Temas em Saúde
Volume 22, Número 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2022

Artigo

IMPACTOS DA PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS NA QUALIDADE DO SONO: PERCEPÇÃO DE USUÁRIOS DA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

IMPACTS OF THE NOVEL CORONAVIRUS PANDEMIC ON SLEEP QUALITY: PERCEPTION OF PRIMARY HEALTH CARE USERS

Francisca Vitória Pereira de Souza[1]
Noemi dos Santos Ramos[2]
Talita Correia Gomes[3]
Fernanda Valentim Dantas[4]
Jezabel Candeia da Silva[5]
Milena Nunes Alves de Sousa[6]

1 Médica pela Universidade Federal do Cariri (UFCA). Residente em Medicina de Família e Comunidade pelo Centro Universitário de Patos. E-mail: francisca-vitoria@hotmail.com
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-9648-5748;

2 Fonoaudióloga pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Mestre em Modelos de Decisão e Saúde (UFPB). Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde pelo Centro Universitário de Patos (UNIFIP). E-mail: noemiramoos@hotmail.com
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-2341-4148;

3 Cirurgiã-Dentista pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG). Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde pelo Centro Universitário de Patos (UNIFIP). E-mail: talitacorreia_g@hotmail.com
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7150-3620;

4 Bacharel em Serviço Social pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG). Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde pelo Centro Universitário de Patos (UNIFIP). E-mail: nanda.valentim21@hotmail.com
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-3318-776X;

5 Bacharel em Educação Física pelo Centro Universitário de Patos (UNIFIP). Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde pelo Centro Universitário de Patos (UNIFIP). E-mail: jezabelcandeia22@hotmail.com
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-1770-2087

6 Doutora em Promoção de Saúde. Pós-doutorado em Promoção de Saúde. Pós-doutorado em Sistemas Agroindustriais. Professora no curso de graduação em Medicina - UNIFIP, Patos – PB. E-mail: milenanunes@fiponline.edu.br

Temas em Saúde
Volume 22, Número 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2022

Artigo

RESUMO - O novo coronavírus (SARS-CoV-2) e a sua disseminação global são considerados a maior crise de saúde internacional dos últimos anos. Exemplos encontrados na prática dentro do ambiente da Atenção Primária à Saúde (APS) sugerem aumento das queixas alusivas à piora da qualidade do sono e à saúde mental, temporalmente relacionadas ao início do período pandêmico. A presente pesquisa objetiva avaliar, na percepção dos pacientes na Atenção Primária à Saúde, a qualidade do sono após a pandemia do novo coronavírus. Trata-se de um estudo observacional e transversal, consistindo em uma pesquisa de campo, quantitativa e aplicada, realizada com 40 indivíduos hipertensos e diabéticos usuários de uma unidade básica de saúde de um município do sertão paraibano. Foi aplicado um questionário composto por três partes: Dados Pessoais (idade, sexo, estado civil, comorbidade, renda familiar, número de pessoas que moram no domicílio); Índice de qualidade de sono de Pittsburgh (PSQI-BR); resposta ao seguinte questionamento: "A pandemia afetou a qualidade do seu sono?". A análise estatística foi realizada através do Statistical Package for Social Science (SPSS), versão 23. A maioria dos participantes (62,5%) autoavaliou sua qualidade do sono como boa. Foi identificada importante prevalência de sono ruim (37,5%) e presença de distúrbio do sono (17,5%), detectadas pela aplicação do PSQI-BR. Quanto à percepção do impacto da pandemia sobre a qualidade do sono, 50% afirmou não ter sido afetada, 15% dos indivíduos declararam que começaram a apresentar problemas de sono com a pandemia e 17, 5% indicaram ter percebido uma piora em distúrbio do sono previamente existente. As repercussões promovidas pela conjuntura da pandemia do SARS-CoV-2 tendem a permanecer por tempo ainda indeterminado. Necessita-se da observação constante das implicações sobre a saúde do sono e mental, para a correta prevenção do agravo, intervenção, promoção da saúde e qualidade de vida.

Palavras-chave: Distúrbios do Início e da Manutenção do Sono; COVID-19; Atenção Primária à Saúde; Promoção da Saúde; Qualidade de Vida.

ORCID: https://orcid.org/0000-0001-8327-9147

Temas em Saúde
Volume 22, Número 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2022

Artigo

ABSTRACT - The novel coronavirus (SARS-CoV-2) and its global spread are considered the biggest international health crisis in recent years. Examples found in practice in Primary Health Care (PHC) environment suggest an increase in complaints alluding to the worsening of sleep quality and mental health, temporally related to the beginning of the pandemic period. The present research aims to evaluate, in the perception of patients in Primary Health Care, the quality of sleep after the novel coronavirus pandemic. This is an observational and cross-sectional study, consisting of a field, quantitative and applied research, carried out with 40 hypertensive and diabetic individuals who use a basic health unit in a municipality in the interior of Paraíba. A questionnaire consisting of three parts was applied: Personal Data (age, sex, marital status, comorbidity, family income, number of people living in the household); Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI-BR); answer to the following question: "Did the pandemic affect the quality of your sleep?" Statistical analysis was performed using the Statistical Package for Social Science (SPSS), version 23. The majority of participants (62.5%) self-rated their sleep quality as good. A significant prevalence of poor sleep (37.5%) and presence of sleep disorder (17.5%) were identified, detected by the application of the PSQI-BR. About the perception of the impact of the pandemic on sleep quality, 50% said they had not been affected, 15% of individuals declared that they began to have sleep problems with the pandemic and 17.5% indicated that they had noticed a worsening of their sleep disorder. The repercussions promoted by the context of the SARS-CoV-2 pandemic tend to remain indefinitely. Constant observation of the implications on sleep and mental health is needed for the correct prevention of the disease, intervention, health promotion and quality of life.

