



DISTÚRBIOS DE SONO EM COMUNIDADE DE PUREZA-RN ATENDIDA PELO MOVIMENTO “ALUNOS SEM FRONTEIRAS”

JÚLIA DA SILVA GRILO; MATEUS SEIFFERT MATTOS; JHENIFER NATALY MOURA FRANÇA; NICOLE NUNES FERRAZ

RESUMO

A pesquisa aborda a alta prevalência de distúrbios do sono, um problema de saúde pública no Brasil. O sono desempenha funções biológicas essenciais, e suas perturbações são classificadas em sete categorias pela Classificação Internacional de Distúrbios do Sono (ICSD) e complementadas pela Associação Americana de Psiquiatria (APA). Esses distúrbios podem ser influenciados por fatores como envelhecimento, problemas clínicos e hábitos de vida, como tabagismo e alcoolismo. Estudos indicam que 46,7% dos adultos e 30% das crianças sofrem com esses transtornos, uma tendência crescente devido a mudanças no estilo de vida. Dada a alta prevalência dos distúrbios do sono e sua influência na saúde mental, este estudo justifica-se pela necessidade de uma compreensão mais aprofundada dessas condições, especialmente em populações vulneráveis. O objetivo da pesquisa foi relatar a alta incidência dos distúrbios do sono na população atendida em Psiquiatria durante a expedição "Alunos Sem Fronteiras: Na Estrada", realizada em Pureza, RN, entre 25 de agosto e 1 de setembro de 2024, correlacionando com as categorias da ICSD e APA. O relato de experiência se baseia nos 29 atendimentos que foram realizados na especialidade de Psiquiatria. Estavam presentes nessas consultas a médica psiquiatra, residente de psiquiatria e estudantes de medicina da Faculdade São Leopoldo Mandic Araras. As características associadas encontradas foram, em sua maioria, insônia inicial em indivíduos femininos de 20 a 40 anos, baixa condição socioeconômica e com transtorno depressivo maior e ansiedade, fornecendo subsídios para uma abordagem mais eficaz no tratamento desses transtornos.

Palavras-chave: Epidemiologia; Estilo de vida; Qualidade do sono; Distúrbios do Sono por Sonolência Excessiva; Distúrbios do Início e da Manutenção do Sono.

1 INTRODUÇÃO

O sono é fundamental para a sobrevivência humana, desempenhando funções biológicas, restauradoras e de conservação de energia, além de promover o equilíbrio físico e mental do organismo (Coelho, *et al.*, 2024). Os distúrbios relacionados com o sono são divididos em sete categorias pela Classificação Internacional de Distúrbios do Sono (ICSD): insônia (dividida em inicial, intermediária, terminal e redução da necessidade de sono), distúrbios respiratórios relacionados ao sono, distúrbios centrais de hipersonolência, distúrbios do ritmo circadiano do sono-vigília, parassoniais, distúrbios do movimento relacionados ao sono e outros (Judd, Sateia, 2023). Ademais, a Associação Americana de Psiquiatria (APA) inclui os distúrbios associados à narcolepsia e ao transtorno induzido por

substâncias/ medicamentos (resultante de intoxicação por alguma substância e da descontinuação ou da exposição a um medicamento) (American Psychiatric Association, 2014). Alguns estudos analisam também a influência negativa do alcoolismo, tabagismo e abstinência sobre a qualidade do sono (Silva, *et al.*, 2023) (Souza, 2022) (Brasil, 2015). Os principais fatores associados são ao sexo feminino, envelhecimento, estado civil, baixo nível socioeconômico e problemas clínicos, psiquiátricos e sociofamiliares (Rocha, Costa, 2000). A ocorrência dos distúrbios do sono é 46,7% (IC95% 43,1 - 50,2%) de acordo com um estudo realizado na cidade de Presidente Prudente-SP com amostra de 743 adultos (Zanuto, *et al.*, 2015) Já em crianças, a prevalência de transtornos relacionados ao sono é de aproximadamente 30%, sendo observado um aumento nos últimos anos relacionados aos hábitos sociais, problemas de saúde e estilo de vida (ingestão de cafeína, etilismo e tabagismo) (Nunes, Bruni, 2015).

Ademais, durante a expedição “Alunos sem Fronteiras: na estrada” que ocorreu em Pureza no Rio Grande do Norte (RN) entre os dias de 25 de agosto e 1 de setembro de 2024, foi observado alta incidência de distúrbios do sono nos 29 atendimentos da área de psiquiatria.

Tendo em vista o quadro epidemiológico e a experiência em Pureza, RN, observa-se alta prevalência de distúrbios de sono no Brasil, o que justifica a relevância deste relato.

Este trabalho tem como objetivo analisar a incidência de transtornos do sono, correlacionando-o com as categorias determinadas pela ICSN e APA, sexo, faixa etária e classe econômica na população atendida na especialidade de Psiquiatria durante a expedição em saúde realizada no município de Pureza, RN, pelo projeto "Alunos Sem Fronteiras: Na Estrada," entre 25 de agosto e 1 de setembro de 2024. Isso será feito com base na experiência dos estudantes e profissionais de saúde presentes durante o projeto.

