

**XXVIII SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UEFS
SEMANA NACIONAL DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA - 2024****Prevalência e fatores associados aos Problemas do sono em Mulheres adultas na Cadastradas a Estratégia de Saúde da Família de um Município da Chapada Diamantina, Bahia.****Ermerson Ramon Alexandre Bobô¹; Davi Felix Martins Junior²; Carlito Lopes Nascimento Sobrinho³;**

1. Bolsista PIBIC/CNPq, Graduando em Nome do Curso, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail:ermramon21@gmail.com

2. Professor Departamento de Saúde, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: dmartins2006@gmail.com

3. Professor Departamento de Saúde, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: clnsobrinho@uefs.br**Introdução**

O sono pode ser compreendido como um processo fisiológico indispensável ao ser humano, responsável pela homeostase, metabolismo energético e consolidação da memória (Siegel JM, 2022). Desse modo, a má qualidade do sono acaba gerando efeitos negativos tanto na saúde física quanto mental dos indivíduos.

Os distúrbios do sono podem ser compreendidos como as alterações no ciclo de sono e vigília afetando não só na quantidade de horas dormidas como a insônia e a hipersonia, quanto na qualidade do sono como a apneia obstrutiva do sono e a síndrome das pernas inquietas. A redução da qualidade do sono vem sendo associada a um continente de alterações nas funções biológicas como os distúrbios endócrinos, metabólicos, psicológicos e neurológicos. Além disso o uso de medicamentos e de alguns alimentos também podem interferir na qualidade do sono. (K. PAVLOVA; LATREILLE, 2019).

Além disso, estudos vêm apontando que a má qualidade do sono também exerce influência na gênese do sobrepeso e da obesidade. Por mecanismos como a desregulação do sistema de recompensa, modulado pelos hormônios grelina e leptina, aumentando o desejo por alimentos hipercalóricos. (Tuna, et al 2022)

Estudos apontam que a privação do sono vem aumentando na população adulta nas últimas décadas, bem como o aumento da obesidade e dos distúrbios metabólicos citados anteriormente. Em uma pesquisa realizada pelo BRFSS, em 2014, 33% dos participantes relataram dormir menos de 7 horas noite (KOREN, et al 2018; OGLIVE et al 2018). Alguns fatores de risco podem estar associados à esse quadro como o sexo, a etnia e os fatores socioeconômicos e culturais

Poucos estudos sobre o tema foram realizados no Brasil, diante disso surgiu o interesse em analisar a associação entre os distúrbios do sono e o sobrepeso/obesidade na população de Mucugê, Bahia.

Métodos

Trata-se de um estudo epidemiológico de corte transversal exploratório, amostral, realizado no município de Mucugê, Bahia, entre outubro de 2021 e março de 2022. Derivado do projeto Proposta de Vigilância à saúde para detecção de Distúrbios Psíquicos Menores, Diabetes Mellitus e Hipertensão Arterial em Mucugê, Bahia, O

projeto foi aprovado e financiado pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado da Bahia (FAPESB) e conduzido por pesquisadores da Sala de Situação e Análise Epidemiológica e Estatística (SSAEE) da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS).

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 consentirem em participar do estudo, após a leitura Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Ao todo foram entrevistados 336 indivíduos das 05 microáreas selecionadas.

Para avaliar a qualidade do sono foi utilizado o Mini-Sleep Questionnaire (MSQ). Esse instrumento é composto por dez itens e foi traduzido para o português brasileiro por Gorenstein; Tavares; Aloé, (2000) e avalia a qualidade subjetiva do sono, sendo útil para triagem de distúrbios do sono em populações. O indivíduo que apresentar um escore maior ou igual a 25 pontos (Resultado do MSQ ≥ 25 pontos) foi 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 for Windows 9.0. Serão calculadas as frequências relativas e absolutas das variáveis qualitativas e a média e desvio padrão das variáveis quantitativas. Os resultados foram apresentados sob a forma de tabelas. A Razão de Prevalência (RP) e seu respectivo intervalo de confiança de 95% (IC – 95%) foram utilizados para medir a associação e a inferência estatística dos resultados.