Keywords: Sleep Initiation and Maintenance Disorders; COVID-19; Primary Health Care; Health Promotion; Quality of Life.

INTRODUÇÃO

O sono é uma função biológica vital, atuando como importante moderador para a manutenção do equilíbrio dos sistemas biológicos humanos (LESSA *et al.*, 2020). "O

Temas em Saúde
Volume 22, Número 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2022

sono é um mecanismo fisiológico fundamental ao equilíbrio biopsicossocial do ser humano, pois promove uma série de alterações fisiológicas, responsáveis pela regulação das funções corporais e psíquicas do organismo" (SOUSA *et al.,* 2021, p. 911).

Portanto, desempenha papel fundamental para o restabelecimento físico e mental dos indivíduos, pois distúrbios do sono podem provocar prejuízos à qualidade de vida, representando um problema de saúde pública e manifestam-se pelo descontentamento dos indivíduos com o tempo, qualidade e/ou quantidade do sono (DSM-5, 2014). A terceira Classificação Internacional do Sono (ICSD-3), publicada em 2014 pela Academia Americana de Medicina do Sono (*American Academy os Sleep Medicine*), reconhece sete classes principais para os distúrbios do sono: insônia, transtornos do sono relacionados à respiração, hipersonolência de origem central, parassonias, transtornos do ritmo circadiano, transtornos do sono relacionado ao movimento e outros transtornos do sono (GOMES; MACEDO; NEVES, 2017).

Insônia é uma disfunção regularmente retratada no âmbito da Atenção Básica e é considerada uma das principais disfunções do sono (SOUSA; SOUZA; TOLEDO, 2021). Um terço da população adulta apresenta queixa de insônia e entre 10 e 15% revela prejuízo funcional decorrente (DSM-5, 2014). No Brasil, a Pesquisa Nacional de Saúde demonstrou que uma parcela importante dos brasileiros apresenta queixas relacionadas ao sono (GAJARDO *et al.*, 2021).

Além disso, evidencia-se associação entre transtornos do sono e a presença de diferentes enfermidades ao longo da vida dos indivíduos (LESSA *et al.*, 2020), tais como osteoporose, depressão, obesidade, dor lombar e artrite/artrose (MORAIS *et al.*, 2017). Do mesmo modo, requer destaque a existente conexão entre transtornos do sono e distúrbios mentais (BARROS *et al.*, 2020). Similarmente, é demonstrado que comorbidades como hipertensão arterial e excesso de peso aumentam os riscos de disfunções do sono (GAJARDO *et al.*, 2021).

Desta forma, infere-se que transtornos do sono e comorbidades pré-existentes exercem influência sobre o desenvolvimento e agravamento de outros distúrbios, de forma mútua e bidirecional, em um mecanismo de retroalimentação e potencialização (SIMÕES *et al.*, 2019). Verifica-se, assim, a importância da qualidade do sono para manutenção da saúde mental e física, além da sensação de bem-estar dos indivíduos.

No que diz respeito à abordagem terapêutica, recomenda-se inicialmente o manejo não farmacológico (SOUSA; SOUZA; TOLEDO, 2021). Devem-se identificar fatores causais para os distúrbios do sono, assim como a presença de comorbidades.

DOI: 10.29327/213319.22.3-7
Páginas 136 a 155

Temas em Saúde
Volume 22, Número 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2022

Artigo

Além disso, preconiza-se a intervenção de medidas comportamentais que podem influenciar a qualidade do sono, como instruções de higiene do sono (GOMES; MACEDO; NEVES, 2017).

A associação da abordagem medicamentosa, quando necessária, deve respeitar as individualidades de cada caso, como baixa resposta às medidas não farmacológicas ou imprescindibilidade de urgência na resposta (SOUSA; SOUZA; TOLEDO, 2021). A despeito da terapêutica selecionada, deve-se buscar o aumento da qualidade/quantidade do sono e a reparação das alterações diurnas (GOMES; MACEDO; NEVES, 2017).

O novo coronavírus (SARS-CoV-2), identificado em dezembro de 2019 em Wuhan na China (ZHU *et al.*, 2020), e a sua disseminação global são considerados a maior crise de saúde internacional dos últimos anos. Eventos que promovem inquietação e tensão tendem a provocar desequilíbrios na esfera mental e física dos indivíduos. Épocas marcadas pela ocorrência de epidemias associam-se ao crescimento da incidência e exacerbação de quadros de transtornos mentais (BARROS *et al.*, 2020).

