



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

XXIX SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UEFS SEMANA NACIONAL DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA - 2025

Qualidade do sono e transtornos mentais nos contextos pré-pandêmico e pandêmico: estudo transversal seriado dos impactos da pandemia de COVID-19

Rafaella Cardoso Silva de Oliveira¹; Tania Maria de Araujo²

1. Rafaella Cardoso Silva de Oliveira, PIBIC/FAPESB, ENFERMAGEM, e-mail: rafaellacardoso2010@gmail.com

2. Tania Maria de Araujo, DEPARTAMENTO DE SAÚDE, e-mail: araujo.tania@uefs.br

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade do sono; saúde mental; COVID-19

INTRODUÇÃO

O sono é essencial para a saúde e o bem-estar, exercendo função reparadora e restauradora (Hamilton et al., 2007 apud Pereira, 2021). Quando o sono é inadequado, pode constituir situações que geram desconforto físico e mental. Nesta situação, a qualidade de sono ruim pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade e depressão (Eleftheriou et al., 2021; Nowakowski, 2022).

Diante desse contexto, torna-se necessário avaliar a ocorrência desses desfechos e os fatores associados. Assim, este estudo busca responder às seguintes perguntas: quais os impactos da pandemia de COVID-19 na qualidade do sono e na saúde mental das populações, e quais as associações entre alterações na qualidade do sono e saúde mental nos contextos pré e pandêmico.

Compreender os padrões de sono e suas repercussões na saúde mental é fundamental para identificar grupos vulneráveis e subsidiar estratégias de promoção do sono saudável, prevenção e manejo do adoecimento mental. O objetivo geral deste trabalho é avaliar os impactos da pandemia de COVID-19 na qualidade do sono e na saúde mental da população urbana de um município baiano. Especificamente, pretende-se caracterizar o perfil sociodemográfico e ocupacional dessa população nos contextos pré-pandêmico e pandêmico; estimar a prevalência de qualidade do sono, depressão e ansiedade nesses períodos e avaliar a associação entre qualidade de sono ruim e transtornos mentais (depressão e ansiedade) antes e durante a pandemia.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo está vinculado ao projeto “Vigilância em Saúde Mental e Trabalho: inquéritos seriados da população de Feira de Santana-BA” desenvolvido pelo Núcleo de

Epidemiologia da UEFS (NEPI-UEFS). O projeto possui aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da UEFS, sob parecer nº 2.420.653 (CAAE: 74792617.4.0000.0053).

Trata-se de um inquérito seriado realizado no município de Feira de Santana, Bahia, que busca acompanhar indivíduos de 15 anos ou mais de idade residentes na zona urbana, com inquéritos realizados em 2007 (n=4.170), 2018-2019 (período pré-pandêmico; n=4.170) e 2022-2023 (período pandêmico; n= 3.872). Neste estudo, foram utilizados dados desses dois últimos inquéritos.

A coleta de dados ocorreu por entrevistas face-to-face nos domicílios das áreas (subdistritos, setores censitários e ruas) sorteados da linha de base (2007).

A variável de exposição principal é a qualidade do sono, que foi calculada através do instrumento Mini-Sleep-Questionnaire (MSQ), que é uma escala constituída. O escore total da escala pode variar de 0 a 60. O ponto de corte recomendado é de maior ou igual a 24 para caracterizar má qualidade do sono (Bezerra, 2020). A pontuação da escala classifica o sono como muito bom (0-9), bom (10-24), levemente alterado (25-27), moderadamente alterado (28-30) e muito alterado (acima de 30) (Oliveira et al., 2007).

A saúde mental foi avaliada pelos seguintes instrumentos: Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9): contem 9 questões para identificar sintomas depressivos, com categorias de resposta em escala tipo Likert de 4 pontos: "0" (nenhum dia); "1" (vários dias), "2" (mais da metade dos dias) a "3" (quase todos os dias). Seu escore somatório varia de 0 a 27 pontos. O ponto de corte utilizado foi ≥ 10 pontos (Leão et al., 2012); b) General Anxiety Disorder-7 (GAD-7) - destina-se à avaliação de Transtorno de Ansiedade Generalizado (TAG), com sete itens avaliados numa escala de pontuação de 0 a 2. Ao final da aplicação do questionário, os escores são totalizados e o resultado pode variar de 0 a 21. O ponto de corte utilizado foi ≥ 10 pontos (Willians, 2014).

As variáveis sociodemográficas e ocupacionais foram incluídas na análise para ajuste de potenciais vieses de confundimento.

A análise estatística inicial consistiu em descrições das variáveis de interesse por frequências, médias e desvios padrão, além da estimativa de prevalências de sintomas ansiosos e depressivos nos dois períodos. Características dos indivíduos com depressão e TAG foram comparadas entre pré e pós-pandemia. Para avaliar associações brutas, foram calculadas razões de prevalência (RPb) e intervalos de confiança de 95%, utilizando o teste qui-quadrado de Pearson (McHugh, 2013). Para análise multivariada, foram estimados modelos de regressão logística binária, incluindo covariáveis com $p \leq 0,20$ na análise bivariada ou relevância teórica, convertendo odds ratios em razões de

