

Insônia crônica durante a pandemia da COVID-19: Uma revisão bibliográfica

Chronic insomnia during COVID-19 pandemic: A bibliographic review

DOI:10.34119/bjhrv6n3-136

Recebimento dos originais: 25/04/2023

Aceitação para publicação: 22/05/2023

Luisa Melo Lucas

Graduanda em Medicina

Instituição: Centro Universitário Alfredo Nasser (UNIFAN)

Endereço: Av. Bela Vista, N° 26, Jardim das Esmeraldas, Aparecida de Goiânia – Goiás,
CEP: 74905-020

E-mail: meloluisa03@gmail.com

Pyetra Silva Borges

Graduanda em Medicina

Instituição: Centro Universitário Alfredo Nasser (UNIFAN)

Endereço: Av. Bela Vista, N° 26, Jardim das Esmeraldas, Aparecida de Goiânia – Goiás,
CEP: 74905-020

E-mail: pyetrasb@gmail.com

Gabrielly Menezes Costa

Graduanda em Medicina

Instituição: Centro Universitário Alfredo Nasser (UNIFAN)

Endereço: Av. Bela Vista, N° 26, Jardim das Esmeraldas, Aparecida de Goiânia – Goiás,
CEP: 74905-020

E-mail: gabriellymenezescosta39@gmail.com

RESUMO

A insônia crônica é um distúrbio do sono e é classificada quanto à severidade, frequência e duração. Ela pode persistir por mais de três semanas e estar associada à depressão e ao uso de medicamentos. É evidente que essa redução e privação do sono causam prejuízos à qualidade de vida, ao humor, ao desempenho intelectual, à saúde e estão relacionados à ansiedade e ao consumo abusivo de substâncias. Esses efeitos podem ter sido agravados pela pandemia da Covid-19. Esse estudo objetiva constatar a possibilidade de aumento nos casos de insônia durante a pandemia da Covid-19. Esta pesquisa consiste em um estudo de revisão bibliográfica da literatura científica. Ademais, torna-se nítido através dos artigos analisados a influência direta da pandemia em pacientes que já sofriam de insônia e o aparecimento de novos casos no período estudado. O trabalho, a ocupação e os rendimentos familiares com suas respectivas relações sociais podem ser afetados pelas diretrizes do distanciamento social. Evidenciou-se que as mudanças decorrentes da pandemia da Covid-19 influenciaram diretamente na vida e no cotidiano das pessoas, provocando distúrbios do sono como a insônia. A análise dos artigos também demonstra que a diferença socioeconômica, a presença ou não de depressão e a ansiedade favorecem risco de desenvolver insônia. Faz-se necessário fornecer grande atenção – especialmente a pessoas em vulnerabilidade - e estabelecer contramedidas adequadas para prevenir tal doença.

Palavras-chave: Covid-19, insônia crônica, pandemia, sono.

ABSTRACT

Chronic insomnia is a sleep disorder and is classified according to severity, frequency and duration. It can persist for more than three weeks and is associated with depression and medication use. It is evident that this reduction and sleep deprivation cause damage to quality of life, mood, intellectual performance, health and are related to anxiety and substance abuse. These effects may have been exacerbated by the Covid-19 pandemic. This study aims to determine whether there was an increase in cases of insomnia during the COVID-19 pandemic. This research is a study of bibliographic review of the scientific literature. In addition, the articles analyzed show the direct influence of the pandemic on patients who already suffered from insomnia and the appearance of new cases during the period studied. It is seen that work, occupation and family income with their respective social relationships can be affected by social distancing guidelines. It was evident that the changes resulting from the Covid-19 pandemic directly influenced people's lives and daily lives, causing sleep disorders such as insomnia. The analysis of the articles also demonstrates that the socioeconomic difference, the presence or not of depression and anxiety, favor the risk of developing insomnia. It is necessary to pay great attention – especially to vulnerable people – and establish adequate countermeasures to prevent such a disease.

Keywords: Chronic insomnia, Covid-19, pandemic, sleep.

1 INTRODUÇÃO

Entre as queixas mais comuns da prática médica, a insônia é o distúrbio do sono mais prevalente na população. A insônia persistente provoca complicações para o indivíduo e para a sociedade, reduzindo a qualidade de vida com a falta e a baixa produtividade nos afazeres diários, como o trabalho. Essa insônia também está associada com o uso crônico de medicamentos e ao risco de depressão. A estimativa epidemiológica indica que 6% da população adulta tem insônia; 12% referem a sintomas de insônia com consequência diurna; e, 15% apresentam-se insatisfeitos com a qualidade do sono. Além disso, nota-se distúrbios significantes do sono em torno de 20% dos pacientes na primeira consulta (MORIN, 2006).

