



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**

ESTUDO DOS FATORES ASSOCIADOS AOS DISTÚRBIOS DO SONO EM INDIVÍDUOS ADULTOS CADASTRADOS A ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA DE MUCUGÊ BAHIA

Matheus Carneiro Leal Freitas¹; Carlito Lopes Nascimento Sobrinho²

1. Matheus Carneiro Leal Freitas, PROBIC/UEFS, MEDICINA, e-mail: mister.mclf@outlook.com

2. Carlito Lopes Nascimento Sobrinho, DEPARTAMENTO DE SAÚDE, e-mail: clnsobrinho@uefs.br

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

PALAVRAS-CHAVE: Prevalência; Distúrbios do sono; Estratégia de Saúde da Família

INTRODUÇÃO

O sono é uma condição inerente da vida do ser humano, correspondendo a cerca de 1/3 da vida dos humanos. Exerce ainda funções de grande importância como: crescimento, aprendizado, memória, restauração, conservação de energia, imunológica e de proteção. O sono consiste em um estado comportamental e biológico complexo, marcado pela alternância cíclica e recorrente entre ele e o estado de vigília (NEVES et al., 2017). Esse processo é regulado por modulações hormonais, neurais e fisiológicos, que regulam nível de consciência, temperatura corporal, trabalho cardíaco e produção hormonal (ZANUTO, 2015).

A privação do sono pode prejudicar o bem-estar físico, mental, funcional e social dos indivíduos. Os distúrbios do sono por sua vez são frequentes e se caracterizam por má qualidade do sono, insônia, sonolência excessiva diurna, dificuldade em dormir ou acordar (GIORELLI, 2012; NEVES et al., 2017).

Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi estimar a prevalência e investigar possíveis fatores associados (variáveis sociodemográficas, hábitos de vida e problemas de saúde) aos Distúrbios do Sono em uma amostra aleatória de adultos cadastrados a Estratégia de Saúde da Família (ESF) do Município de Mucugê, Bahia.

MATERIAL E MÉTODOS OU METODOLOGIA (ou equivalente)

Trata-se de um estudo epidemiológico transversal, amostral, realizado no município de Mucugê-BA, envolvendo uma amostra aleatória de 337 adultos (idade ≥ 18 anos). A coleta de dados ocorreu a partir de visitas domiciliares que ocorreram entre outubro a dezembro de 2021 e março de 2022, mediante consentimento dos participantes após leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Para avaliar qualidade do sono foi-utilizado o: *Mini-Sleep Questionnaire* (MSQ). Esse instrumento é composto por dez itens (4 questões avaliam insônia e 6 hipersônia) e avalia a qualidade subjetiva do sono, sendo útil para triagem de distúrbios do sono em

populações. As respostas são dadas em uma escala de sete pontos, assim, o escore varia de 10 a 70 pontos e quanto maior a pontuação, mais problemas de sono. O indivíduo que apresentar um escore maior ou igual a 25 pontos (Resultado do MSQ $\geq$ 25 pontos) foi considerado portador de Distúrbio do Sono. (FALAVIGNA et al., 2011; MACHADO et al., 2018).

Os dados foram digitados em EPIDATA em dois bancos de dados para serem confrontados e evitar erros de digitação. Para análise dos dados, foi-se utilizado o programa SPSS 26.0. Foram realizadas análises descritivas (frequências absolutas e relativas) e de associação, adotando o MSQ como variável dependente e utilizando Razão de Prevalência (RP) como medida de associação e o Intervalo de confiança de 95% (IC-95%) como medida de inferência estatística. O estudo seguiu as normas éticas da Resolução 466/2012, aprovado pelo CEP/UEFS (CAAE: 15618119.7.0000.0053), com financiamento da FAPESB (Termo de Outorga SUS018/2021).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

337 adultos participaram do estudo, destes, 216 mulheres (64,3%) e 121 homens (35,7%), com idade entre 18 e 94 anos, com média de idade de 47,39 anos e mediana de 46 anos. **(Tabelas 1 e 2).**

A prevalência de problemas do sono foi de 50,3%, valor semelhante ao encontrado em estudos anteriores similares (ZANUTO, 2015; ARAGÃO, 2023). Observou-se maior prevalência de distúrbios do sono nos indivíduos do sexo feminino (53,2%), com idade igual ou superior a 46 anos (55%), que possuíam filhos (53,3%), que não praticavam atividade física (52,8%), obesos (72,2%), com aumento da circunferência abdominal masculina (60,5%) e feminina (52,4%), com distúrbios psíquicos menores (80%) e com diabetes autorreferida (67,3%). **(Tabela 3).** A pontuação média obtida pelos indivíduos no MSQ foi de 26 pontos, sendo 1 ponto superior ao limite determinado pelo instrumento (25 pontos).

Tabela 1. Características sociodemográficas de uma amostra aleatória de adultos cadastrada na estratégia de saúde da família de Mucugê, Bahia, 2021/2022.

Variáveis sociodemográficas		n*	%*
Sexo	Feminino	216	64,3%
	Masculino	120	35,7%
Idade	< 46	165	49,1%
	≥ 46	171	50,9%
Ter filhos	Tem filho	274	81,3%
	Não tem filho	63	18,7%
Situação conjugal	Sem companheiro	133	39,6%
	Com companheiro	203	60,4%
Escolaridade	Baixa (< 8 anos)	88	56,0%
	Alta (≥ 8 anos)	148	44,0%
Cor da pele	Preta e Parda	270	82,9%
	Outras	57	17,1%
Renda mensal familiar**	≤ 1 salário-mínimo	133	39,6%
	> 1 salário-mínimo	203	60,4%

* Valores válidos (excluídos os perdidos).