A existência de uma doença em caráter de pandemia determina modificações que afetam vários cenários das vidas das pessoas, cabendo destaque ao aspecto da saúde mental (BARROS *et al.*, 2020). Por ser um fato relativamente recente, ainda são necessários mais estudos que esclareçam as consequências da pandemia do SARS-CoV-2 sobre a saúde mental, porém os trabalhos existentes até o momento indicam resultados desfavoráveis (SCHMIDT *et al.*, 2020).

Além dos impactos diretos ao componente de saúde mental, têm sido observadas repercussões psicológicas decorrentes das medidas de controle preconizadas (SCHMIDT *et al.*, 2020). Episódios significativos como o surgimento de uma nova enfermidade de amplo impacto sobre a Saúde Pública determina a necessidade de reestruturação das redes de atenção à saúde, tal reestruturação no presente momento deve ocorrer em um contexto que restringe contatos físicos e determina o distanciamento ou isolamento dos indivíduos por tempo indefinido (BARROS *et al.*, 2020).

Exemplos encontrados na prática dentro do ambiente da Atenção Primária à Saúde (APS) sugerem aumento das queixas alusivas à piora da qualidade do sono e à saúde mental, destacando-se a insônia e ansiedade, temporalmente relacionadas ao início da pandemia do novo coronavírus.

Deste modo, evidencia-se a relevância da construção e validação de conhecimentos acerca dos transtornos do sono, tendo em vista a prevalência e

DOI: 10.29327/213319.22.3-7
Páginas 136 a 155

Temas em Saúde
Volume 22, Número 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2022

repercussões encontradas na população em geral. Ademais, o surgimento de novos fatores atuantes no binômio saúde-doença instiga a atualização teórica e prática para adequação das abordagens em saúde. Esta atividade de pesquisa propõe avaliar, na percepção dos pacientes na Atenção Primária à Saúde, a qualidade do sono após a pandemia do novo coronavírus.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo observacional e transversal, constituindo-se de uma pesquisa de campo aplicada, com abordagem quantitativa, realizado com usuários de uma unidade básica de saúde localizada em um município do sertão do estado da Paraíba. Levando em consideração as mudanças no processo de trabalho na unidade de saúde devido à pandemia do SARS-CoV-2, com a restrição das atividades em grupos, optou-se por realizar a pesquisa com os pacientes hipertensos e diabéticos, em que já estava estabelecida uma rotina de cuidado continuado e programado respeitando-se as medidas preventivas.

O processo de obtenção da amostra foi não probabilistico por conveniência, sendo incluídos sujeitos hipertensos e diabéticos participantes do Programa Hiperdia da unidade básica de saúde, de ambos os sexos, com idade acima de 18 anos, presentes na unidade nos dias de aplicação dos questionários.

A coleta de dados foi executada no espaço físico da unidade básica de saúde, entre os meses de agosto e outubro de 2021. Foram excluídos pacientes com diagnóstico de problemas clínicos e/ou doenças crônicas que interferem na compreensão dos termos da pesquisa e os questionários com falta de dados ou dados incompletos. Desta forma, os dados de 40 participantes foram utilizados nesta investigação.

Aplicou-se, de forma individual, um questionário composto por três partes:

a) Dados Pessoais: idade, sexo, estado civil, comorbidade, renda familiar, número de pessoas que moram no domicílio;

b) Qualidade do sono: Índice de qualidade de sono de Pittsburgh *(Pittsburgh Sleep Quality Index - PSQI*) foi criado por Buysse DJ no ano de 1989 com o objetivo de analisar a qualidade do sono, de maneira simples e compreensível, no decorrer do último mês, tendo a sua versão no português do Brasil (PSQUI-BR) validada por Bertolazi *et al*. (2011). O questionário do PSQI é composto por 19 (dezenove) quesitos

DOI: 10.29327/213319.22.3-7
Páginas 136 a 155

Temas em Saúde
Volume 22, Número 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2022

auto-aplicáveis e 5 (cinco) questões a serem respondidas por companheiros de quarto. As últimas cinco perguntas são aplicadas apenas para investigação clínica. As dezenove questões iniciais são agrupadas em sete componentes para análise dos resultados: qualidade subjetiva do sono, latência para o sono, duração do sono, eficiência habitual do sono, transtornos do sono, uso de medicamentos para dormir e disfunção diurna. Considera-se um escore que varia de 0 (zero) a 3 (três) pontos e, ao somar as pontuações dos componentes, é produzido um escore global que varia de 0 (zero) a 21 (vinte e um) pontos. Conceitua-se um valor de escore total menor do que 5 (cinco) como indicativo de boa qualidade do sono e quanto maior a pontuação, a partir do escore 5, pior a qualidade do sono (BERTOLAZI *et al.*, 2011).

c) Relação com a pandemia do novo coronavírus, através da resposta ao seguinte questionamento: "A pandemia afetou a qualidade do seu sono?", com alternativas de resposta: "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". Esta foi uma das perguntas realizadas na pesquisa "ConVid – Pesquisa de Comportamentos", elaborada pela Fundação Instituto Oswaldo Cruz (FIOCRUZ) em parceria com a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e a Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) (BARROS *et al.*, 2020).