prevalência (Norton, Miller & Kleinman, 2013). A adequação dos modelos foi verificada pelo teste Hosmer-Lemeshow e área sob a curva ROC, considerando $p < 0,05$ como critério de significância (Hosmer & Lemeshow, 2000; De Long, 1988). As análises foram realizadas no software Stata, versão 17.0.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As populações avaliadas nos períodos pré (2018–2019) e pandêmico (2022–2023) apresentaram perfis semelhantes, com predominância de mulheres (65,92% / 70,57%), pardos (47,34% / 50,62%) e indivíduos com menor escolaridade (82,52% / 83,56%). Quanto às condições de trabalho, observou-se mudança entre os períodos: antes da pandemia prevaleciam pessoas com vínculo empregatício (54,43%), enquanto durante a pandemia predominou a ausência de vínculo (65,30%). A maioria dos trabalhadores mantinha carga horária semanal ≤ 40 horas (67,88% / 65,38%), e houve redução da proporção de indivíduos com renda ≥ 1 salário mínimo, de 75,5% para 51,55%. Quanto à qualidade do sono, verificou-se aumento de sono ruim de 25,72% para 28,01%.

Transtorno de Ansiedade Generalizado (TAG)

A prevalência de TAG foi de 6,54% no período pré-pandêmico e de 9,9% no pandêmico. Em ambos os períodos, observou-se maior ocorrência entre pessoas com sono ruim (15,96% / 23,85%), mulheres (7,71% / 11,38%), jovens (7,63% / 11,64%), com vínculo de trabalho (6,82% / 9,91%) e renda ≤ 1 salário mínimo (8,97% / 11,19%). No pré-pandêmico, o TAG foi mais prevalente entre pardos (7,40%), indivíduos com maior escolaridade (7,31%) e carga horária ≤ 40 h (6,92%), enquanto no pandêmico destacou-se entre pretos (10,44%), pessoas de menor escolaridade (9,84%) e jornada > 40 h (10,85%).

A análise bruta apontou associação significativa entre sono ruim e TAG em ambos os períodos, mais expressiva antes da pandemia (RP: 4,75; IC95%: 3,75–6,02) do que durante (RP: 2,85; IC95%: 2,58–3,60). Mulheres e indivíduos de baixa renda apresentaram maiores prevalências, enquanto a idade acima de 46 anos atuou como fator protetivo. Na análise multivariada, a qualidade do sono manteve-se associada ao TAG (pré: RP 5,19; IC95%: 3,87–6,96 / pandêmico: RP 2,94; IC95%: 2,64–3,27), com destaque para a influência do sexo feminino e da baixa renda. A idade permaneceu protetora em ambos os contextos. O modelo apresentou bom ajuste (Hosmer-Lemeshow $p=0,131$ / $p=0,457$) e desempenho satisfatório (ROC=0,754 / 0,740).

Depressão

A prevalência de depressão foi de 8,35% no pré-pandêmico e 6,8% no pandêmico. As

maiores prevalências ocorreram entre indivíduos com sono ruim (24,69% / 20,69%), mulheres (10,08% / 8,39%), pessoas de menor escolaridade (8,47% / 7,57%), trabalhadores com vínculo (9,27% / 8,22%) e com renda $\leq$ 1 salário mínimo (11,57% / 11,65%). No pré-pandêmico, a depressão foi mais frequente entre as pessoas com mais de 46 anos (8,47%), brancas (9,26%) e com jornada > 40h (8,85%); já no pandêmico, prevaleceu entre jovens (6,41%), indígenas (14,29%) e trabalhadores com até 40h semanais (7,50%).

A qualidade do sono mostrou-se o principal fator associado à depressão, com forte relação em ambos os períodos (RP: 8,8; IC95%: 7,01–11,2 / RP: 10,2; IC95%: 7,70–13,1). Também houve associação com sexo feminino, vínculo empregatício e baixa renda. Antes da pandemia, a jornada > 40h elevou o risco (RP: 1,33; IC95%: 1,02–1,74), enquanto durante a pandemia a idade > 46 anos foi protetora (RP: 0,74; IC95%: 0,59–0,93).

Na análise multivariada, o sono ruim permaneceu fortemente associado à depressão (pré: RP 7,47; IC95%: 4,69–11,9 / pandêmico: RP 9,99; IC95%: 6,99–14,27). A baixa renda manteve-se como fator de risco nos dois períodos, e as mulheres apresentaram maiores prevalências antes da pandemia. Já a idade avançada mostrou efeito protetivo no contexto pandêmico. Os modelos apresentaram bom ajuste ($p=0,155$ / $p=0,413$) e discriminação adequada (ROC=0,831 / 0,804).

Em síntese, observou-se que a pandemia intensificou o impacto das condições socioeconômicas e da má qualidade do sono sobre a saúde mental, reforçando a necessidade de políticas públicas voltadas à promoção do sono saudável e ao cuidado psicológico da população.

REFERÊNCIAS

- PEREIRA, B. F. A. **Relação entre o uso problemático da internet, qualidade de sono e bem-estar: um estudo em jovens adultos**. Dissertação de Mestrado -Curso de Psicologia Clínica e da Saúde - Universidade Católica Portuguesa, 2021.
- ELEFTHERIOU, A. *et al.* Sleep Quality and mental health of medical students in Greece during the COVID-19 pandemic. **Frontiers in Public Health**, v. 9, p. 1-8, 2021. doi: 10.3389/fpubh.2021.775374.
- NOWAKOWSKI S. *et al.* Association between Sleep Quality and Mental Health among Patients at a Post-COVID-19 **Recovery Clinic**. **Brain Sci**, v. 12, n. 5, p. 586, 2022.