

QUAL A RELAÇÃO ENTRE O SONO E O PERÍODO PANDÊMICO?

**Barbara Henker¹; Luiza Borin¹; Sandi de Souza¹; Juliana Saibt
Martins²; Nadiesca Filipin².**

RESUMO

Objetivo: Identificar na literatura as alterações do sono associadas ao período pandêmico. Metodologia: Trata-se de uma revisão de literatura, para a qual utilizou-se as bases de dados PUBMED e LILACS, sendo aplicados os descritores “Sleep” “AND” “Pandemic” OR “Covid-19” através da pergunta norteadora “Qual a relação entre o sono e o período pandêmico?”. A pesquisa foi limitada a artigos publicados entre 2020 e 2022, em língua portuguesa, inglesa e espanhola, sendo incluídos 4 artigos para este estudo. Resultados: Identificou-se nos estudos que além da pandemia acarretar alterações no sono em pessoas que não apresentavam disfunções antes desse período, as alterações intensificaram-se na população que já apresentava, exemplo disso são os profissionais da área da saúde que com o aumento da carga horária e o medo da contaminação sofreram alterações no sono. Além disso, observou-se que não ocorreram apenas alterações na rotina, mas também psicológicas como ansiedade, depressão e estresse. Considerações finais: Conclui-se que distúrbios do sono e a COVID-19 apresentam relação, seja por meio do distanciamento social ou por sequelas deixadas pelo momento pandêmico e a COVID-19. Sendo assim, nota-se a importância da discussão sobre essa temática para que sejam realizadas mais pesquisas referentes ao tema e assim, o cuidado seja especializado e multiprofissional.

Palavras-chave: Insônia; Pandemia; Sars-cov-2.

¹Acadêmicas do Curso de Fisioterapia– Universidade Franciscana (UFRN), Santa Maria/ barbarahenker22@gmail.com(s), luizaborinn@hotmail.com, sandidesouza@hotmail.com.

² Docente do Curso de Fisioterapia- Universidade Franciscana (UFRN), Santa Maria/jsaibt@ufrn.edu.br, nadifilippin@ufrn.edu.br

Eixo Temático: Atenção Integral e Promoção à Saúde (AIPS)

1. INTRODUÇÃO

O período pandêmico ocorrido entre os anos de 2020 e 2022 foi considerado não apenas um desafio para a população em geral, mas também para as instituições governamentais, educacionais e sistemas de saúde. Somado a isso, não havia tratamentos ou vacinas bem-sucedidas para gerenciar a propagação do vírus e em caso de exposição e quarentena recomendava-se distanciamento social, uso de máscaras e higiene frequente das mãos. No entanto, a busca por evitar surtos de doenças infecciosas não impediu que a população desenvolvesse problemas psicológicos e sintomas significativos por decorrência deles, envolvendo a má qualidade do sono (JAHRAMI et al., 2021).

O impacto psicológico da quarentena durante o período pandêmico foi acarretado por fatores estressantes como a duração da mesma, o medo de infectar-se, os sentimentos referentes a frustrações e aborrecimentos, perdas financeiras, estigmas da doença, além disso, a informação inadequada sobre a doença e os seus cuidados (BROOKS et al., 2020). Segundo Hossain (2020), estabeleceu-se alta prevalência de depressão, transtornos de ansiedade, transtornos de humor, distúrbios do sono, pânico, baixa autoestima e falta de autocontrole entre indivíduos impactados com o isolamento físico da pandemia.

Durante a pandemia por COVID-19, inúmeras pessoas sofreram modificações nas suas rotinas, entre elas o, aumento do tempo do sono que se tornou comum durante o período pandêmico decorrente do isolamento social (GUICHARD et al., 2020). Assim, é importante compreender que o ciclo sono-vigília atua como "relógio interno" do corpo humano, regulando os processos de sono e vigília e com isso, o metabolismo humano (REDDY et al., 2020).