Os dados e respostas dos indivíduos foram digitados em uma planilha no *Microsoft Excel*, versão 2007, passando por uma análise exploratória do banco de dados, com a finalidade de correção de possíveis erros de digitação, quando necessário. A análise estatística foi realizada através do *Statistical Package for Social Science* (SPSS), versão 23.

As estatísticas descritivas foram realizadas com a intenção de apresentar as características socioeconômicas dos participantes, características de qualidade do sono e habituais do sono. Foram comparadas as características habituais do sono com as características de qualidade do sono desses indivíduos, através dos testes de Shapiro-Wilk para avaliação da normalidade dos dados, e Mann-Whitney e Kruscal-Wallis para comparação. O nível de significância utilizado foi de 5%.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa Centro Universitário de Patos/UNIFIP, sob o parecer 5.166.972 e, antes da coleta de dados, todos os participantes foram informados sobre a pesquisa, seus objetivos e o sigilo dos dados.

Temas em Saúde
Volume 22, Número 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2022

Artigo

Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, atendendo às exigências da Resolução 466/12 e 580/18 do Conselho Nacional de Saúde.

RESULTADOS

Dentre os 40 pacientes que participaram do estudo, houve predomínio do sexo feminino (70%; n=28) e a idade média de 63,85 anos. Com relação ao estado civil, a maioria (60%; n=24) era de casados, hipertensos (62,5%; n=25), com renda familiar entre 1 e 2 salários mínimos (67,5%; n=27) **(Tabela 1)**.

Tabela 1- Descrição das características socioeconômicas da amostra da pesquisa

Variáveis		**n**	**%**
Sexo	Feminino	28	70,0
	Masculino	12	30,0
Estado civil	Solteiro (a)	3	7,5
	Casado (a)	24	60,0

DOI: 10.29327/213319.22.3-7
Páginas 136 a 155

Temas em Saúde
Volume 22, Número 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2022

Artigo

	Uniãoestável	1	2,5
	Viúvo (a)	7	17,5
	Divorciado (a)	5	12,5
Comorbidade	Hipertensão	25	62,5
	Diabetes	5	12,5
	Hipertensão e Diabetes	10	25,0
Renda familiar	Entre 1 e 2 salários mínimos	27	67,5
	Entre 3 e 4 salários mínimos	12	30,0
	Entre 5 ou mais salários mínimos	1	2,5
Número de pessoas	Entre 1 e 2 pessoas	15	37,5
	Entre 3 e 4 pessoas	21	52,5
	Entre 5 ou mais pessoas	4	10,0

Na **Tabela 2**, é possível observar os dados descritivos das características habituais do sono com horário de dormir (DP 1h20), latência (DP 48,7), horário de levantar (DP 1h36), duração do sono (DP 1h58) e eficiência do sono (DP 11,56).

Tabela 2 - Descrição das características habituais do sono da amostra do estudo

Características habituais do sono	Média	DP*
Horário de deitar	21h40	1h20
Latência (minutos)	39,3	48,7
Horário de Levantar	5h46	1h36
Duração do sono (horas)	7h50	1h58
Eficiência do sono (%)	90,78	11,56

*DP = desvio-padrão.

A **Tabela 3** demonstra os dados descritivos das características de qualidade do sono. A maior parte autoavaliou a qualidade do sono como boa (62,7%; n=25), verificando-se escore global bom em 45% (n=18). No que se refere ao impacto da pandemia na qualidade do sono, 50% (n=20) da amostra declarou não ter sido afetada e que mantiveram boa qualidade do sono, 15% (n=6) começaram a apresentar problemas de sono e 17,5% (n=7) relataram piora de transtorno do sono prévio. Quanto ao uso de medicações, foi identificado que 65% (n=26) não utilizava medicação para dormir.

Tabela 3 - Descrição das características de qualidade do sono da amostra do estudo

Características de qualidade do sono	n	%

Temas em Saúde
Volume 22, Número 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2022

Artigo

Autoavaliação da qualidade do sono	Muito boa	7	17,5
	Boa	25	62,5
	Ruim	8	20,0
Escore Global	Boa	18	45,0
	Ruim	15	37,5
	Distúrbio do sono	7	17,5
Impacto da Pandemia na QS*	Não afetou nada, continuo dormindo bem	20	50,0
	Com a pandemia, comecei a ter problemas de sono	6	15,0
	Eu já tinha problemas de sono e eles continuaram da mesma forma	6	15,0
	Eu já tinha problemas de sono e eles pioraram bastante	7	17,5
	Eu já tinha problemas de sono, mas eles diminuíram	1	2,5
Uso de medicação	Nenhuma vez	26	65,0
	Menos de 1 vez/sem	1	2,5
	1 ou 2 vezes/semana	2	5,0
	3 ou mais vezes/semana	11	27,5

*QS = qualidade do sono.