Segundo o *Compêndio de Psiquiatria* (SADOCK, SADOCK e RUIZ, 2017), a classificação da insônia se faz em relação à severidade, frequência e duração. A severidade se classifica em aguda ou crônica. A frequência está relacionada a reincidência em dias da semana, ao passo que a duração diz respeito a persistência por no mínimo três semanas. De acordo com as classificações de IC na Classificação Internacional de Distúrbios do Sono-Terceira Edição (ICSD-III), o diagnóstico possui sintomas que permanecem ≥ 3 meses e ocorrem ≥ 3 noites / semana e podem ser associados a distúrbios de ansiedade, por exemplo. Correlacionado com os tipos de insônia, existe a inicial, de manutenção e a de final de noite. Causas predisponentes, precipitantes e perpetuantes podem influenciar a insônia psicofisiológica.

A depressão e o uso de hipnóticos podem estar associados a insônia persistente (crônica). De origem psicológica, pode ser fisiológica ou ambiental, o que chama a atenção por estar ligada a rotina do indivíduo, além de outras patologias associadas. Muitos fatores psiquiátricos podem contribuir para a ocorrência do transtorno, mesmo que ele pareça clinicamente independente. A privação, diminuição ou fragmentação do sono produz impacto negativo na saúde física e mental do indivíduo, causando prejuízos à qualidade de vida, ao trabalho, ao estudo, às relações familiares e sociais, além de afetar o desempenho intelectual, o humor, a memória, o controle do peso corporal, redução da imunidade e aumento do risco de diabetes, obesidade, hipertensão, depressão, ansiedade, irritabilidade, tensão, raiva, instabilidade emocional e uso abusivo de álcool e drogas. Esses efeitos podem ter sido agravados pela pandemia da COVID 19.

Logo, surge a hipótese do aumento nos casos de insônia como resultado da pandemia no período de 2020, em âmbito mundial. Este estudo busca evidenciar à base de uma revisão bibliográfica com artigos científicos a situação de pandemia e os respectivos fatores associados.

2 METODOLOGIA

O estudo consiste em um levantamento bibliográfico nas bases de dados da plataforma do Google Acadêmico e pelo PubMed, selecionando apenas artigos científicos publicados no período de 2020. Foram utilizadas as seguintes palavras-chave em português: sono, insônia, pandemia, insônia crônica, Covid-19; e em inglês: sleep disorders, pandemic, insomnia in Brazil. O levantamento gerou um número de 54 artigos. A partir da leitura dos *abstracts*, o grupo de pesquisadoras escolheu 9 artigos que foram julgados como pertinentes ao tema deste estudo. Foram excluídos os artigos que não abordavam a relação entre insônia e Covid-19. Os resultados foram sintetizados e são apresentados e discutidos na seção resultados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Nos resultados, a prevalência e a perspectiva dos estudos, relacionadas aos efeitos da pandemia da COVID-19, revelaram uma abordagem mundial da incidência de insônia.

Em um levantamento feito no Brasil, por iniciativa das Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e da Universidade Estadual Campinas (Unicamp), em conjunto com a Fundação Instituto Oswaldo Cruz (FIOCRUZ), foi feito um estudo transversal com coleta de informações no período de abril a maio de 2020, pela Pesquisa de Comportamentos – ConVid, utilizando questionários virtuais para a coleta de dados, gerenciamento e disseminação das informações. A análise foi feita com questões relacionadas ao estilo de vida cotidiano,

alterações do sono e de sua rotina durante o isolamento social decorrente da Covid-19. Em relação ao sono, foram analisadas as variáveis do questionário (idade, sexo, antecedentes de depressão) que foram construídas a partir da pergunta: “A qualidade do seu sono foi afetada pela pandemia?” Como alternativas de resposta, obteve-se com esta pergunta: ‘Não afetou nada, continuo dormindo bem’, ‘Com a pandemia, comecei a ter problemas de sono’, ‘Eu já tinha problemas de sono e eles continuaram da mesma forma’, ‘Eu já tinha problemas de sono e eles pioraram bastante’ e ‘Eu já tinha problemas de sono, mas eles diminuíram’. Sendo que cada indivíduo escolheu apenas uma resposta para identificar a alteração do sono (BARROS, et al., 2020).