Resultados

Foram estudados 336 adultos (216/64,3% mulheres e 120/35,7% homens), com idade superior a 18 anos, de cinco microáreas da Estratégia Saúde da Família. Ocorrendo perda de um relatório referente ao Mini-Sleep Questionnaire. Houve um predomínio de indivíduos acima do peso 62,3%. (Tabela 1)

Tabela 1. Características sociodemográficas, hábitos de vida, diabetes referida e IMC de adultos assistidos pela Estratégia de Saúde da Família de Mucugê, Bahia, 2021/2022.

Variáveis	Frequência	Porcentagem	Média e Desvio Padrão
Resultado MSQ¹			
Com problemas do sono	169	50,3	
Sem problemas do sono	167	49,7	
Total	336	100	
Sexo			
Feminino	216	64,1	
Masculino	121	35,9	
Total	337	100	
Idade			
			47,39 \pm 17,13
< 47 anos	176	52,2	
\geq 48 anos	161	47,8	
Total	337	337	
DM (Referida)²			
Normal	281	83,6	
Portador	56	16,4	
Total	337	100	

IMC³

Sobrepeso/obesidade	210	62,3
Eutrófico	127	37,7
Total	337	100

Fonte: Dados da pesquisa. Legenda: 1 *Mini-Sleep Questionair*, 2. Diabetes Mellitus referida, 3. Índice de massa corporal

Foi identificado algum grau de problemas do sono em 50,3% da amostra estudada. As alterações foram maiores nos indivíduos do sexo feminino 53,2%, e que estavam acima do peso, de acordo com os cálculos do IMC. Em relação a morbidade referida, 67,3% dos indivíduos que relataram ter Diabetes Mellitus (DM) apresentaram alterações nos padrões de sono. (Tabela 2).

Tabela 2 - Prevalência, Razão de Prevalência (RP) e Intervalo de Confiança de 95% (IC- 95%) para a associação entre características sociodemográficas, hábitos de vida e MSQ de uma amostra de indivíduos cadastrados na ESF, Mucugê, Bahia

Variáveis	Suspeita de Problema de Sono				RP	Intervalo de confiança de 95%
	SIM	%	NÃO	%		
Sexo						
Feminino	115	53,2	101	46,8	1,39	0,88-2,17
Masculino	54	45,0	66	55,0		
IMC						
Sobrepeso/obesidade	124	59,0	86	41,0	2,59	1,64-4,09
Eutrofico	45	35,7	81	64,3		
DM Referida						
<u>Portador</u>	37	67,3	18	32,7	0,43	0,23-0,79
Normal	132	47,0	149	53,0		
HAS Referida						
Sim	85	50,3	84	49,7	1,07	0,70-1,64
Não	81	49,4	86	51,6		

Fonte: Dados da pesquisa. Legenda: 1 Índice de massa corporal; 2 Diabetes Mellitus; 3 Hipertensão Arterial Sistêmica.

DISCUSSÃO

Um fator que pode ter interferido na qualidade do sono dos indivíduos entrevistados foi a pandemia do SARS-COV2 (COVID19) que ainda se estendia no período da coleta dos dados. Alguns estudos apontam que a pandemia influenciou negativamente no sono devido a seus impactos fisiopatológicos nos pacientes como também por suas repercussões psicológicas e socioeconômicas na população como um todo (Stephanie et al, 2022; Ioana et al, 2023).