Foi verificada a normalidade das variáveis de interesse através do teste de Shapiro-wilk, verificando-se que as variáveis não seguiram normalidade. A **Tabela 4** evidencia as características habituais do sono e a autoavaliação da qualidade do sono, de acordo com PSQI-BR. Não houve significância estatística em relação aos grupos que autoavaliaram a qualidade do sono em muito boa, boa ou ruim.

Tabela 4 - Comparação da autoavaliação da qualidade do sono em relação às características habituais do sono

Características habituais do sono	**Autoavaliação da qualidade do sono (n=40)**			***p***
	Muito boa (n=7)	**Boa (n=25)**	**Ruim (n=8)**	

DOI: 10.29327/213319.22.3-7
Páginas 136 a 155

Temas em Saúde
Volume 22, Número 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2022

Artigo

Horário de deitar	21h00	22h00	21h50	0,619
Latência	10,0	30,0	75,0	0,052
Horário de levantar	5h00	5h30	5h35	0,268
Duração do sono	7h58	7h50	6h30	0,085
Eficiência do sono	98,0	94,0	82,9	0,061

Teste Kruscal-Wallis.

A **Tabela 5** compara o escore global do instrumento com sono de boa qualidade e de qualidade ruim e as características habituais do sono. Os dados que apresentaram significância estatística foram a latência do sono em minutos, menor quando o escore global foi assinalado como bom, e a eficiência do sono, menor no grupo classificado com escore global ruim.

Tabela 5 - Comparação do Escore Global do PSQI-BR em relação às características habituais do sono

Características habituais do sono	**Escore global (n=33)**		***p***
	Boa (n=18)	**Ruim (n=15)**	
Horário de deitar	21h00	22h00	0,556
Latência (min)	7,5	30,0	0,001
Horário de levantar	5h00	6h00	0,325
Duração do sono	7h75	7h50	0,873
Eficiência do sono	98,0	93,75	0,000

Teste Mann-Whitney.

Quando observada a comparação da percepção do impacto da pandemia na qualidade do sono em relação às características habituais do sono, só foi possível verificar significância estatística no horário de deitar, este ocorreu mais tarde no grupo que assinalou que a pandemia "Não afetou nada, continuo dormindo bem" em comparação àqueles que classificaram o item "Com a pandemia, comecei a ter problemas de sono", apresentando horário de deitar mais cedo **(Tabela 6)**.

Tabela 6 - Comparação da percepção do impacto da pandemia na qualidade do sono em relação às características habituais do sono

Características habituais do sono	**Impacto da pandemia (n=39)**	***p***

DOI: 10.29327/213319.22.3-7
Páginas 136 a 155

Temas em Saúde
Volume 22, Número 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2022

Artigo

	Não afetou, continuou dormindo bem (n=20)	Começou a ter problemas de sono com a pandemia(n=6)	Problemas de sono continuaram da mesma forma(n=6)	Piora de problemas de sono(n=7)	
Horário de deitar	22h00	20h15	21h50	22h00	0,047
Latência	20,0	17,5	22,5	30,0	0,235
Horário de levantar	5h15	5h00	4h50	6h00	0,278
Duração do sono	7h37	7h71	7h21	7h50	0,317
Eficiência do sono	94,8	96,5	95,2	93,7	0,329

Teste Kruscal-Wallis.

A **Tabela 7** estabelece a comparação entre o uso de medicação e as características habituais do sono. Foi notada significância estatística nos dados referentes à latência do sono e eficiência do sono, onde quem não fez uso de medicação teve menor latência em minutos e maior eficiência do sono.

Tabela 7 - Comparação do uso de medicação em relação às características habituais do sono

Características habituais do sono	**Uso de medicação (n=37)**		***p***
	Nenhuma vez (n=26)	**3 ou mais vezes/semana (n=11)**	

DOI: 10.29327/213319.22.3-7
Páginas 136 a 155

Temas em Saúde
Volume 22, Número 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2022

Artigo

Horário de deitar	21h00	21h00	0,087
Latência	17,5	150,0	0,019
Horário de levantar	5h00	6h15	0,132
Duração do sono	7h54	6h25	0,384
Eficiência do sono	96,3	71,5	0,003

Teste Mann-Whitney.

DISCUSSÃO

A presente pesquisa avaliou a qualidade do sono após a pandemia do novo coronavírus na percepção dos pacientes na Atenção Primária à Saúde através da determinação do Índice de qualidade de sono de Pittsburgh (*Pittsburgh Sleep Quality Index - PSQI*), caracterização do perfil da população participante e a autoavaliação dos sujeitos integrantes do estudo acerca da influência da pandemia do COVID-19 sobre a qualidade do sono, em uma amostra de indivíduos hipertensos e diabéticos usuários de uma unidade básica de saúde de um município localizado no sertão paraibano.

Apesar da existência de limitações, como a utilização de uma amostra não-probabilística por conveniência, este estudo apresenta relevância ao levar em consideração a autopercepção dos indivíduos quanto ao impacto da pandemia do novo coronavírus sobre a qualidade do sono dentro do contexto da Atenção Primária à Saúde.

