Privação do sono e seus fatores associados em gestantes de um município do sudoeste goiano

Júlia Cappi Aguiar Moraes Souza[1], Ana Beatriz Ribeiro Mascarenhas[2], Isadora Paula Correia[2], Laís Celi Mendes Rezende[2], Moreno Coelho Cyríaco[2], Renato Canevari Dutra da Silva[3]

[1]Acadêmica de Medicina da Universidade de Rio Verde, UniRV, aluna de Iniciação Científica – PIBIC/UniRV, aquiarcjulia@gmail.com.
[2]Acadêmico (a) de Medicina da Universidade de Rio Verde, UniRV.
[3] Docente da Universidade de Rio Verde, UniRV, renatocanevari@unirvedu.br.

.

Reitor:
Prof. Me. Alberto Barella Netto

Pró-Reitor de Pesquisa e 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 Silva
Prof. Dr. Fábio Henrique Baia
Pra. Dra. Muriel Amaral Jacob
Prof. Dr. Matheus de Freitas Souza
Prof. Dr. Warley Augusto Pereira

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

Resumo: Na gestação ocorrem diversas transformações fisiológicas, físicas e psicológicas, que interferem diretamente na sua qualidade de sono. Sob esse prisma, a privação do sono vem como uma das principais consequências dessas modificações, sendo caracterizada na condição de menos de seis horas diárias de sono, resultando em alterações no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e no comportamento social. O projeto tem como objetivo compreender as alterações ocorridas em gestantes decorrentes da privação de sono, identificando fatores que alteram a qualidade do sono no período gestacional. Trata-se de um estudo transversal, realizado com gestantes do município de Rio Verde. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário autoaplicável, contendo variáveis demográficas, socioeconômicas, comportamentais, relacionadas a gestação atual e anteriores, ao sono, a condições psicológicas e comportamento sexual. Os resultados revelam uma relação direta entre qualidade do sono e saúde mental na gravidez, pois gestantes que possuem qualidade de sono ruim, sonolência diurna excessiva e depressão tem mais chances de sofrer com privação do sono, ressaltando a necessidade de identificação precoce e intervenções para problemas de sono durante a gravidez. Tais descobertas destacam a importância de cuidados mentais e de sono desde o início da gravidez, já que a privação do sono além de afetar negativamente o bem-estar emocional e físico das mães, pode levar a complicações. Dessa forma, revela-se uma conexão entre a qualidade do sono e saúde mental durante a gravidez. Portanto, uma abordagem holística no cuidado pré-natal é essencial, a fim de promover uma gravidez saudável e bem-sucedida.

Palavras-Chave: Dissonias. Distúrbios do Início e da Manutenção do Sono. Gravidez.

Sleep deprivation and its associated factors in pregnant women in a city in the southwest of Goiás

Abstract: *During pregnancy, several physiological, physical and psychological changes occur, which directly affect your quality of sleep. From this perspective, sleep deprivation is one of the main consequences of these changes, characterized by less than six hours of sleep per day, resulting in changes in physical, occupational, cognitive functioning and social behavior. The project aims to understand the changes that occur in pregnant women resulting from sleep deprivation, identifying factors that alter the quality of sleep during pregnancy. This is a cross-sectional study, carried out with pregnant women in the city of Rio Verde. Data collection was carried out using a self-administered questionnaire, containing demographic, socioeconomic, behavioral variables, related to current and previous pregnancies, sleep, psychological conditions and sexual behavior. The results reveal a direct relationship between sleep quality and mental health during pregnancy, as pregnant women who have poor sleep quality, excessive daytime sleepiness and depression are more likely to suffer from sleep deprivation, highlighting the need for early identification and interventions for problems. sleep during pregnancy. Such findings highlight the importance of mental and sleep care from the beginning of pregnancy, as sleep deprivation, in addition to negatively affecting mothers' emotional and physical well-being, can lead to complications. Thus, a connection between sleep quality and mental health during pregnancy is revealed. Therefore, a holistic approach to prenatal care is essential in order to promote a healthy and successful pregnancy.*

Keywords: *Dyssomnias. Pregnancy. Sleep Initiation and Maintenance Disorders.*

Introdução

A gestação, período compreendido entre a concepção e o parto, nele, a gestante passa por transformações fisiológicas, físicas e psicológicas. Sob esse prisma, as notórias modificações da fisiologia materna ocorrem no sistema cardiocirculatório, respiratório, além das metabólicas e hematológicas (Alves; Bezerra, 2020). Assim, paralelamente à ocorrência de tais alterações - as quais objetivam adequar o organismo materno às necessidades orgânicas próprias do complexo materno-fetal e do parto – ocorrem alterações na dinâmica do sono da gestante. Logo, infere-se que o sono é um processo que realiza a manutenção de mecanismos inerentes à homeostase humana (Tononi; Cirelli, 2006). Jansen *et al*. (2007), corrobora enfatizando que a privação do sono altera o funcionamento físico, ocupacional e cognitivo, além de comprometer o comportamento social.