As estratégias adotadas para diminuir a contaminação por COVID-19 como o distanciamento social (REDDY et al., 2020), resultaram em mudanças drásticas nas rotinas das pessoas e, com isso, diminuiu-se a intensidade de *Zeitgebers*, que consistem em pistas ambientais como luz solar, despertadores e interações sociais,

que auxiliam a governar o ciclo circadiano, o que veio a perturbar a qualidade do sono (GUICHARD et al., 2020). No estudo apresentado por KANTORSKI et al., (2022), com enfermeiros notou-se que o somatório de má qualidade de sono e carga excessiva de trabalho durante a pandemia acarretam em acidentes de trabalho e erros clínicos que podem colocar em risco a vida do paciente e dos profissionais.

Em razão das alterações demonstradas referentes ao isolamento social durante o período pandêmico e os empecilhos que esse momento trouxe ao sono da população, é de extrema importância revisar a literatura acerca das alterações do sono associadas ao período pandêmico.

Por isso, este estudo tem como objetivo investigar as publicações acerca da relação do sono com o período pandêmico.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura. A busca dos artigos ocorreu nas bases de dados PUBMED e LILACS da BVS. A procura decorreu-se no mês de agosto de 2022, mediante os descritores “Sleep” “AND” “Pandemic” OR “Covid-19”.

Utilizou-se como critérios de inclusão: artigos com disponibilidade do texto completo em suporte eletrônico, publicados entre os anos de 2020 e 2022, artigos em português, inglês e espanhol, estudos realizados em países da América do Sul, pesquisados durante o período pandêmico e com indivíduos que não estivessem contaminados na época do estudo. Quanto aos critérios de exclusão, foram descartados artigos duplicados nas bases de dados e que não abordaram efeitos na pandemia sobre o sono.



3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram encontrados nas bases de dados 338 artigos, dos quais realizou-se a leitura dos títulos. Foram excluídos 334 por não se encaixarem nos critérios de inclusão do presente estudo referentes aos tipos de estudos, data de publicação e

não mencionarem as palavras sono e COVID-19 no título. Com isso, foram selecionados 4 artigos para o estudo. A tabela 1 demonstra os estudos incluídos na pesquisa conforme título, autores, ano, tipo de estudo e objetivo.

Tabela 1 - Publicações que compuseram o presente estudo

Título	Autores/ Ano	Tipo de estudo	Objetivos	Metodologia
Informe de tristeza/depresión, nerviosismo/ansiedad y problemas de sueño en la población adulta brasileña durante la pandemia de COVID-19	BARROS et al. (2020)	Estudo transversal	Analisar a frequência de tristeza, nervosismo e alterações do sono durante a pandemia por COVID-19 no Brasil, identificando os segmentos demográficos mais afetados.	Participaram 45.161 brasileiros respondentes de um questionário aplicado via web adultos e idosos, coletando informações sobre condições de vida, saúde e comportamento, ajustadas por idade e sexo.
Prevalence and factors associated with poor sleep quality among nursing professionals during the COVID-19 pandemic	KANTORSKI et al. (2022)	Estudo transversal	Identificar a prevalência e os fatores associados à má qualidade do sono entre profissionais de enfermagem durante a pandemia por COVID-19.	Participaram 890 profissionais de enfermagem, em que se utilizou a questão 3 do Questionário de Autorrelação, avaliando a má qualidade do sono 30 dias antes da aplicação do questionário.
Impact of the COVID-19 pandemic on the sleep quality of physicians in Brazil	BRITO-MARQUES et al. (2020)	Estudo transversal	Investigar a qualidade do sono e taxa de prevalência de transtorno do sono entre os médicos durante a pandemia do COVID-19 e identificar os fatores psicológicos e sociais ao quadro.	Selecionados 332 participantes, dos quais 227 eram mulheres. Foi aplicado um questionário on-line para avaliação da qualidade do sono, presença e gravidade da insônia.
Impact of COVID-19 on	MOTA et al.	Estudo	Investigar	Amostra 710

<div> <div> TRABALHO COMPLETO </div> <div>  SEPE Simpósio de Ensino, Pesquisa e Extensão 25 A 27 DE OUTUBRO 2022 </div> <div> ISSN: 2316-9745 EDUCAÇÃO E CIÊNCIA: CAMINHOS COMPARTILHADOS  UFN Universidade Franciscana </div> </div>				
eating habits, physical activity and sleep in Brazilian health professionals	(2021)	observacional e transversal	mudanças na vida diária e nos hábitos de sono de profissionais de saúde no Brasil.	profissionais da saúde. Realizado um questionário do <i>Google Forms</i> disponibilizado pelo <i>whatsapp</i> e através do site da Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares.

