



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

**XXVII SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UEFS
SEMANA NACIONAL DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA - 2023**

PROBLEMAS DO SONO EM ADULTOS CADASTRADOS NA ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA DE MUCUGÊ/BAHIA

Hilari Alves Lopes¹; Juliana Laranjeira Pereira dos Santos²; Éder Pereira Rodrigues³ e Carlito Lopes Nascimento Sobrinho⁴

1. Bolsista PIBIC/CNPq, Graduando em Nome do Curso, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: hilarialves@outlook.com
2. Orientadora PIBIC/CNPq, Departamento de Saúde, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: jlpsantos@uefs.br
3. Professor do Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, e-mail: rodrigues.eder@gmail.com
4. Professor Departamento de Saúde, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: clnsobrinho@uefs.br

PALAVRAS-CHAVE: epidemiologia, prevalência, sono inadequado.

INTRODUÇÃO

O sono é um fenômeno biológico regulado pelo ciclo-circadiano, juntamente com a influência de fatores hormonais e neuronais. O seu papel é de extrema importância na consolidação da memória, na termorregulação, bem como na preservação e revitalização vigorosa da energia vital, e na restauração do metabolismo energético cerebral (Fattinger et al., 2017).

O ciclo sono-vigília apresenta variações ao longo do desenvolvimento humano, sendo notável que, durante os primeiros anos de vida, o período de sono pode estender-se até 16 horas por dia (Gomes et al., 2010). No entanto, à medida que ocorre o progresso do desenvolvimento, influências socioambientais, tais como estresse, desemprego, doença e distúrbios psíquicos menores, passam a desempenhar um papel significativo no surgimento de problemas do sono (Mansano-Schlosser et al., 2012).

Os distúrbios do sono têm sido amplamente reconhecidos como um problema de saúde pública de grande relevância, dada a sua capacidade de desencadear uma série de consequências adversas para o bem-estar físico e mental dos indivíduos (Bouscoulet et al, 2008; Daley et al., 2009; Hirotsu, 2014). Estas repercussões englobam o aumento das hospitalizações, do índice de absenteísmo no trabalho, riscos de acidentes automobilísticos e no ambiente de trabalho, desenvolvimento de transtornos mentais, incluindo ansiedade, depressão e ideação suicida (Simões et al, 2022).

Em uma pesquisa conduzida em 132 cidades brasileiras, foi observado que 76% dos indivíduos com idade igual ou superior a 16 anos apresentaram pelo menos um problema de sono. Os problemas mais frequentes foram o sono insuficiente e o ronco (Hirotsu et al, 2014). Na cidade de São Paulo, o problema de sono mais comum entre adultos foi a dificuldade de iniciar o sono, com uma prevalência de 25% (Zanuto et al, 2015). Diante do impacto desse problema na saúde e consequentemente qualidade de vida do ser humano, o presente plano de trabalho, teve como objetivo estimar a prevalência e os fatores associados aos Distúrbios do Sono em adultos cadastrados a Estratégia de Saúde da Família do município de Mucugê, Bahia.

MATERIAL E MÉTODOS OU METODOLOGIA

Trata-se de um estudo epidemiológico de corte transversal, amostral, no município de Mucugê, Bahia. Este, localiza-se há aproximadamente 338 Km de Feira de Santana e possui cerca de 10.548 habitantes. Foi estudada uma amostra aleatória de 337 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 05 (cinco) Unidades de Saúde da Família de Mucugê. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS) CAAE 15618119.7.0000.0053 e foi conduzido de acordo com as diretrizes estabelecidas na Resolução 466/2012 (Brasil, 2012). O projeto maior foi aprovado e financiado pela FAPESB (Chamada PPSUS002/2020).

A coleta de dados foi realizada por meio de visitas domiciliares por 06 (seis) estudantes do Curso de Medicina da UEFS, no período de novembro de 2021 a março de 2022. Foram entrevistados todos os indivíduos adultos

sorteados e que consentiram em participar do estudo, após a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Foi elaborado um questionário com dados sociodemográficos (endereço – zona urbana e rural, sexo, idade, escolaridade, ocupação, renda familiar, raça/cor da pele) e hábitos de vida (consumo de tabaco, uso de bebida alcoólica, realização de atividade física, dieta e qualidade do sono).

Para avaliar a qualidade do sono foi utilizado o Mini-Sleep Questionnaire (MSQ) (Gorestein; Tavares; Aloé, 2000). Esse instrumento é composto por dez itens e avalia a qualidade subjetiva do sono, sendo útil para triagem de distúrbios do sono em populações. As respostas são dadas em uma escala *Likert* de sete pontos, variando de 1 (nunca) a 7 (sempre). O indivíduo que apresentar um escore maior ou igual a 28 pontos (Resultado do MSQ \geq 28 pontos) será considerado portador de Distúrbio do Sono (Falavigna et al., 2011; Machado; Wendt; Wehrmeister, 2018).