Os resultados indicaram que 62,7% (n=25) dos indivíduos avaliaram sua qualidade do sono como boa, com 37,5% (n=15) apresentando escore global no PSQI-BR indicativo de qualidade do sono ruim e 17,5% (n=7) com presença de distúrbio do sono. Corroborando tal achado, investigação realizada no âmbito da Atenção Primária à Saúde no estado do Acre encontrou uma prevalência de 33,3% de má qualidade do sono (FEITOSA; OLIVEIRA, 2015). Outro estudo, apontou elevada prevalência de distúrbio do sono, especialmente em idosos, variando entre 5 e 35% (OLIVEIRA; MOTTA; SÁ, 2007). Ademais, em conformidade com a Pesquisa Nacional de Saúde, cerca de 15% da população brasileira declarou ter queixas relacionadas ao sono (GAJARDO *et al.*, 2021).

No que concerne à percepção do impacto da pandemia sobre a qualidade do sono, 50% (n=20) afirmou não ter sido afetada e ter mantido boa qualidade do sono, 6 (15%) indivíduos declararam que começaram a apresentar problemas de sono com a

DOI: 10.29327/213319.22.3-7
Páginas 136 a 155

Temas em Saúde
Volume 22, Número 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2022

pandemia e 7 (17,5%) participantes indicaram ter percebido uma piora em distúrbio do sono previamente existente. De acordo com pesquisa realizada no Brasil com 45161 participantes provenientes de todas as cinco regiões geográficas do país, 43,5% dos brasileiros adultos começaram a ter problemas de sono com a pandemia e 48% referiram piora em distúrbio do sono prévio (BARROS *et al.*, 2020). Outro estudo, realizado com 332 médicos do Brasil e objetivando analisar a qualidade do sono entre os médicos durante a pandemia do novo coronavírus, evidenciou prevalência de 73,4% de sono de má qualidade, avaliada pelo PSQI ≥5 (BRITO-MARQUES *et al.*, 2021).

Tal divergência quanto aos prejuízos à qualidade do sono decorrentes da pandemia do COVID-19 pode encontrar explicação no fato de que durante os meses de agosto a outubro de 2021, período no qual foram aplicados os questionários do presente estudo, houve redução nos registros de novos casos e do número de óbitos causados pelo novo coronavírus no Brasil, conforme dados fornecidos em Boletins Epidemiológicos do Ministério da Saúde (BRASIL, 2021).

Com a redução no número de casos, houve maior flexibilização das medidas restritivas e retorno gradual das atividades de vida diária para a maior parte da população. As deliberações preventivas preconizadas geraram fatores perturbadores, como sensação de solidão, pavor da contaminação, além de inseguranças sobre a situação econômica e o futuro (BARROS *et al.*, 2020; MOREIRA; SOUSA, 2021). Alterações inesperadas nas atividades cotidianas interferiram em funções mediadoras do ciclo sono-vigília, justificando o crescimento de distúrbios do sono (RICHTER *et al.*, 2020). A restituição das rotinas ou de pelo menos parte delas, elimina fatores estressores do sistema de regulação do ritmo circadiano, reduzindo impactos sobre o sono.

Estudo transversal realizado por meio de questionário *online* identificou que 56% dos participantes apresentaram mudanças no hábito do sono após a introdução das medidas de isolamento, sendo que 26% passaram a dormir por um período maior e 31% reduziram suas horas de sono (BEZERRA *et al.*, 2020). Neste contexto, na presente pesquisa observou-se que o grupo que começou a apresentar problemas de sono na conjuntura da pandemia mostrou horário de deitar mais cedo que o grupo que referiu não ter tido sua qualidade do sono afetada.

Épocas pandêmicas e com restrição de contatos pessoais físicos estão associadas à piora ou aumento do número de casos envolvendo problemas de saúde mental (BARROS *et a*l., 2020; LIRA; SOUSA, 2020; MOREIRA; SOUSA, 2021). Outrossim, condições como a qualidade do sono também são afetadas (LIMA *et al.*, 2021). Com o

DOI: 10.29327/213319.22.3-7
Páginas 136 a 155

Temas em Saúde
Volume 22, Número 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2022

Artigo

remodelamento de condições provocado pela pandemia do novo coronavírus constatou-se a redução do desempenho físico e mental diários (LIRA; SOUSA, 2020; BRITO-MARQUES *et al.*, 2021), além de índices elevados de distúrbios do sono e transtornos mentais, como ansiedade e depressão (BRITO-MARQUES *et al.*, 2021; MOREIRA; SOUSA, 2021).

É fundamental a capacitação dos profissionais de saúde, tanto generalistas como especialistas, para a abordagem dos transtornos do sono (GOMES; MACEDO; NEVES, 2017), tendo em vista os danos produzidos pelos distúrbios do sono na qualidade de vida dos pacientes assim como os riscos resultantes do manejo farmacológico adotado (SOUSA; SOUZA; TOLEDO, 2021).

