Prevalência de sonolência diurna excessiva e seus fatores associados em gestantes de um município do sudoeste goiano

Laís Celi Mendes Rezende[1], Júlia Cappi Aguiar Moraes Souza[2], Dr. Renato Canevari Dutra da Silva[3]

[1,2]Acadêmica de Medicina na Faculdade de Medicina de Rio Verde (FAMERV), Universidade de Rio Verde e bolsista do Programa de Bolsas de Iniciação Científica da Universidade de Rio Verde (PIBIC-UNIRV), câmpus Rio Verde, Rio Verde, Goiás, Brasil.
[3] Docente titular da Universidade de Rio Verde, renatocanevari@unirv.edu.br.

Reitor:
Prof. Me. Alberto Barella Netto

Pró-Reitor de Pesquisae Inovação:
Prof. Dr. Carlos César E. de Menezes

Editor Geral:
Prof. Dra. Andrea Sayuri Silveira Dias Terada

Editores de Seção:
Profa. Dra. Ana Paula Fontana Prof. Dr. Hidelberto Matos SilvaProf. Dr. Fábio Henrique Baia Pra. Dra. Muriel Amaral Jacob
Prof. Dr. Matheus de Freitas SouzaProf. Dr. Warley Augusto Pereira

Fomento:
Programa PIBIC/PIVIC UniRV/CNPq 2022-2023

Resumo: Durante a gestação, o corpo feminino passa por diversas transformações fisiológicas e hormonais que podem afetar o sono das gestantes. Essas mudanças incluem o aumento do útero, deficiência de ferro, maior frequência urinária, redução da capacidade respiratória, dores lombares e cãibras nas pernas, contribuindo para uma pior qualidade de sono e, muitas vezes, necessidade de cochilos diurnos. Além disso, hormônios como progesterona, estrogênio e cortisol sofrem variações durante a gravidez, afetando o ritmo circadiano e diminuindo o sono REM e NREM. A sonolência excessiva diurna é um sintoma comum em gestantes, podendo ser avaliada pela Escala de Epworth. Esse distúrbio do sono não apenas impacta a qualidade de vida das gestantes, mas também está associado a riscos como parto prematuro, diabetes gestacional e pré-eclâmpsia. Portanto, é essencial compreender e abordar os distúrbios do sono durante a gravidez, visando ao bem-estar das gestantes e à saúde materna e fetal. Um estudo com 235 gestantes de origens sociodemográficas diferentes revelou associações entre sonolência diurna excessiva e fatores como idade, estado civil, comportamento, problemas na gestação e estresse, apontando para a necessidade de futuras pesquisas. Entre as ferramentas utilizadas, temos a Escala de Sonolência de Epworth (ESE). A pesquisa identificou ligações preliminares entre estresse, comportamento sexual e uso de drogas e a sonolência diurna excessiva, porém investigações mais amplas e estudos de longo prazo são essenciais para confirmar essas conexões e identificar as causas subjacentes. Além disso, é fundamental analisar o impacto desses distúrbios do sono na saúde fetal e no desenvolvimento infantil.

Palavras-Chave: Distúrbios do Sono por Sonolência Excessiva. Fatores de Risco. Gravidez.

Prevalence of excessive daytime sleepyness and its associated factors in pregnant women in a municipality in southwest goiano

Abstract: *During pregnancy, the female body goes through several physiological and hormonal changes that can affect pregnant women's sleep. These changes include an enlarged uterus, iron deficiency, increased urinary frequency, reduced respiratory capacity, lower back pain and leg cramps, contributing to poorer quality of sleep and, often, the need for daytime naps. Furthermore, hormones such as progesterone, estrogen and cortisol vary during pregnancy, affecting the circadian rhythm and reducing REM and NREM sleep. Excessive daytime sleepiness is a common symptom in pregnant women and can be assessed using the Epworth Scale. This sleep disorder not only impacts the quality of life of pregnant women, but is also associated with risks such as premature birth, gestational diabetes and pre-eclampsia. Therefore, it is essential to understand and address sleep disorders during pregnancy, aiming for the well-being of pregnant women and maternal and fetal health. A study with 235 pregnant women from different sociodemographic backgrounds revealed associations between excessive daytime sleepiness and factors such as age, marital status, behavior, problems during pregnancy and stress, pointing to the need for future research. Among the tools used, we have the Epworth Sleepiness Scale (ESE). Research has identified preliminary links between stress, sexual behavior and drug use and excessive daytime sleepiness, but broader investigations and long-term studies are essential to confirm these connections and identify underlying causes. Furthermore, it is essential to analyze the impact of these sleep disorders on fetal health and child development.*

Keywords: *Disorders of Excessive Somnolence. Pregnancy. Risk Factor*

Introdução

Durante a gravidez, as mudanças hormonais e corporais podem causar desconfortos, afetando a qualidade do sono das gestantes (Tsai, 2021; Holanda, 2017). O aumento do útero, deficiência de ferro, aumento da frequência urinária, diminuição da capacidade torácica e dores lombares podem levar a um sono fragmentado, resultando em impactos na vida diária e aumentando o risco de complicações (Fagundes, 2019).