A análise estatística dos dados foi realizada com uso do programa SPSS® (*Statistical Package for the Social Science*) - *Windows*® 9.0, da Sala de Situação e Análise Epidemiológica e Estatística do Departamento de Saúde da Universidade Estadual de Feira de Santana (SSAEE/DSAU/UEFS). Foram calculadas as frequências relativas e absolutas das variáveis qualitativas e a média e desvio padrão das variáveis quantitativas. Os resultados serão apresentados sob a forma de tabelas.

RESULTADOS E/OU DISCUSSÃO

Neste estudo, utilizou-se uma amostra de 337 adultos. A média de idade da população participante foi de 47 anos, os dados sociodemográficos estão descritos na Tabela 1.

Foi observada uma prevalência de 38,9% (131 indivíduos) com problemas de sono, dividida em 6,8% com sono moderadamente alterado e 32 % com sono muito alterado (Tabela 2). Essa prevalência foi mais alta entre os adultos jovens e idosos. Além disso, constatou-se que o sexo feminino apresenta uma razão de prevalência de 1,46 em relação ao sexo masculino para o desenvolvimento de distúrbios do sono. Quanto aos hábitos relacionados ao estilo de vida, constatou-se que 75% da população nunca fumou, enquanto 20,2% eram ex-fumantes e 8,3% eram fumantes atuais. No que diz respeito ao consumo de bebidas alcoólicas, 70% dos indivíduos faziam uso delas, enquanto 30% optavam por não beber. Além disso, foi observado que 79,5% dos participantes relataram não ter atividades de lazer.

Tabela 1 - Características sociodemográficas de uma amostra de adultos cadastrados na ESF, Mucugê, Bahia, 2022.

Variáveis	N*	%
Sexo	337	100,0
Feminino	216	64,1
Masculino	121	35,9
Estado Civil	337	100,0
Com companheiro	203	62,2
Sem companheiro	134	39,8
Escolaridade	337	100,0
Nunca foi à escola	61	18,1
Fundamental I	101	30,0
Fundamental II ou 1º Grau Completo	51	15,1
Ensino Médio	96	28,5
Superior	28	8,3
Tem Filhos	337	100,0
Não	63	18,7
Sim	274	81,3
Renda**	337	100,0
Sem renda	6	1,8
Até 1 SM	127	37,7
De 1 até 2 SM	119	35,3
Acima de 2 SM	85	25,2

Fonte: Dados da pesquisa.

Legenda: * Resultados válidos, excluídos os ignorados. **Salário Mínimo (SM) 2022 = R\$ 1100,00. ESF- Estratégia de Saúde da Família

Tabela 2 - Associação entre características sociodemográficas, hábitos de vida e MSQ de uma amostra de adultos cadastrados na ESF, Mucugê, Bahia, 2022.

Variáveis	Problema de sono				RP	Intervalo de confiança de 95%	
	Sim		Não				
	n	%	n	%			
Sexo							
Feminino	95	44,0	121	56,0	1,48	1,08	2,02
masculino	36	29,8	85	70,2			
Tem filhos							
Sim	112	40,9	162	59,1	1,60	0,88	2,88
Não	19	30,2	44	69,8			
Escolaridade							
≤8 anos	91	42,7	122	57,3	1,56	0,98	2,49
>8 anos	40	32,3	84	67,7			
Atividade remunerada							
Não	62	39,5	95	60,5	0,97	0,74	1,27
Sim	69	38,3	111	61,7			
Atividade de lazer							
Não	56	44,4	70	55,6	1,13	0,91	1,30
Sim	75	35,5	136	64,5			
Hábito de fumar							
Sim	12	42,9	16	57,1	1,11	0,71,	1,75
Não	119	38,5	190	61,5			
Hábito de beber							
Sim	36	35,6	65	64,4	0,88	0,6,	1,20
Não	95	40,3	141	59,7			

Fonte: Dados da pesquisa.

Legenda:*Resultados válidos, excluídos os ignorados. ESF- Estratégia de Saúde da Família. Razão de Prevalência (RP).

Tabela 3 - Relação entre problemas de sono e diferentes ciclos de vida na população da cidade de Mucugê/Ba

	Negativo	Positivo	Total
JOVEM	39	18	57
ADULTO JOVEM	115	78	193
IDOSOS	51	35	86
Total	205	131	336

Legenda: Negativo (menos de 28 pontos no MSQ) Positivo (28 pontos ou mais no MSQ), Jovem (até os 19 anos), Adulto jovem (20-59 anos) e idosos (mais de 60 anos).

