



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 Carvalho^{1,4}; Eder Pereira Rodrigues^{2,4}; Mônica de
Andrade Nascimento^{3,4}**

1. Bruna Raywood Garcia de Carvalho, Graduanda em Medicina, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail:

brunaraywood@hotmail.com

2. Eder Pereira Rodrigues, Departamento de ciências da Vida, Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, e-mail:

rodrigues.eder@gmail.com

3. Mônica de Andrade Nascimento, Departamento Saúde, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: monica@uefs.br

4. Projeto de Pesquisa "Proposta de Vigilância à saúde para detecção de Distúrbios Psíquicos Menores, Diabetes Mellitus e Hipertensão Arterial em Mucugê, Bahia". Financiado pela FAPESB, Termo de Outorga SUS018/2021

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

INTRODUÇÃO

O sono é um estado biológico vital e complexo que possui um papel essencial no crescimento, no processo de aprendizado, na memória e no funcionamento do organismo (Zanuto, 2015). 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 etilismo (Gajardo, 2021). Prejuízos na qualidade do sono associam-se a maiores prevalências de diabetes, hipertensão, síndrome metabólica, doença coronariana e depressão (Barros, 2019).

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 econômico (Barros, 2019).

Segundo a terceira edição da Classificação Internacional de Transtornos do Sono (ICSD-3), publicada pela Academia Americana de Medicina do Sono em 2014, os transtornos do sono (TS) podem ser agrupados em: transtornos de insônia, transtornos respiratórios relacionados ao sono, transtornos de hipersonolência central, transtorno do ritmo circadiano de sono-vigília, parassonias, transtornos do movimento relacionado ao sono e outros transtornos do sono (Neves, Macêdo e Gomes, 2017).

Estudos internacionais relataram alta prevalência, entre 37,2 a 69,4%, de distúrbios do sono em adultos (Zanuto, 2015). 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 insônia (Zanuto, 2015).

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 nacionais sobre a qualidade do sono, o objetivo deste estudo foi estimar a prevalência dos Distúrbios do Sono em adultos cadastrados a Estratégia de Saúde da Família de Mucugê, Bahia.

METODOLOGIA

Foi realizado um estudo epidemiológico descritivo, amostral, no município de Mucugê, Bahia. O município de Mucugê possui cerca de 10.548 habitantes (zona urbana e rural). A população apresenta uma distribuição urbana de 4.183 (39,66%) e rural de 6.365 (60,34%) e por sexo de 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 nas cinco (05) Unidades de Saúde da Família do município.

A coleta de dados foi realizada por meio de visitas domiciliares 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 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 apresentou 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

Foram entrevistados 270 indivíduos, sendo 168 (62,2%) do sexo feminino e 102 (37,8%) do sexo masculino. A população estudada apresentou a mediana da idade de 47 anos, assim, a variável idade foi dividida em duas categorias: < 47 anos e ≥ 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. Quanto à escolaridade, considerou-se como baixa escolaridade aqueles que tinham apenas o ensino fundamental completo, e como alta escolaridade o ensino médio em diante, obtendo-se uma frequência de 142 (52,6%) indivíduos com baixa escolaridade e 128 (47,4%) indivíduos com alta escolaridade.

Considerando a pontuação no *Mini-Sleep Questionnaire* (MSQ) maior que 25 pontos como distúrbio do sono, estimou-se uma prevalência de 49,1% (132 indivíduos). Desses, 11,2% (30) apresentaram sono levemente alterado, 7,8% (21) moderadamente alterado e 30,1% (81) muito alterado.

Tabela 1. Prevalência de distúrbios do sono segundo as variáveis sociodemográficas: sexo, idade e escolaridade 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%
>= 47	73	27,2%
Total	132	49,1 %
ESCOLARIDADE DICOTOMIZADA		
Baixa escolaridade	75	27,9%
Alta escolaridade	57	21,2%
Total	132	49,1%

1. Respostas válidas excluídas as ignoradas

Tabela 2. Prevalência dos distúrbios do sono estratificada e dicotomizada de uma amostra de indivíduos adultos cadastrados à ESF de Mucugê, Bahia, 2021/2022.

Variáveis	Frequência ¹	Porcentagem
PROBLEMAS DO SONO CODIFICADOS		
Sem problemas	137	50,9
Levemente alterado	30	11,2
Moderadamente alterado	21	7,8
Muito alterado	81	30,1
Total	269	100,0
PROBLEMAS DO SONO DICOTOMIZADO		
Com problemas do sono	132	49,1
Sem problemas do sono	137	50,9
Total	269	100,0

1. Respostas válidas excluídas as ignoradas

A prevalência de distúrbios do sono nesse estudo, 49,1%, foi superior às encontradas em diversos outros estudos e a obtida no estudo realizado na cidade de São Paulo, de 32,0%¹.

Dentre as variáveis independentes observadas, conclui-se que esses distúrbios foram mais frequentes nas mulheres entrevistadas, nos indivíduos acima de 47 anos e com baixa escolaridade. Segundo Krishnan e Collop, “as mulheres apresentam uma pior qualidade do sono devido a variações hormonais e fisiológicas e à sobrecarga de trabalhos desempenhados por elas, que muitas vezes são mãe, profissionais e donas de casa concomitantemente” (Gajardo, 2021).

A idade também é um fator importante, visto que há uma piora gradativa no sono relacionada ao envelhecimento, com características como a fragmentação do sono e a piora da sua qualidade (Gajardo, 2021).

A baixa escolaridade, por sua vez, pode estar relacionada a profissões mais estressantes, de maior carga horária e de maior esforço físico, bem como a uma inacessibilidade a serviços de saúde preventivos¹.

CONCLUSÃO

Os resultados do estudo revelaram uma elevada prevalência de distúrbios do sono em indivíduos adultos, cadastrados a Estratégia de Saúde da Família de Mucugê, Bahia. Esse resultado estimula os autores a prosseguirem estudando os distúrbios do sono na população adulta do município.

REFERÊNCIAS

1. 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, p. 42-53, 2015.
2. GAJARDO, Y.Z 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.
3. BARROS, M.B.A et al. Quality of sleep, health and well-being in a population-based study. *Revista de Saúde Pública*, v. 53, 2019.
4. NEVES, G.S.M.L; MACÊDO, P.J.O.M; GOMES, M.M. Transtornos do sono: atualização (1/2). *Revista Brasileira de Neurologia*, v. 53, n. 3, p. 19-30, 2017.