Os hormônios como a progesterona, estrogênio e cortisol, que aumentam durante a gravidez, influenciam o ritmo circadiano e afetam a qualidade do sono (Fagundes, 2019). A sonolência excessiva diurna é comum nas gestantes e pode ser medida com a Escala de Epworth (Silva, 2021).

Essa pesquisa visa avaliar a frequência da sonolência diurna em gestantes que fazem pré-natal na Maternidade Augusta Bastos (MAB) e no Centro de Assistência Integrada à Saúde (CAIS) em Rio Verde – GO, além de discutir as alterações fisiológicas associadas a esse sintoma.

O principal objetivo deste artigo é avaliar a prevalência de sonolência diurna excessiva em gestantes de um município situado no Sudoeste Goiano. Busca-se realizar uma descrição detalhada das características da amostra de gestantes, abrangendo aspectos demográficos, socioeconômicos, comportamentais, obstétricos, variáveis clínicas, saúde mental, comportamento sexual, bem como variáveis relacionadas ao sono. Essa análise visa fornecer um panorama completo das gestantes envolvidas no estudo. Dessa forma, o estudo busca não apenas quantificar a prevalência desses sintomas, mas também entender quais fatores podem influenciar sua manifestação nas gestantes da região estudada, contribuindo para um melhor entendimento dos aspectos relacionados ao sono durante a gestação.

Material e Métodos

O estudo é de natureza epidemiológica, observacional, analítico e transversal, conduzido por meio de pesquisa de campo com a aplicação de questionários previamente elaborados e pré-testados. A pesquisa foi realizada com gestantes atendidas na Maternidade Augusta Bastos (MAB) e no Centro de Atendimento Integrado de Saúde (CAIS) em Rio Verde, Goiás. A amostra foi composta pelas gestantes presentes nos serviços durante a coleta, usando uma amostragem não probabilística por conveniência. As gestantes com mais de 18 anos que aceitarem participar e preencherem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido serão incluídas, enquanto aquelas com condições de saúde que

impeçam a resposta ao questionário serão excluídas. O questionário abrange variáveis demográficas, socioeconômicas, comportamentais, de saúde mental, obstétricas e relacionadas ao sono, usando instrumentos validados. Dentro desta abordagem serão aplicados os questionários validados para a população brasileira: Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), Escala de Sonolência de Epworth (ESE) e Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21). Os dados foram analisados no software Stata, incluindo análises bivariadas e multivariadas para investigar associações entre as variáveis e o desfecho de sonolência diurna excessiva. O estudo foi conduzido de acordo com as normas éticas e regulatórias, com o objetivo de contribuir para o entendimento da prevalência e fatores associados à sonolência diurna em gestantes.

Resultados e Discussão

Das 235 mulheres entrevistadas entre setembro de 2022 e maio de 2023, apenas dez não conseguiram concluir o questionário. Não houve recusa por parte de nenhuma gestante em participar da entrevista, e nenhum questionário foi excluído.

A idade das gestantes na amostra variou de 13 a 43 anos, com uma média de 24,8±5,8 anos. O índice de massa corporal (IMC) variou de 15,8 a 47,6, com uma média de 26,5±5,6. Quanto às características socioeconômicas e demográficas da amostra, a maioria das gestantes era não branca, casada, morava com um parceiro ou familiar, trabalhava, não tinha ensino superior, avaliava sua saúde como boa antes e durante a gravidez em comparação com outras pessoas da mesma idade, não praticava atividade física, não consumia álcool e não fumava.

No que diz respeito às variáveis relacionadas ao sono, a amostra apresentava uma boa qualidade de sono, uma média de menos de 5 horas de privação de sono, uma leve síndrome de apneia obstrutiva do sono e uma leve sonolência diurna excessiva. No que diz respeito à análise univariada das variáveis relacionadas ao sono das gestantes com sonolência diurna excessiva (SDE), 180 gestantes relataram privação de sono e dormir menos de 5 horas por dia. Cerca de 175 relataram ter boa ou razoável qualidade de sono, e 188 afirmaram ter sintomas da Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS).