Foi possível verificar que 124 (59%) dos indivíduos acima do peso apresentavam algum grau de distúrbio do sono. Dado semelhante ao que foi observado em estudo realizado na cidade de Presidente Prudente em 2023, no qual 56,9 % da amostra apresentava algum grau de distúrbio do sono (SILVA, et al 2023). Ambos os utilizaram o MSQ como ferramenta para avaliar a qualidade do sono. Vem sendo apontada uma relação bidirecional entre o sobrepeso e os distúrbios do sono, haja visto que o sobrepeso vem sendo relacionado aos distúrbios respiratórios do sono como a apneia, e a má qualidade do sono é responsável por alterações metabólicas que predispõem o ganho ponderal.(LIU, et al 2012)

No que diz respeito a DM autoreferida 63,7 % apresentavam distúrbios do sono de acordo com a avaliação do MSQ. As alterações metabólicas associadas aos distúrbios do sono incluem um aumento na produção de hormônios contrarreguladores da insulina, como o cortisol, além da ativação do sistema nervoso simpático. Isso resulta em elevação dos níveis de glicose no sangue, glicotoxicidade, além da liberação de citocinas pró-inflamatórias (ZHAO, et al 2020; BARCLAY, et al 2008). Esses processos levam a uma menor sensibilidade à insulina, aumentando o risco de desenvolvimento de diabetes tipo 2.

Considerações finais

O presente estudo traz informações valiosas acerca da associação entre os distúrbios do sono e distúrbios metabólicos como o sobrepeso / obesidade e DM na população adulta de Mucugê. Dessa forma, podendo estimular a implementação de políticas de saúde pública a fim de mitigar esses problemas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. AFAGHI, A.; O'CONNOR, H.; CHOW, C. M. High-glycemic-index carbohydrate meals shorten sleep onset. *The American Journal of Clinical Nutrition*, v. 85, n. 2, p. 426–430, 1 fev. 2007.
2. BARCLAY, A. W. et al. Glycemic index, glycemic load, and chronic disease risk—a meta-analysis of observational studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*, v. 87, n. 3, p. 627–637, 1 mar. 2008.
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, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11325-010-0392-x>
4. Ioana, Munteanu., Monica, Marc., D., Sion., Roxana, Maria, Nemes., Beatrice, Mahler. Sleep Quality Aspects in Post-COVID-19 Patients. *Journal of Personalized Medicine*, (2023). doi: 10.3390/jpm13071125
5. K. PAVLOVA, Milena; LATREILLE, Véronique. Sleep Disorders. *American Journal of Medicine*, v. 132, n. 3, p. 292–299, 2019.
6. LIU, J.; ZHANG, A.; LI, L. Sleep duration and overweight/obesity in children: Review and implications for pediatric nursing. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, v. 17, n. 3, p. 193–204, 17 abr. 2012.
7. MACHADO AKF, WEHRMEISTER FC, WENDT A. Sleep problems and associated factors in a rural population of a Southern Brazilian city. *Revista de Saúde Pública*. 2018;52.
8. OGILVIE, Rachel P; PATEL, Sanjay R. A Epidemiologia do Sono e Diabetes. 2018.
9. Siegel JM. Sleep function: an evolutionary perspective. *Lancet Neurol*. 2022 Oct;21(10):937-946. doi: 10.1016/S1474-4422(22)00210-1. PMID: 36115365; PMCID: PMC9670796.

10. Silva, Eduardo Pereira da et al. Sleep pattern, obesity and healthcare expenditures in Brazilian adults. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. V. 24, n. 11 [Accessed 8 November 2023], pp. 4103-4110. Available from: <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.26972017>. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.26972017>.

11. Stephanie, Griggs., Christine, Horvat, Davey., Quiana, Howard., Grant, A., Pignatiello., Deepesh, Duwadi. Socioeconomic Deprivation, Sleep Duration, and Mental Health during the First Year of the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, (2022).;19(21):14367-14367. doi: 10.3390/ijerph192114367

12. Tuna, Müjgan Kaya et al. Obesity effects on sleep quality with anthropometric and metabolic changes. *Revista da Associação Médica Brasileira* [online]. 2022, v. 68, n. 5 [Accessed 8 November 2023], pp. 574-578. Available from: <https://doi.org/10.1590/1806-9282.20211072>. Epub 13 May 2022. ISSN 1806-9282. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.20211072>