Fonte: Autores, 2022.

Os estudos presentes nessa revisão de literatura apresentam uma variabilidade do tamanho amostral, com pesquisas avaliando 332 (BRITO-MARQUES et al., 2020) à 45.161 pessoas (BARROS et al., 2020).

No estudo realizado por Barros et al. (2020), identificou-se na sua amostragem de 45.161 que cerca de 43,5% entre os que não tinham problemas relacionados ao sono passaram a apresentar, além disso, os que já possuíam distúrbios do sono agravaram-se em 48%. Ademais, quando se comparou idosos e adultos jovens sobre o problema prévio em relação ao sono, notou-se que a prevalência foi duas vezes maior e cerca de 84% superior em adultos jovens. Também, em um estudo realizado por Brito-Marques et al. (2020) identificou-se que a relação entre má qualidade de sono e depressão era de 85,6%.

Os estudos conduzidos por Brito-Marques et al., (2020), e Mota et al., (2021), verificaram a relação de intercorrências na má qualidade de sono mediante questionamentos, comparando as respostas referentes à dificuldade de dormir ou iniciar o sono, manter o sono ou de continuar dormindo, insatisfação com o sono, interferência desse problema nas atividades através do Questionário de Pittsburgh (BRITO-MARQUES et al., 2020). No mesmo estudo de Brito-Marques, 2020 foi identificado que cerca de 61% dos participantes estavam insatisfeitos com o sono atual, além do mais, 49,2% dos participantes acreditavam que para as outras pessoas também eram perceptíveis os seus problemas com o sono.

Para avaliar a má qualidade de sono no estudo de Kantorski et al., (2022), utilizou-se a terceira pergunta "O(a) Sr(a). dorme mal?" do Questionário de Autorrelação (SRQ-20) e era considerado um sono insatisfatório quando o

participante respondia positivo. Com isso, 890 profissionais responderam e a prevalência de distúrbios do sono de cerca de 68%. No entanto, ressalta-se importantes diferenças metodológicas quando comparada ao estudo realizado por Brito-Marques et al., (2020), que utilizou Questionário de Pittsburgh para avaliar a má qualidade de sono.

No estudo realizado por Mota et al., (2021), com profissionais da saúde durante o período da COVID-19, encontrou-se que as principais queixas estavam relacionadas a dificuldade de iniciar o sono (25,8%), dificuldade de mantê-lo (29,6%) além disso, havia um despertar precoce pela manhã (32,5%). Somado a isso, um estudo realizado por Brito-Marques et al., (2020), com médicos revelou que havia sintomas compatíveis com insônia leve (37,2%), moderada (23,3%) e grave (5,1%). Esses estudos mostram que há várias problemáticas que podemos analisar quando pensamos em distúrbios no sono e não apenas o sono como o todo, mas todas as alterações que ocorrem durante o processo dele.

Segundo os estudos realizados por Mota et al., (2021), Kantorski et al., (2022), e Brito-Marques et al., (2020), em que as pessoas selecionadas eram apenas profissionais da área da saúde que trabalharam durante o período pandêmico da COVID-19, evidenciou-se distúrbios do sono referentes a má qualidade, insatisfações com o sono, dificuldade para iniciar o mesmo, entre outros. Além disso, notou-se que um dos motivos as alterações apresentadas no estudo de Kantorkski et al., (2022), foi a suspeita de contágio, além da carga de trabalho que aumentou em razão de ações específicas dos profissionais de enfermagem no caso deste estudo para combater a pandemia. Com isso, torna-se evidente que os distúrbios do sono não ocorreram apenas na sociedade que estava em isolamento, mas também, em profissionais que estavam na linha de frente.

4. CONCLUSÃO

Mediante o revisto na literatura, evidenciou-se que o isolamento social devido ao período pandêmico da COVID-19 impactou diretamente na qualidade de vida dos

brasileiros. Além da situação econômica, problemas psicológicos como ansiedade, depressão e estresse influenciaram na qualidade do sono da população.