2 RELATO DE CASO/EXPERIÊNCIA

Durante os dias 25 de agosto a 1 de setembro, os alunos de medicina de todos os períodos da Faculdade São Leopoldo Mandic Araras juntamente com profissionais da área de Psiquiatria, Cirurgia, Ginecologia e Obstetrícia, Pediatria, Oftalmologia, Clínica Médica, Nefrologia, Cardiologia, Medicina da Saúde da Família e Comunidade, Ultrassonografia e Odontologia estiveram presentes no município de Pureza no interior do Rio Grande do Norte (RN). Houve 29 atendimentos da área de Psiquiatria. Durante as consultas com os alunos de medicina, médica psiquiatra e residente de psiquiatria, observamos uma alta quantidade de pacientes com distúrbios de sono.

Dentre os tipos de transtornos de sono, o mais prevalente foi insônia inicial, seguido de intermediária e insônia terminal, sem casos dos outros distúrbios de sono classificados pela ICSN e APA. A maioria dos pacientes com problemas de sono eram do sexo feminino, na faixa etária de 20 a 40 anos, seguido dos pacientes maiores de 60 e pacientes entre 40 e 60 anos. Vale ressaltar que não atendemos nenhum paciente abaixo de 20 anos com distúrbios de sono.

Ademais, a maioria dos pacientes apresentam condição socioeconômica baixa e doenças clínicas psiquiátricas prévias. As condições mais prevalentes segundo nossa experiência foi transtorno depressivo maior e transtorno de ansiedade, seguidos de crise de pânico, retardo mental de diversos graus, transtorno afetivo bipolar, transtorno do espectro autista (TEA), fobia social, transtorno do estresse pós-traumático e transtorno de personalidade Boderline.

Ademais, em nossos atendimentos observamos que os distúrbios de sono persistem mesmo em pacientes que já faziam uso de algum medicamento prévio.

3 DISCUSSÃO

Os achados corroboram com a literatura. Segundo ROCHA, COSTA (2000), há alta prevalência de distúrbios de sono no sexo feminino, baixo perfil socioeconômico e com problemas clínicos e psiquiátricos prévios, assim como os achados observados durante a expedição.

4 CONCLUSÃO

O trabalho foi feito com base na experiência de alunos e profissionais da saúde nos atendimentos em psiquiatria prestados no município de Pureza, Rio Grande do Norte, pelo projeto “Alunos Sem Fronteiras: na Estrada”. Nessa população analisada, houve uma alta prevalência de pacientes queixando-se de distúrbios de sono. Entre os tipos determinados pela ISCD e APA, se destaca a insônia inicial. Tal fator foi relacionado a mulheres de 20 a 40 anos, com baixa condição socioeconômica e com transtorno depressivo maior ou ansiedade. Tais achados corroboram a literatura que encontrou maior prevalência no sexo feminino, de baixa renda e com transtornos psiquiátricos.

O trabalho possui limitações, uma vez que cerca de 5 prontuários foram perdidos durante a expedição.

Esse trabalho fornece informações para políticas públicas em saúde mental e para medidas de tratamento mais eficazes.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. (2014). Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5. (5a ed.), Porto Alegre: Artmed

BRASIL. Ministério da Saúde. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: cuidado da pessoa tabagista. Cadernos de Atenção Básica, N° 40. Brasília- DF, 2015. Available from: https://www.as.saude.ms.gov.br/wp-content/uploads/2016/06/caderno_40.pdf

COELHO, I.L.R.; RIBEIRO, T.R.; LIMA L.T.C.; COSTA, F.W.G.; AGUIAR, A.S.W.; JUNIOR, C.M.C. Avaliação da sonolência e queixas de sono dos estudantes de odontologia da Universidade Federal do Ceará. Rev Baiana Saúde Pública. 2024; 223–37. Available from: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1537817>

JUDD, B.G.; SATEIA, M.J. Classificação dos distúrbios de sono. UptoDate. 2023. Available from: https://www.uptodate.com/contents/classification-of-sleep-disorders/print?search=sistúrbiosd osonosource=search_resultselectestitle=1~15

NUNES, M.L.; BRUNI, O. Insônia na infância e adolescência: aspectos clínicos, diagnóstico e abordagem terapêutica. Jornal de Pediatria, Vol. 91, Edição 6, Suplemento 1, novembro–dezembro de 2015, páginas S26-S35. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2015.08.006>

ROCHA F.L, COSTA MFFL. Epidemiologia e impacto dos distúrbios do sono. J. Bras. Psiquiatr, 5(49); 167-180, maio 2000.

SILVA, D.P.G.; CARMINATTI, C.M.; ALVES M.T.M.; SILVA, E.L.; BRAGA, M.F.T.; SOARES, E.A.; SANTOS, R.C.; DUARTE, G.G.M. Influências do consumo de bebidas alcoólicas para a qualidade do sono. Brazilian Journal of Development. v. 9 n. 8 (2023). DOI:10.34117/bjdv9n8-129

SOUZA, K. Estudo da qualidade do sono de tabagistas de acordo com o nível de atividade física. Universidade Estadual do Norte do Paraná, Centro de Ciências de Saúde. Jacarezinho, 2022. 70 p.

ZANUTO, E.A.C.; LIMA, C.S.L.; ARAÚJO, R.G.; SILVA, E.P.; ANZOLIN, C.C.; ARAÚJO, M.Y.C.; CODOGNO, J.S.; CHRISTOFARO, D.G.D.; FERNANDES, R.A. Distúrbios do sono em adultos de uma cidade do Estado de São Paulo. Artigos Originais. Rev. bras. epidemiol. 18 (1). Mar 2015. <https://doi.org/10.1590/1980-5497201500010004>