O conhecimento da qualidade do sono é considerado pelos profissionais como uma forma de reconhecer os fatores importantes para facilitar a identificação dos distúrbios do sono. Desta forma, identificar os fatores que interferem neste processo durante a gravidez é de vital importância para fornecer às gestantes um cuidado adequado diante da presença de mudanças no decorrer deste período importante da vida da mulher (Lowdermilk; Perry; Bobak, 2002).

Outrossim, cabe destacar que as transformações inerentes ao período da gravidez acarretam episódios de medos, angústias, questionamentos e, também, curiosidade em relação às mudanças que ocorreram, bem como àquelas que estão por vir. Em consequência, o processo gestacional se configura como um fenômeno complexo e impactador no âmbito psíquico da mulher, uma vez que as expressivas alterações orgânicas irão fomentar uma interferência multifacetada na organização de alguns níveis, tais como o biológico, cognitivo, emocional, relacional e social (Alves; Bezerra, 2020).

Por conseguinte, é dessa importância quanto ao panorama de higidez em meio à coletividade que decorre a relevância da qualidade do sono na maternidade, pois o sono promove o bom funcionamento dos processos corporais, restaura as propriedades de vigilância e promove o armazenamento da memória e aprendizagem (Goldman; Ausiello, 2018). Sob essa ótica, é a partir desses impactos diversos, mas, sobretudo, mentais, que o processo do sono é afetado na condição de gestante, uma vez que as alterações hormonais afetam diretamente o ritmo circadiano e

promovem prejuízo na qualidade do sono. Segundo Calheiros *et al*. (2013), o dormir já é uma prática particularmente mais difícil para as mulheres, uma vez que a incidência da insônia é 40% maior no sexo feminino. Nesse viés, é evidente que as mudanças fisiológicas na gravidez interferem direta e indiretamente na qualidade de sono das gestantes, tornando-o muitas vezes insuficiente, de má qualidade e, até mesmo, vindo subsidiar a ocorrência de altos índices de distúrbios.

Com base nestas informações, justifica-se a realização deste estudo com o objetivo geral de estimar a prevalência de privação de sono entre gestantes, analisando os fatores associados a esse fenômeno. Para tanto, diversos objetivos específicos foram delineados, como a realização de uma minuciosa descrição das características demográficas, socioeconômicas, comportamentais, obstétricas, variáveis clínicas, saúde mental, comportamento sexual e variáveis relacionadas ao sono presentes na amostra em estudo. Depois, buscou-se investigar de forma aprofundada a associação entre a privação de sono e as variáveis demográficas, socioeconômicas, comportamentais, sexuais, obstétricas, clínicas e de saúde mental. Adicionalmente, foi analisada a relação entre a privação de sono, a presença de sonolência diurna excessiva e a qualidade do sono das gestantes, proporcionando uma compreensão abrangente dos fatores que contribuem para a falta de sono durante a gravidez.

Material e Métodos

Trata-se de um estudo epidemiológico do tipo observacional, analítico e transversal, que integra o projeto guarda-chuva intitulado “Perfil epidemiológico de gestantes de um município do sudoeste goiano e seus fatores associados”. Foi realizada a submissão do projeto ao Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da UniRV e foi aprovado sob o número 5.417.998. O sigilo e anonimato dos participantes e a participação voluntária foram garantidos. Além disso, os dados serão arquivados por cinco anos, em local seguro, pela pesquisadora responsável, sendo incinerados após este período.

O estudo foi realizado no município de Rio Verde, cuja população alvo foram gestantes na Maternidade Augusta Bastos (MAB) e no Centro Atendimento Integrado de Saúde (CAIS). A amostra foi de conveniência não probabilística e constituída por 243 participantes com mais de 18 anos, do sexo feminino e que estavam, no momento da coleta de dados, grávidas. As gestantes foram convidadas a participar da pesquisa, que contou com a aplicação de um questionário contendo variáveis socioeconômicas, demográficas, comportamentais, obstétricas, estado nutricional, aspectos relacionados ao sono, saúde mental e relacionada a atividade sexual.

O instrumento de pesquisa consta de um questionário autoaplicável, previamente elaborado e pré-testado contendo variáveis sociodemográficas, comportamentais, relacionadas a gestação atual e anteriores, ao sono, condições psicológicas e comportamento sexual. Para isso, serão aplicados os seguintes questionários validados: Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), Escala de Sonolência de Epworth (ESE) e Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21).