Os profissionais da saúde que estão diretamente no enfrentamento da COVID-19 e que não ficaram isolados durante este período apresentaram alta prevalência de privação ou distúrbios do sono. Ademais, apresentaram dificuldade para iniciar o sono e permanecer dormindo, isso acarretou impactos nas suas atividades de vida diária bem como na prestação de serviços à população.

A variabilidade do tamanho das amostras mostrou-se um fator importante a ser levado em consideração durante essa revisão. Entretanto, os resultados acerca dos presentes estudos mostraram que o percentual de indivíduos que sofreram mudanças dos hábitos sociais começou a apresentar maior relação da má qualidade do sono ou agravamento dos sintomas.

Em síntese, indica-se a necessidade de intervenções assistenciais para essa população como grupos de apoio e ampla informação, assim como para profissionais da saúde. Juntamente, observou-se a necessidade de maiores estudos acerca dos temas para serem coletados mais dados, a fim de contribuir para a comunidade científica.

REFERÊNCIAS

BARROS, Marilisa Berti *et al.* Informe de tristeza/depresión, nerviosismo/ansiedad y problemas de sueño en la población adulta brasileña durante la pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, [S. l.], v. 29, p. 1-12, 24 ago. 2020. DOI <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ress/a/nFWPcDjfNcLD84Qx7Hf5ynq/abstract/?lang=es#>>. Acesso em: 19 ago. 2022.

BRITO-MARQUES, Janaína Mariana *et al.* Impact of COVID-19 pandemic on the sleep quality of medical professionals in Brazil. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, [S. l.], v. 79, p. 149-155, 19 mar. 2021. DOI <https://doi.org/10.1590/0004-282X-anp-2020-0449>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/anp/a/xCzQ55LfSWkPxW64Mgvcgbs/abstract/?lang=en>>. Acesso em: 19 ago. 2022.

BROOKS, Samatha K *et al.* The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet**, [S. l.], v. 395, p. P912-920, 27 ago. 2020. DOI [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8). Disponível em: <[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)>. Acesso em: 19 ago. 2022.

GUICHARD, K. *et al.* Stratégies de gestion de l'impact du confinement sur le sommeil : une synthèse d'experts. **Medicina do Sono**, [S. l.], v. 17, p. 108-112, 2 jun. 2020. DOI <https://doi.org/10.1016/j.msom.2020.04.003>. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1769449320300388?via%3Dihub#!>>. Acesso em: 19 ago. 2022.

HOSSAIN, Md Mahbub *et al.* Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: a systematic umbrella review of the global evidence. **Epidemiol Health**, [S. l.], v. 42, p. 1-11, 2 jun. 2020. DOI <https://doi.org/10.4178/epih.e2020038>. Disponível em: <<https://www.e-epih.org/journal/view.php?doi=10.4178/epih.e2020038>>. Acesso em: 19 ago. 2022.

JAHRAMI, Haitham *et al.* Sleep problems during the COVID-19 pandemic by population: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Clinical Sleep Medicine**, [S. l.], v. 17, p. 299-313, 1 fev. 2021. DOI



<https://doi.org/10.5664/jcsm.8930>. Disponível em:

<<https://jcsm.aasm.org/doi/10.5664/jcsm.8930>>. Acesso em: 19 ago. 2022.

KANTORSKI, Luciane Prado *et al.* Prevalence and factors associated with poor sleep quality among nursing professionals during the COVID-19 pandemic. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [S. l.], p. 1-7, 18 jan. 2022. DOI <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0517>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reben/a/H9MQtrS858Zs966VJgNbhdw/?lang=en>>. Acesso em: 19 ago. 2022.

MOTA, Isabella Araújo *et al.* Impact of COVID-19 on eating habits, physical activity and sleep in Brazilian healthcare professionals. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, [S. l.], v. 79, p. 429-436, 24 maio 2021. DOI <https://doi.org/10.1590/0004-282X-ANP-2020-0482>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/anp/a/HZyYRd5634Pp4hhqcGWrhPB/#>>. Acesso em: 19 ago. 2022.

REDDY, Sujana; REDDY, Vamsi; SHARMA, Sandeep. Physiology, Circadian Rhythm. **StatPearls**, [s. l.], 8 maio 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519507/>. Acesso em: 19 ago. 2022.