Quanto às doenças crônicas, a maioria das gestantes afirmou não tê-las. Em relação à saúde mental, a maioria não relatou depressão, mas muitas apresentaram ansiedade e estresse. Além disso, a maioria pertencia à classe econômica baixa.

Do total, 20,9% das gestantes estavam no nono mês de gestação. Além disso, 54,9% não planejavam a gravidez. A maioria, ou seja, 90,6%, fez pelo menos uma consulta pré-natal, e 79,6% realizou o número adequado de consultas pré-natais de acordo com a idade gestacional. A maioria das gestantes, cerca de 76,2%, já havia tido uma ou duas gestações anteriores, e 143 delas já tinham filhos. Dentre essas gestantes, 57,4% tiveram parto normal em gestações anteriores, enquanto 29,8% tiveram parto cesáreo. Um total de 218 gestantes relataram queixas na gravidez atual, incluindo dor, enjoos/náuseas, queimação no estômago e outros sintomas. Dessas gestantes, a maioria, ou seja, 218 mulheres relataram sentir emoções como felicidade, apreensão/angústia e medo. Em relação a problemas na gestação atual, como infecções urinárias e sangramentos, 59% não relataram tais problemas.

Quanto à vida sexual, 55% das gestantes tiveram sua primeira relação sexual antes dos 16 anos de idade, e 43,8% usaram camisinha como método contraceptivo na primeira relação sexual. Cerca de 85,5% tiveram apenas um parceiro sexual ou nenhum, e a maioria usou camisinha com parceiro ocasional (71,9%) ou parceiro fixo (64,7%). Em relação a infecções sexualmente transmissíveis, 14% relataram já terem sido diagnosticadas com HPV, Sífilis, Gonorreia, HIV e Herpes.

Quanto ao uso de drogas ilícitas, 196 gestantes relataram nunca terem usado em suas vidas, enquanto apenas 13,6% relataram ter começado a usar após os 16 anos de idade. A maioria, 94,5%, não usou drogas nos últimos 30 dias, e 75,3% afirmaram não ter usado nenhuma substância para ficar acordada no último mês. Em relação ao comportamento alimentar, 70,6% relatou consumir chá ou café, e 68,9% disseram consumir menos de três xícaras de chá ou café (200 mg de cafeína). Onze vírgula nove por cento não responderam a essa última pergunta.

As gestantes que relataram estresse tinham quase 91% mais chances de apresentar sonolência diurna excessiva em comparação com as gestantes sem estresse no momento da coleta de dados (OR=1,91; IC 95%=1,01-3,60). Além disso, aquelas que tiveram problemas na gestação atual tiveram

99% mais chances de ter sonolência excessiva diurna. Em relação ao comportamento sexual, quase o dobro relatou ter um ou mais parceiros sexuais (OR=2,43; IC95%=1,09-5,44). Sobre o uso de substâncias, das gestantes com sonolência diurna, mais que o dobro já fez uso de drogas ilícitas na vida (OR=3,44; IC95%=1,35-8,74), e a chance de não ter usado nos últimos 30 dias foi 10,64 vezes maior do que a de ter consumido (OR=11,64; IC95%=2,00-67,58).

Tabela 1 – Analise multivariada das variáveis sociodemográficas, econômicas, relacionadas à saúde, hábitos de vida, relacionadas ao sono e variáveis obstétricas e sexuais das gestantes com sonolência diurna excessiva (SDE) do município de Rio Verde-GO, 2023. (n=235)

Variável	Sonolência diurna excessiva (f/%)	Total	OR (IC 95%)	p
Com quem mora				
Sozinha; com filho	11/ 26,8%	41	1,65 (0,70-3,89)	0,255
companheiro/família	73/ 37,6%	194		
APS idade				
Boa (pra cima)	48/ 39,7%	121	1,13 (0,61-2,12)	0,694
Razoável/ruim	36/ 31,6%	114		
Estresse				
Sim	63/ 41,2%	153	1,91 (1,01-3,60)	0,045*
Não	21/ 25,6%	82		
Problema na gestação atual				
Não teve	40/ 28,8%	139		
Teve	44/ 45,8%	96	1,99 (1,11-3,59)	0,022*
Nº parceiros ocasionais				
Nenhum	12/ 17,6%	68		
1 ou mais	72/ 43,1%	167	2,43 (1,09-5,44)	0,031*
Usou camisinha parceiro fixo				
Nunca/raramente	61/ 40,1%	152	2,03 (0,64-6,43)	0,228
Frequentemente	23/ 27,7%	83		
Usou camisinha parceiro ocasional				
Nunca/raramente	65/ 38,5%	169	1,43 (0,64-6,43)	0,570
Frequentemente	19/ 28,8%	66		
Já usou drogas?				
Nunca usou	66/ 33,7%	196		
Já usou	18/ 46,2%	39	3,44 (1,35-8,74)	0,010*
Usou droga nos últimos 30 dias				
Não	82/ 36,9%	222	11,64 (2,00-67,58)	0,006*
Sim	2/ 15,4%	13		
Consome café/chá				
Não	2/ 7,1%	28	4,25 (0,83-21,76)	0,083
Sim	82/ 39,6%	207		