Para os objetivos deste estudo, importa identificar se houve alteração na incidência dos casos de insônia durante a pandemia. Assim, resumimos as respostas apresentadas por Barros et. al. (2020) na Tabela 1:

Tabela 1

Pergunta:	Variáveis analisadas:	Começou a ter o problema de sono durante a pandemia.	Já tinha e teve piora do problema de sono durante a pandemia.
A qualidade do seu sono foi afetada pela pandemia?	Idade, sexo e antecedentes de depressão.	43,5%	48,0%

Fonte: autoras.

Devido ao distanciamento social provocado pela pandemia da COVID-19, foram acrescentados inúmeros fatores estressantes para o desencadeamento da insônia, além do aumento de solidão, do medo de contrair o vírus, dos problemas econômicos e a incerteza do futuro. Dessa forma, verificou-se que entre os jovens adultos (18-29 anos), o problema de sono, sintomas de depressão e ansiedade, foram maiores quando comparados aos outros grupos etários, em consequência do isolamento social. Para os idosos (acima de 60 anos), os elementos do isolamento tiveram menor impacto para eles, visto que 37% encontravam-se aposentados, além de conseguir enfrentar as dificuldades com maior resiliência. Entre os adultos jovens, muitos ainda estavam estudando, iniciando sua carreira e construindo família, tendo maiores responsabilidades e preocupações que incidem sobre o aspecto vivenciado na pandemia, provocando quadros de insônia (BARROS, et al., 2020). Os autores não informaram casos de redução da incidência de insônia durante a pandemia.

Barros e seus colaboradores (2020) afirmaram que as mulheres são mais preocupadas e atentas aos sinais e sintomas relacionados com a saúde, e com isso, ressaltaram nos seus estudos que elas têm uma atenção maior à saúde mental e à qualidade do sono, quando comparadas aos

indivíduos do sexo masculino. Vale ressaltar que a rotina diária do público feminino é intensa devido aos demasiados cuidados com o lar, com as crianças e/ou idosos, preparo de refeições, além do aumento no índice de violência doméstica durante o confinamento social, promovendo assim, possíveis distúrbios do sono.

Na Itália, encontrou-se uma alta prevalência de sono de baixa qualidade durante a pandemia. Segundo pesquisas, os fatores associados à qualidade do sono durante a pandemia, na população geral, têm fortes relações com questões emocionais e ao estresse. Nessa abordagem, não foram avaliadas as condições socioeconômicas, de acordo com a renda familiar na incidência da insônia (BARROS, et al., 2020).

Em outro estudo realizado no Brasil (LIMA, et al., 2021), estabeleceu-se a relação da pandemia da COVID-19 com as condições socioeconômicas do país. Tal abordagem verificou o impacto da pandemia sobre o trabalho, a ocupação do indivíduo e os rendimentos familiares, com suas relações afetadas pelo distanciamento. A partir dessas condições, juntamente com o medo de contrair a doença e a exposição de notícias fúnebres, houve um prejuízo da saúde emocional e mental, além de aspectos relacionados a deterioração da qualidade do sono, que está diretamente relacionada ao bem-estar físico e mental, atuando nos sistemas imune, metabólico, endócrino e nos processos inflamatórios do indivíduo. E, além disso, os autores alertam que a má qualidade do sono poderia estar relacionada à suscetibilidade à infecção por COVID-19.

Lima e seus colaboradores (2021) estudaram um grupo de 45.160 indivíduos maiores de 18 anos para verificar a influência da questão financeira durante a pandemia da COVID-19. Para 31,8% da população a renda familiar reduziu bastante ou até zerou e 26,6% das pessoas permaneceram sem trabalhar ou perderam o emprego. Entre as pessoas que relataram a diminuição extrema da renda, 39,8% apresentavam rendimento mensal prévio menor do que 1 salário-mínimo, enquanto 19,8% possuíam renda de 4 salários-mínimos ou mais.

Um estudo realizado na China, por Yun Li, et al., (2020), com um grupo de 3.637 pessoas, demonstra fatores de risco para uma baixa qualidade de sono durante o período pandêmico, sendo elas: o isolamento social, a frequência de episódios de estresse e surtos de ansiedade, além da depressão.