A utilização de fármacos para o tratamento de transtornos do sono só deve ser aplicada diante da insuficiência das medidas não-farmacológicas, consideradas como primeira linha de tratamento (DOGHRAMJI, 2014; SOUSA; SOUZA; TOLEDO, 2021). Esta investigação encontrou uma prevalência de 35% no que se refere ao uso de medicação para dormir. Outra pesquisa, realizada com idosos, apontou que 55,88% dos participantes utilizavam sedativos hipnóticos e, dentre aqueles que não estavam em uso no momento do estudo, 46,47% já tinham utilizado esse tipo de medicamento em outro período (OLIVEIRA; MOTTA; SÁ, 2007).

O receio em relação ao uso de medicações sedativas deve-se aos riscos de dependência e desenvolvimento de efeitos adversos (SILVA *et al*, 2020), como aumento do risco de quedas e deficits cognitivos e motores (OLIVEIRA; MOTTA; SÁ, 2007).

Os benzodiazepínicos são medicamentos comumente utilizados no manejo de distúrbios do sono. Entretanto, pesquisa apontou padrão polissonográfico caracterizado por baixa eficiência do sono, maior intervalo desperto após o início do sono, superficialização das fases do sono e latência ampliada para o sono REM em indivíduos que utilizavam benzodiazepínicos (SOUZA *et al*, 2018).

Assim, destaca-se nesta investigação a verificação de maior latência do sono e menor eficiência do sono no grupo com utilização de medicações para dormir. Este dado ganha maior importância ao observarmos os resultados referentes às características habituais do sono que mostraram a existência de maior latência do sono e menor eficiência do sono no grupo classificado com escore global ruim pelo PSQI-BR.

É importante ressaltar as limitações presentes nesta abordagem. Como referido anteriormente, a amostra utilizada não permite a generalização dos resultados, sendo relevante a realização de uma investigação com maior número amostral. Em

DOI: 10.29327/213319.22.3-7
Páginas 136 a 155

Temas em Saúde
Volume 22, Número 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2022

contrapartida, os dados foram coletados por meio de um instrumento previamente validado na literatura para análise da qualidade do sono, o que confere maior confiabilidade das informações na população pesquisada.

CONCLUSÕES

Os achados indicaram que a maior parte da amostra autoavaliou sua qualidade do sono como boa, apesar de haver uma prevalência importante (55%) de sono ruim e presença de distúrbio do sono, identificadas pela aplicação do PSQI-BR. O grupo que apresentou sono de qualidade ruim pelo escore global do PSQI-BR caracterizou-se por maior latência do sono em minutos e uma menor eficiência do sono.

Metade da população estudada considerou não ter sofrido alterações na qualidade do sono em decorrência da pandemia do novo coronavírus, tendo a autopercepção de continuidade de boa qualidade do sono. Por outro lado, mais de 30% referiu prejuízos à qualidade do sono, estando divididos entre aqueles que começaram a apresentar problemas de sono e aqueles que notaram exacerbação de problema preexistente.

As repercussões promovidas pela conjuntura da pandemia do COVID-19 tendem a permanecer por tempo ainda indeterminado. Por conseguinte, necessita-se da observação constante das implicações sobre a saúde do sono e mental, para a correta prevenção do agravo, intervenção, promoção da saúde e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais - DSM-5.** 5th ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BARROS, M. B. 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, p. e2020427, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ress/a/nFWPcDjfNcLD84Qx7Hf5ynq/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 16 maio 2021.

DOI: 10.29327/213319.22.3-7
Páginas 136 a 155

Temas em Saúde
Volume 22, Número 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2022

Artigo

BERTOLAZI, A. N. *et al*. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. **Sleep Medicine**, v. 12, n. 1., p. 70-75. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.04.020. Acesso em: 16 maio 2021.

BEZERRA, A. C. V. *et al*. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25 (Supl.1), p. 2411-2421, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/csc/a/9g4hLHkSSW35gYsSpggz6rn/?lang=pt. Acesso em: 18 jan. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Boletins Epidemiológicos Covid-19.** Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/boletins/boletins-epidemiologicos/covid-19. Acesso em: 19 jan. 2022.

BRITO-MARQUES, J. M. A. M. *et al*. Impact of COVID-19 pandemic on the sleep quality of medical professionals in Brazil. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, v. 79, n. 2, p. 149-155. Disponível em: https://www.scielo.br/j/anp/a/xCzQ55LfSWkPxW64Mgvcgbs/abstract/?lang=en. Acesso em: 17 jan. 2022.

DOGHRAMJI, P.P. Integrating Modern Concepts of Insomnia and Its Contemporary Treatment Into Primary Care. **Postgraduate Medicine**, v. 126, n. 5, p. 82-101, 2014.
FEITOSA, D. J. C.; OLIVEIRA, S. M. C. Prevalência de sintomas relacionados ao sono na atenção primária à saúde. **Revista Neurociências**, v.23, n.2, p. 165-172, 2015. Disponível em: https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/8026. Acesso em 17 jan. 2022

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, n. 2, p. 601-610, 2021. Disponível em: https://www.scielo.br/j/csc/a/TBGCzH43FP8w3JgLNg54CCF/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 16 maio 2021.