Fonte: autoria própria

Conclusão

Os resultados revelam que a grande maioria das gestantes participou da pesquisa, refletindo um alto nível de colaboração e participação ativa no estudo, oferecendo uma representação ampla das gestantes na amostra. As características socioeconômicas e demográficas indicam que a maioria das gestantes pertencia a grupos étnicos diversos, era casada, residia com um parceiro ou familiar, tinha emprego, não possuía ensino superior e avaliava sua saúde como boa. A maioria das gestantes estava em uma classe econômica mais baixa, o que pode influenciar o acesso aos cuidados de saúde e recursos disponíveis durante a gestação.

Em relação à saúde mental e bem-estar, embora a depressão fosse menos prevalente, a ansiedade e o estresse eram comuns entre as gestantes, destacando a importância de avaliar e

oferecer apoio emocional durante a gravidez. Os dados relacionados ao sono sugerem que a qualidade do sono era boa, embora uma parcela significativa experimentasse sonolência diurna, destacando a necessidade de investigar esse aspecto em futuras pesquisas. Outros resultados apontam para a necessidade de melhor compreender a relação entre sono, estresse, comportamento sexual e uso de substâncias durante a gravidez. A associação entre estresse e sonolência diurna sugere a importância de abordagens holísticas de saúde para as gestantes. Além disso, a prevalência de infecções sexualmente transmissíveis e uso de drogas ilícitas destaca a necessidade de intervenções preventivas e educacionais específicas. As associações identificadas entre estresse, sonolência diurna e outros fatores destacam a complexidade da saúde durante a gravidez e a necessidade de intervenções direcionadas.

Por fim, este estudo oferece uma base sólida de conhecimento sobre as gestantes entrevistadas, com implicações para a melhoria dos cuidados pré-natais, promoção da saúde mental e estratégias de intervenção. As descobertas aqui apresentadas podem servir como um guia para futuras pesquisas e políticas de saúde voltadas para a população de gestantes.

Agradecimentos

Com meus cordiais cumprimentos venho prestar os agradecimentos ao Programa de Bolsas de Iniciação Científica da Universidade de Rio Verde (PIBIC-UNIRV). Toda confiança e financiamento deste projeto cientifico foi de profunda valia para a execução deste trabalho.

Referências Bibliográficas

TSAI, S.Y.; LEE, P.L.; GORDON, C.; CAYANAN, E.; LEE, C.-N. Objective sleep efficiency but not subjective sleep quality is associated with longitudinal risk of depression in pregnant women: a prospective observational cohort study. **International Journal Of Nursing Studies**, [S.L.], v. 120, p. 103966, ago. 2021. Elsevier BV. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2021.103966>.

SILVA, R. C. D.; GARCEZ, A.; PATTUSSI, M. P.; OLINTO, M. T. A. Prevalence and factors associated with excessive and severe daytime sleepiness among healthcare university students in the Brazilian Midwest. **Journal Of Sleep Research**, [S.L.], v. 31, n. 3, 27 nov. 2021. Wiley. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1111/jsr.13524>.

HOLANDA, S. M. Qualidade do sono em gestantes de risco habitual e alto risco: um estudo comparativo. 2018. 90 f. Dissertação Tese (Mestrado em Enfermagem) - Faculdade de Farmácia, Odontologia e Enfermagem, **Universidade Federal do Ceará**, Fortaleza, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/30353>.

FAGUNDES, D. L. Avaliação da qualidade do sono em gestantes. 44 f. Dissertação Tese (mestrado) – **Universidade Federal de Pernambuco**. Centro de Ciências da Saúde. Programa de pós-graduação em Neuropsiquiatria e Ciências do comportamento. Recife, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/33964>.