Yun Li e colegas (2020) investigaram resultados que propõem que a insônia é recorrente e se associa a reações psicológicas relacionadas a COVID-19. Ademais, também é perceptível a má higiene do sono em indivíduos livres da infecção, apenas pelo medo do indivíduo de se infectar e progredir ao óbito. Assim, tal realidade provoca crises de ansiedades acentuadas e atenua os sintomas depressivos da sociedade, além de estar associado ao estresse econômico,

as restrições de distanciamento social, as mudanças dos hábitos de vida e a promoção de doenças mentais e psicológicas afetando diretamente a qualidade do sono.

Outro ponto identificado após o período de isolamento, foi o aumento de sintomas de abuso de drogas, perturbação de stress pós-traumático, depressão e alteração do sono, como insônia. Tal momento vivenciado traz alterações de comportamento e hábitos que foram intensificados durante a fase do bloqueio na pandemia pelos vários governos que regem a saúde pública, como demonstrado por Figueira et al. (2020).

Trakada, et al. (2020) relatam um estudo comparativo realizado em países da Europa e no Brasil analisando medidas de restrição semelhantes frente à pandemia da COVID-19. Esse comedimento afetou o sono de maneiras diferentes, a depender da idade, nível de escolaridade, ocupação e país de residência.

O isolamento por sua vez, causou uma situação única e estressante no indivíduo e um estudo anterior feito durante a síndrome respiratória grave (SARS), no início dos anos 2000, mostrou que as pessoas colocadas em quarentena expressam ansiedade, depressão, estresse e problemas de sono, sintomas análogos no atual surto da COVID-19 (TRAKADA, et al., 2020).

Na Grécia mais do que em outros países da Europa observou-se o aumento do sono, por reflexo de uma cultura de socialização entre pares; por exemplo, atividades ao ar livre com a família e amigos. Ao contrário do observado no Brasil, o baixo nível socioeconômico dos brasileiros aumentou a preocupação com sua situação financeira e assim podendo aumentar a preocupação, insegurança, ansiedade e a qualidade e quantidade de sono. (TRAKADA, et al., 2020).

Diante dos dados analisados, durante o período pandêmico de isolamento social o sono foi drasticamente afetado. No estudo de Trakada (2020) grande parte da população relata perda significativa da qualidade e duração do sono durante a semana. Além disso, os que tiveram um sono de qualidade durante o bloqueio na pandemia, também dormiram melhor que os que já tem qualidade de sono média ou ruim, exceto profissionais da saúde, cuja situação durante a pandemia foi diferente devido a extensa carga horária trabalhada. Dentre os fatores que se relacionam: idade, nível educacional, ocupação e país de origem (TRAKADA, et al., 2020).

Um estudo realizado por Voitices e colaboradores (2020), a população grega foi avaliada pelo impacto da pandemia de COVID-19, três semanas após o bloqueio nacional, na qualidade do sono dos indivíduos. Os participantes que forneceram dados demográficos básicos necessários, foram 2.363 indivíduos [1.800 mulheres (76,2%); 563 homens (23,8%); 55% na faixa etária de 18 a 30 anos; a maioria (76,5%) eram cidadãos urbanos]. Dos quais, 37,6% pontuaram positivamente para insônia, indicando um aumento dos distúrbios do sono. Os

cidadãos que tiveram mais pontuação foram mulheres, residentes da zona urbana e mais jovens (18-30 anos). Fatores relacionados ao estresse, mudanças na vida sociais e hábitos diários, redução de atividades físicas e exposição solar, como também o aumento de tela afetam a qualidade do sono, devido a horários anormais de sono-vigília. (VOITICIDES, et al., 2020)

Na França, segundo análises de Kakou-Kpolou, et al. (2020), foram entrevistados 556 indivíduos de forma anônima para a identificação de problemas relacionados a insônia, tendo como parâmetro de comparação o nível de escolaridade dos participantes. Dessa forma, pessoas com níveis de escolaridade mais elevado, relataram níveis mais baixos de insônia quando comparado aos participantes com nível de escolaridade menor. Nessa perspectiva, 19,1% dos entrevistados preencheram os critérios de insônia.

Sahin e colegas (2020), entrevistaram uma população de 939 indivíduos na Turquia, dos quais 50,4% (473) afirmaram ter sintomas de insônia durante o período de pandemia. Foi notado, também, que as mulheres apresentaram maiores índices de insônia quando comparado aos homens. E com isso, fez-se uma correlação entre o surto de SARS, ocorrido em 2003, que também obteve impactos psicológicos nas pessoas, causando problemas de insônia e ansiedade.