A taxa de distúrbios do sono identificada nesta pesquisa supera as constatações de estudos anteriores em populações adultas. Por exemplo, em uma pesquisa realizada na Zona Rural de Pelotas, RS, foi registrada uma prevalência de 29,4% (Machado; Wendt; Wehrmeister, 2018) enquanto outro estudo conduzido na cidade de Viçosa, Minas Gerais, apontou uma prevalência de 38,6% (Milagres et al., 2014). Diante desses dados, é evidente que as constatações deste estudo se alinham com as prevalências de distúrbios do sono encontradas

em cidades de médio porte. Isso desmistifica a ideia de que os habitantes de cidades menores, frequentadas por turistas, desfrutam de uma qualidade de sono superior àquela experimentada por aqueles que vivem em grandes centros urbanos.

Além disso, as taxas de alterações no sono identificadas entre as mulheres neste estudo estão em concordância com os dados encontrados em uma pesquisa realizada entre adultos residentes de Presidente Prudente, São Paulo (Zanuto et al., 2015). Este cenário pode estar associado ao contexto social desafiador em que as mulheres estão imersas, no qual as expectativas sociais relacionadas ao trabalho, responsabilidades familiares e padrões culturais podem desempenhar um papel crucial, resultando em efeitos negativos sobre o sono dessas mulheres. Os indivíduos que tem baixa escolaridade tem maior chance de desenvolver distúrbios do sono em comparação com quem estudou mais de 8 anos (Milagres et al., 2014). Outrossim, os indivíduos, desse estudo, que não possuem lazer têm 1,2 vezes mais chance de desenvolver alterações no sono em comparação com as pessoas que possuem lazer. Esses dados sugerem que, mesmo residindo em uma área repleta de atrações turísticas, como na cidade de Mucugê, não é toda população que possui a oportunidade de desfrutar das belezas naturais da região e outras atrações.

CONCLUSÃO

Neste estudo, foi possível concluir que existe alta prevalência de distúrbios do sono em indivíduos adultos da cidade de Mucugê, contexto que pode comprometer a qualidade de saúde dessa população. Além disso, essa problemática está ligada ao gênero feminino, à ausência de atividades de lazer e a níveis de escolaridade mais baixos, assim reforça a necessidade de ações em saúde voltadas para esse grupo, como planejar políticas públicas voltadas para promoção de lazer e melhoria na educação. A cidade de Mucugê tem peculiaridades que limitam a abrangência desses resultados para outras populações.

REFERÊNCIAS

- BOUSCOULET, L.T. et al. Prevalence of sleep related symptoms in four Latin American cities. *J Clin Sleep Med*, v. 4, n. 06, 2008. p. 579-85
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. *Diário Oficial da União*, 2012.
- DALEY, M. et al. The economic burden of insomnia: direct and indirect costs for individuals with insomnia syndrome, insomnia symptoms, and good sleepers. *Sleep*. v. 32, n. 1, 2009. p. 55-64
- FALAVIGNA, A. et al. Consistency and reliability of the Brazilian Portuguese version of the Mini-Sleep Questionnaire in undergraduate students. **Sleep Breath**, v. 15, n. 3, p. 351-355, set. 2011. DOI: 10.1007/s11325-010-0392-x. PMID: 20652835.
- FATTINGER, S. et al. Deep sleep maintains learning efficiency of the human brain. *Nat Commun*. v. 8, n. 7, 2017. p.15-23.
- GOMES, M. M. et al. Neurofisiologia do sono e aspectos farmacoterapêuticos dos seus transtornos. *Rev Bras Neurol.*, n. 46, v. 1, 2010. p. 5-15
- GORESTEIN, C; TAVARES, S.; ALÓE, F. Questionários de auto-avaliação de sono. Escalas de avaliação clínica em psiquiatria e psicofarmacologia. São Paulo: Lemos, 2000. p. 423-34
- HIROTSU, C. et al. Sleep complaints in the Brazilian population: Impact of socioeconomic factors. *Sleep Sci*. v. 7, n. 3, 2014. p.135-42.
- MACHADO, A.; WENDT, A.; WEHRMEISTER, F. C. Problemas de sono e fatores associados em uma população rural de uma cidade do Sul do Brasil. *Revista de Saúde Pública*, v. 52, 2018.
- MANSANO-SCHLOSSER, T. C. et al. Fatores associados à qualidade do sono de equipamentos à infraestrutura. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. v. 20, n. 7, 2012. p. 1100-1108
- MILAGRES, M. P. et al. Pesquisa Mercadológica-Qualidade do Sono da População de Viçosa-MG. *Saúde em Revista*. v. 14, n. 36, 2014. p. 3-12.
- SIMÕES, A. D. et al. Principais distúrbios do sono e seus impactos na qualidade de vida humana: uma revisão sistemática de literatura. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, v. 11, n. 5, 2022. p. e38411528457-e38411528457
- ZANUTO, E. A. C. et al. Distúrbios do sono em adultos de uma cidade do Estado de São Paulo. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. v. 18, 2015. p. 42-53