**R\$ 1.100,00 – Valor do Salário-Mínimo (SM) em 2021.

Tabela 2. Hábitos de vida, situação de saúde e medidas antropométricas (IMC e Circunferência Abdominal) de uma amostra aleatória de adultos cadastrada na estratégia de saúde da família de Mucugê, Bahia, 2021/2022.

Hábitos de vida		n*	%*
Atividade física	Sim	52	15,5%
	Não	284	84,5%
Consumo de bebida alcoólica	Sim	100	29,8%
	Não	236	70,2%
Hábito de fumar	Sim	26	7,8%
	Não	308	92,2%
Resultado do SRQ-20	Positivo	105	31,3%
	Negativo	231	68,8%
Diabetes autorreferida	Sim	55	16,3%
	Não	282	83,7%
IMC – Obesidade (IMC ≥ 30kg /m²)	Obeso	79	23,4%
	Eutrófico	258	76,6%
Circunferência Abdominal Masculina	≥ 94cm	172	51,0%
	<94cm	165	49,0%
Circunferência Abdominal Feminina	≥ 80cm	297	88,1%
	<80cm	40	11,9%

* Valores válidos (excluídos os perdidos).

Tabela 3. Prevalência, Razão de prevalência, Intervalo de Confiança e fatores associados aos Distúrbios do sono em uma amostra aleatória de adultos cadastrados na estratégia de saúde da família de Mucugê, Bahia, 2021/2022.

Variáveis	Distúrbios do sono (%)	RP (IC95%)
Sexo		1,18 (0,93-1,49)
	Feminino	115 (53,2)
	Masculino	54 (45,0)
Idade		1,20 (0,97-1,50)
	≥ 46 anos	94 (55,0)
	<46 anos	75 (45,5)
Filhos		1,43 (1,02-2,02)
	Ter filhos	146 (53,3)
	Não ter filhos	23 (37,1)
Atividade física		1,44 (0,99-2,10)
	Não	150 (52,8)
	Sim	19 (36,5)
Obesidade		1,65 (1,36-2,01)
	Obeso	57 (72,2)
	Eutrófico	112 (43,6)
Circunferência abdominal masculina		1,52 (1,21-1,90)
	≥ 94cm	104 (60,5)
	<94cm	65 (39,6)
Circunferência abdominal feminina		1,49 (0,96-2,13)
	≥ 80cm	155 (52,4)
	<80cm	14 (35,0)
DPM		2,17 (1,79-2,64)
	Sim	84 (80,0)
	Não	85 (36,8)
Diabetes autorreferida		1,43 (1,14-1,78)
	Sim	37 (67,3)
	Não	132 (47,0)

Como limitações desse estudo, destacam-se o delineamento transversal, que impede o estabelecimento causalidade, e o possível viés de sobrevivência, dado que indivíduos mais vulneráveis ou com distúrbios graves podem estar sub-representações.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo confirmou alta prevalência de distúrbios do sono, especialmente entre indivíduos do sexo feminino, idade ≥46 anos, com filhos, com obesidade, circunferência abdominal aumentada, diabetes, distúrbios psíquicos menores e sedentários. Algumas dessas associações não tiveram significância estatística. Os resultados destacam que os fatores associados identificados podem interagir gerando piora da qualidade do sono, evidenciando sua natureza multifatorial.

Em síntese, o presente estudo evidencia a natureza multifatorial dos distúrbios do sono, envolvendo fatores físicos (obesidade, diabetes), psicológicos (sofrimento mental -

DPM) e sociais (idade, ter filhos, sedentarismo). Tais achados reforçam a necessidade de estratégias integradas de prevenção e promoção da saúde do sono, contemplando intervenções voltadas ao estilo de vida, saúde mental e manejo de comorbidades associadas.

REFERÊNCIAS

1. NEVES, G. S. M. L.; MACEDO, P.; GOMES, M. DA M. **Transtornos do sono: Atualização (1/2) Revista Brasileira de Neurologia**. [s.l: s.n.].
2. ZANUTO, A. C. E. et al. Distúrbios do sono em adultos de uma cidade do estado de são paulo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 18, n. 1, 2015.
3. FALAVIGNA, A. et al. Consistency and reliability of the Brazilian Portuguese version of the Mini-Sleep Questionnaire in undergraduate students. **Sleep and Breathing**, v. 15, n. 3, p. 351–355, set. 2011.
4. GIORELLI, A. S. et al. Sonolência excessiva diurna: aspectos clínicos, diagnósticos e terapêuticos. **Rev. bras. neurol**, p. 17–24, 2012.
5. HIROTSU, C. et al. Sleep complaints in the Brazilian population: Impact of socioeconomic factors. **Sleep Science**, v. 7, n. 3, p. 135–142, 1 set. 2014.
6. MÜLLER, M. R.; GUIMARÃES, S. S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 24, n. 4, p. 519–528, dez. 2007.
7. MACHADO, A. K. F.; WENDT, A.; WEHRMEISTER, F. C.. Problemas de sono e fatores associados em população rural de um município no Sul do Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 52, p. 5s, 17 set. 2018.