Em uma última análise, foi realizada uma pesquisa por Boni e pesquisadores, com 3.745 trabalhadores essenciais do Brasil e da Espanha, é visto que existe prevalência das condições de depressão, ansiedade e ambas. Além disso, mulheres mais jovens e que participaram da linha de frente durante a pandemia de COVID-19, apresentam alterações no sono e mais chance de uma triagem positiva para ansiedade e/ou depressão. Ao analisar os dados coletados, Espanha teve 4 vezes mais o número de mortes que o Brasil, por COVID-19, e adotou medidas rígidas de isolamento que influenciaram o diagnóstico de ansiedade e depressão. Ademais, a presença de problemas sociais, estruturais e políticos, no Brasil, podem afetar a saúde mental dos indivíduos. Com a pesquisa, foi evidenciado alterações do sono em cerca de 50% dos profissionais que já apresentam má qualidade do sono em períodos não pandêmicos, porém, essa qualidade pode piorar em profissionais da linha de frente no tratamento de pacientes com COVID-19. Tal perspectiva sustenta que uma baixa qualidade do sono resulta em sintomas depressivos e ansiosos durante a pandemia. (BONI, et al., 2020).

A partir dessas abordagens, colhemos informações de diferentes países diante aos problemas enfrentados na pandemia mundial pela COVID-19. Foram apresentadas diferentes perspectivas que influenciaram diretamente a má qualidade do sono, resultando no aumento de casos de insônia.

4 CONCLUSÕES

Evidenciou-se, então, com essa revisão bibliográfica que as mudanças decorrentes da pandemia Covid-19, influenciaram diretamente na vida e no cotidiano das pessoas. Além de provocar distúrbios no sono, como a insônia, e especialmente em indivíduos que já apresentavam a qualidade de sono alterada. Notamos, também, a importância de discutir-se o tema de forma mais ampla para que a população possa ter conhecimento sobre essa doença e os possíveis fatores desencadeantes para algumas comorbidades.

Como foi possível analisar nos levantamentos dos artigos científicos a diferença socioeconômica, presença ou não de depressão e ansiedade, e níveis de estresse elevados, são fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios do sono na população em geral, especialmente no caso das mulheres.

Nesse sentido, é necessário fornecer grande atenção e estabelecer contramedidas adequadas para prevenir as influências e resultados da pandemia na vida social dos indivíduos, principalmente no efeito direto que esta provocou no sono da população.

REFERÊNCIAS

- BARROS, M. B. DE A. et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, n. 4, 2020.
- DE BONI, R. B. et al. Depression, Anxiety, and Lifestyle Among Essential Workers: A Web Survey From Brazil and Spain During the COVID-19 Pandemic. **Journal of Medical Internet Research**, v. 22, n. 10, p. e22835, 30 out. 2020.
- KOKOU-KPOLOU, C. K. et al. Insomnia during COVID-19 pandemic and lockdown: Prevalence, severity, and associated risk factors in France population. **Psychiatry Research**, p. 113128, maio 2020.
- LI, Y. et al. Insomnia and psychological reactions during the COVID-19 outbreak in China. **Journal of Clinical Sleep Medicine**, v. 16, n. 8, p. 1417–1418, 15 ago. 2020.
- LIMA, M. G. et al. Associação das condições sociais e econômicas com a incidência dos problemas com o sono durante a pandemia de COVID-19. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, n. 3, 2021.
- MORIN, C. M. et al. Psychological And Behavioral Treatment Of Insomnia: Update Of The Recent Evidence (1998–2004). **Sleep**, v. 29, n. 11, p. 1398–1414, nov. 2006.
- ŞAHİN, M. K. et al. Prevalence of Depression, Anxiety, Distress and Insomnia and Related Factors in Healthcare Workers During COVID-19 Pandemic in Turkey. **Journal of Community Health**, 11 set. 2020.
- SADOCK, B. J.; SADOCK, V. A.; RUIZ, P. **Compêndio de psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica**. 11. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.
- Szwarcwald, C. L. et ali. **ConVid - Pesquisa de Comportamentos pela Internet durante a pandemia de COVID-19 no Brasil: concepção e metodologia de aplicação** Cadernos de Saúde Pública, 37 n°.3 Rio de Janeiro, Março 2021
- TRAKADA, A. et al. Sleep During “Lockdown” in the COVID-19 Pandemic. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 23, p. 9094, 5 dez. 2020.
- VOITSIDIS, P. et al. Insomnia during the COVID-19 pandemic in a Greek population. **Psychiatry Research**, v. 289, p. 113076, jul. 2020.