Temas em Saúde
Volume 22, Número 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2022

Artigo

LESSA, R. T. *et al*. A privação do sono e suas implicações na saúde humana: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. sup.56, n. 56, p. e3846, 2020. Disponível em: https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3846/2406. Acesso em: 16 maio 2021.

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, e00218320, 2021. Disponível em: https://www.scielosp.org/pdf/csp/2021.v37n3/e00218320/pt. Acesso em: 16 maio 2021.

LIRA, S. G.; SOUSA, M. N. A. Repercussões da prática de exercício físico na quarentena causada pelo COVID-19. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**, v. 10, n.4, p. 162-169, 2020.Disponível em: https://www.gvaa.com.br/revista/index.php/REBES/article/view/8542. Acesso em 16 maio 2021.

MORAIS, L. C. *et al*. Association between sleep disorders and chronic diseases in patients of the brazilian national health system. **Journal of Physical Education**, v. 28, e2844, 2017. Disponível em: https://www.scielo.br/j/jpe/a/4ps8jQCKm9cFKmYhF4Yj98s/?lang=en&format=pdf. Acesso em 16 maio 2021.

MOREIRA, E. M. F; SOUSA, M. N. A. Olhares sobre o impacto do isolamento social à saúde mental do idoso.**Journal of Medicine and Health Promotion**,v. 6, 2021, p. 234-244, 2021.Disponível em: https://jmhp.unifip.edu.br/index.php/jmhp/article/view/140/44.Acesso em: 16 jul. 2021.

NEVES, G.S.M.L.; MACEDO, P.; GOMES, M. M. Transtornos do Sono: Atualização (1/2). **Revista Brasileira de Neurologia**, v. 53, n. 3, 2017.Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/12/876873/rbn-533-3-transtornos-do-sono-1-2.pdf. Acesso em: 26 abr. 2021.

DOI: 10.29327/213319.22.3-7
Páginas 136 a 155

Temas em Saúde
Volume 22, Número 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2022

Artigo

RICTHER, S. A. *et al*. Como a quarentena da COVID-19 pode afetar o sono das crianças e adolescentes?.**Residência Pediátrica**, v. 11, n. 1, p. 1-5. Disponível em: https://residenciapediatrica.com.br/detalhes/845/como%20a%20quarentena%20da%20covid-19%20pode%20afetar%20o%20sono%20das%20criancas%20e%20adolescentes. Acesso em: 18 jan. 2022.

SÁ, R. M. B.; MOTTA, L. B.; OLIVEIRA, F. J. Insônia: prevalência e fatores de risco relacionados em população de idosos acompanhados em ambulatório. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 10, n. 2, p. 217-230, 2007. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbgg/a/8Qw8jDHHG4g8YdmCvhcsM9s/?lang=pt#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20tabela,p%20%3C%200%2C05). Acesso em: 17 jan. 2022.

SCHMIDT, B. *et al*. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia (Campinas)**, vol. 37, p. e200063, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063. Acesso em: 25 abr 2021.

SIMÕES, N. D. *et al*. Qualidade e duração de sono entre usuários da rede pública de saúde. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 32, n. 5, p, 530 – 537, 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ape/a/QKqNHBBqVVdNCwSSn3kJDZm/?lang=pt&format=pdf. Acesso em: 20dez 2021.

SILVA, R. R. P. *et al*. Qualidade do sono e sonolência excessiva entre estudantes de medicina. **Revista de Medicina**, v. 99, n. 4, p. 350-356, 2020. Disponível em: https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/159723. Acesso em: 10 jan 2022.
SOUSA, M. N. A. *et al.* Índice de sonolência diurna e correlação com a qualidade de vida: estudo com discentes de medicina e docentes médicos. **Conjecturas**, v. 21, n. 5, p. 905-919, 2021. Disponível em:http://conjecturas.org/index.php/edicoes/article/view/375. Acesso em: 20 dez 2021.

SOUZA, F. J. F. B. *et al*. Avaliação do padrão de sono em insones usuários de benzodiazepínicos e análise da trazodona como medicação substitutive. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 67, n. 2, p. 80-86, 2018. Disponível em:

Temas em Saúde
Volume 22, Número 3
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2022

Artigo

https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/4jR4ZmVkbgPWMjbq7HL4jXN/?lang=pt#:~:text=Conclus%C3%A3o,sono%20por%20question%C3%A1rio%20e%20polissonografia. Acesso em 16 jan 2022.

SOUZA, F. V. P.; TOLEDO, M. A.; SOUSA, M. N. A. Aspectos do tratamento da insônia na Atenção Básica. **Brazilian Applied Science Review**, v. 5, n. 1, p. 358-371, 2021. Disponível em: https://www.brazilianjournals.com/index.php/BASR/article/view/23761/19092. Acesso em: 26 abr. 2021.

ZHU, N. *et al*. A Novel Coronavirus from Patients with Pneumonia in China, 2019.**The New England Journal of Medicine**, v. 382, n. 8, p. 727-733. Disponível em: https://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMoa2001017?articleTools=true. Acesso em: 28 maio 2021.