objetivos e os procedimentos do estudo.

Para avaliar a qualidade do sono foi utilizado o *Mini-Sleep Questionnaire* (MSQ). Esse instrumento é composto por dez itens e avalia a qualidade subjetiva do sono, sendo útil para triagem de distúrbios do sono em populações. A insônia é avaliada por quatro questões: dificuldade em adormecer, despertar no meio da madrugada, despertar precoce pela manhã e uso de medicação hipnótica (insônia MSQ). Para avaliação da hipersonia, as questões incluem ronco, sensação de cansaço ao acordar, sonolência diurna excessiva e sono agitado (hipersonia MSQ). As respostas são dadas em uma escala do tipo Likert de sete pontos, variando de 1 (nunca) a 7 (sempre). Assim, o escore varia de 10 a 70 pontos e quanto maior a pontuação, mais problemas de sono. 10 a 24 pontos, boa qualidade do sono; 25 a 27 pontos, dificuldades leves no sono; 28-30 pontos, dificuldades moderadas de sono; e ≥ 31 pontos, dificuldades graves de sono. O escore total oferece uma estimativa da qualidade do sono e a presença ou ausência de Distúrbios do Sono. O indivíduo que apresentar um escore maior ou igual a 25 pontos foi considerado portador de Distúrbio do Sono.

Foram construídos dois bancos de dados para confrontar as informações e identificar possíveis erros de digitação. Foram utilizados os programas EPIDATA e SPSS for Windows, 9.0.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os distúrbios do sono são difíceis de mensurar a nível populacional. Em 2006, o BRFSS (Behavioral Risk Factor Surveillance System), uma pesquisa de saúde dos Estados Unidos que analisa os fatores de risco comportamentais, relatou uma prevalência masculina de distúrbios do sono variando entre os valores de 13.7% (70–74 anos) e 18.1% (18–24 anos), e feminina de 17.7% (80 anos ou mais) e 25.1% (18–24 anos).²

Durante a pandemia de COVID-19, um estudo em Pelotas, conduzido entre junho e julho de 2020, identificou uma prevalência de 68% de distúrbios do sono entre profissionais de enfermagem.⁴ Enquanto que em outros países, a prevalência nesses profissionais variou entre 19,5%⁵ e 75,72%⁶, sendo que na China foram encontrados valores de 19,5% e 60%⁷, e na Itália de 75,72%.⁴

Segundo a Pesquisa Nacional de Saúde realizada em 2013, 28,9% dos participantes relataram problemas do sono, sendo que nas mulheres houve uma maior prevalência, de 33,6%.³

Um estudo conduzido em 2018 na zona rural de Pelotas, que utilizou o Mini-Sleep Questionnaire (MSQ) encontrou uma média de 29,2 pontos, 4,4 pontos acima do corte para distúrbios do sono, sendo que houve uma pontuação maior no sexo feminino e idade maior ou igual a 40 anos.⁸ Em zonas rurais do Japão e da China, 25,5% e 49,5% dos indivíduos da zona rural apresentaram má qualidade do sono, respectivamente.⁸

No projeto de pesquisa em Mucugê, a amostra foi composta por 270 indivíduos, sendo 168 (62,2%) mulheres e 102 (37,8%) homens. A população estudada apresentou idade média de 47 anos, assim, a variável idade foi dividida em duas categorias: < 47 anos e \geq 47 anos e foi composta por 136 (50,4%) pessoas com idade maior ou igual a 47 anos e 134 (49,6%) com menos de 47 anos.

Considerando a pontuação no *Mini-Sleep Questionnaire* (MSQ) maior que 25 como distúrbio do sono, chegou-se a uma alta prevalência, 132 indivíduos (49,1%). Dessas 132 pessoas, 30 (11,2%) possuíam o sono levemente alterado, 21 (7,8%) moderadamente alterado e 81 (30,1%) muito alterado.

Tabela 1. Prevalência dos problemas do sono segundo as variáveis sociodemográficas: sexo e idade de uma amostra de indivíduos adultos cadastrados à ESF de Mucugê, Bahia, 2021/2022

Variáveis Sociodemográficas	Frequência ¹	Porcentagem
SEXO		
Feminino	86	32,0%
Masculino	46	17,1%
Total	132	49,1%
IDADE		
<47	59	21,9%
\geq 47	73	27,1%
Total	132	49%

1. Respostas válidas excluídas as ignoradas

A prevalência de distúrbios do sono nesse estudo, de 49,1%, foi superior às encontradas em diversos outros estudos, como o conduzido em São Paulo (32%), na Pesquisa Nacional de Saúde (28,9%), nos Estados Unidos (13,7%-25,1%) e do Japão (25,5%). No entanto, a prevalência encontrada em Mucugê foi inferior à encontrada na zona rural da China (49,5%) e nos profissionais de enfermagem de Pelotas, China e Itália, com os respectivos valores de 68%, 60% e 75,72%. Dentre as variáveis independentes observadas, conclui-se que esses distúrbios foram mais frequentes nas mulheres entrevistadas e nos indivíduos acima de 47 anos, o que condiz com os achados da literatura.

CONCLUSÃO

Em resumo, é possível concluir que existe alta prevalência de distúrbios do sono em indivíduos adultos cadastrados a Estratégia de Saúde da Família de Mucugê, Bahia, e que carecem estudos de prevalência acerca do tema.

Ademais, a prevalência de distúrbios do sono, além de ser difícil de mensurar, por ser autorreferida, é de difícil comparação epidemiológica, uma vez que existem diversos tipos de questionário além do MSQ concernentes ao tema, como o PSQI e o SRQ-20, que divergem muito entre si, sendo uns mais específicos e de aplicação menos prática em larga escala do que outros.

REFERÊNCIAS

1. ZANUTO, Everton Alex Carvalho et al. Distúrbios do sono em adultos de uma cidade do Estado de São Paulo. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 18, p. 42-53, 2015.
2. GRANDNER, Michael A. Sleep, health, and society. ***Sleep medicine clinics***, v. 12, n. 1, p. 1-22, 2017.
3. GAJARDO, Yanka Zanoló et al. Problemas com o sono e fatores associados na população brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, p. 601-610, 2021.
4. KANTORSKI, L. P. et al.. Prevalence and factors associated with poor sleep quality among nursing professionals during the COVID-19 pandemic. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 75, p. e20210517, 20
5. Zhou, Y.; Yang, Y.; Shi, T.; Song, Y.; Zhou, Y.; Zhang, Z.; et al. Prevalence and demographic correlates of poor sleep quality among frontline health professionals in Liaoning province, China during the COVID-19 outbreak. *Front Psychiatry*, v. 11, p. 520, 2020.
6. Simonetti V, Durante A, Ambrosca R, Arcadi P, Graziano G, Pucciarelli G, et al. Anxiety, sleep disorders and self-efficacy among nurses during COVID-19 pandemic: a large cross-sectional study. *J Clin Nurs*. 2021;30(9-10):1360-71.
7. Tu Z-H, He J-W, Zhou N. Sleep quality and mood symptoms in conscripted frontline nurse in Wuhan, China during COVID-19 outbreak: a cross-sectional study. *Medicine (Baltimore)*. 2020;99(26):e20769.
8. MACHADO, Adriana Kramer; WENDT, Andrea; WEHRMEISTER, Fernando César. Sleep problems and associated factors in a rural population of a Southern Brazilian city. *Revista de Saúde Pública [online]*, São Paulo, v. 52, suppl 1, 2018.