O procedimento de coleta de dados foi feito em três etapas, sendo elas:

Etapa I: requisição da autorização para realização da pesquisa com a direção da MAB e CAIS, onde foram esclarecidas informações pertinentes à pesquisa. Etapa II: Os pesquisadores, com a autorização e disponibilização da direção da MAB e ao CAIS, realizaram a coleta de dados pertinentes à pesquisa. A abordagem foi feita em forma de convite as gestantes com uma explanação das informações relacionadas à pesquisa. Etapa III: Com a leitura e assinatura do TCLE, as participantes foram convidadas para uma sala, onde foram entrevistadas para triagem e análise das condições de saúde, em que eles foram distribuídos entre critérios de inclusão e exclusão. Após, foi preenchida a ficha de identificação e aplicado os questionários. A aplicação foi feita em uma sala reservada cedida pelo serviço em que a gestante se encontra, contemplando a privacidade da participante.

A entrada dos dados foi realizada através do software EpiData 3.1, em dupla entrada, para comparação com fichas originais de modo a eliminar a possibilidade de erros de digitação. A consistência, a validação dos dados digitados e a análise dos dados será realizada no software Stata 15.0. Os seguintes passos foram: os dados serão descritos através das frequências absolutas e relativas das variáveis dependentes e independentes. Em seguida, uma análise bivariável foi feita

para comparar proporções através de testes do chi quadrado de Pearson e de tendência linear. Por fim, as razões de prevalências brutas e ajustadas de privação do sono foram estimadas utilizando-se de regressão de Poisson com variância robusta. Um nível de significância menor do que 5% foi adotado para detectar todas as associações entre os desfechos e as exposições.

Resultados e Discussão

Este estudo, realizado com coleta de dados entre setembro de 2022 a janeiro de 2023, envolveu a participação de 243 gestantes. Destas, 235 gestantes concluíram integralmente o questionário proposto para a pesquisa, apresentando idade variando de 13 a 43 anos, com uma média de 24,8±5,8 anos, as quais foram receptivas com a equipe e comprometidas com os resultados da pesquisa, o que atribui maior confiabilidade aos dados obtidos. Além disso, os dados revelaram uma ampla variação no Índice de Massa Corporal (IMC) das gestantes, que variou de 15,8 a 47,6, com uma média de 26,5±5,6. Essa diversidade no IMC fornece uma perspectiva abrangente sobre a amostra, permitindo uma análise mais detalhada das relações entre o índice de massa corporal e outros aspectos do processo gestacional. A amplitude desses resultados destaca a importância de considerar a variabilidade do IMC ao interpretar os dados relacionados à saúde e ao bem-estar das gestantes participantes. Nesse sentido, pode-se verificar que no período gestação o organismo materno passa por alterações para se adaptar às demandas orgânicas únicas desse período, incluindo o momento do parto e, entre as transformações observadas, destacam-se mudanças significativas no padrão de sono das gestantes.

Os resultados gerais são compreendidos na Tabela 1 de multivariáveis. Com fundamento nas informações abaixo, no que tange à qualidade do sono, as gestantes que a classificaram como ruim demonstraram uma probabilidade 2,26 vezes maior de possuir privação do sono em comparação com gestantes que classificaram sua qualidade do sono como boa (OR = 2,26; IC 95% = 1,02-4,99).

Tabela 1 – Análise multivariada das variáveis sociodemográficas, econômicas, relacionadas à saúde, hábitos de vida, relacionadas ao sono e variáveis obstétricas e sexuais das gestantes com privação do sono do município de Rio Verde – GO, 2022. (n=235)

Variável	Privação do sono (f/%)	Total	OR (IC 95%)	p
Qualidade do sono				
Boa	33/ 18,9%	175		
Ruim	22/ 36,7%	60	2,26 (1,02-4,99)	0,045*
SAOS				
Leve	37/ 19,7%	188		
Moderado/Grave	18/ 38,3%	47	1,12 (0,44-2,89)	0,810
SDE				
Sem sonolência	24/ 15,9%	151		
Com sonolência	31/ 36,9%	84	4,01 (1,77-9,13)	0,001*
Denças associadas				
Tem	29/ 27,9%	104	1,00 (0,47-2,12)	0,991
Não tem	26/ 19,8	131		
Depressão				
Sim	29/ 38,2%	76	3,71 (1,75-7,89)	0,001*
Não	26/ 16,4%	159		
Ansiedade				
Sim	33/ 26,8%	123	0,74 (0,32-1,75)	0,503

Não	22/ 19,6%	112		
Estresse				
Sim	45/ 29,4%	153	1,97 (0,83-4,68)	0,123
Não	10/ 12,2%	82		
Sensações				
Sem sensações	5/ 41,7%	12	2,06 (0,46-9,31)	0,346
Com sensações	50/ 22,4%	6		

Fonte: elaboração própria.

Esse achado é fundamental, pois destaca a importância da qualidade do sono durante a gravidez. Gestantes que relatam uma qualidade de sono inadequada podem estar em maior risco de enfrentar privação de sono, o que, por sua vez, pode ter várias implicações para sua saúde e bem-estar. Segundo Jansen *et al*. (2007), durante os primeiros três meses da gravidez, as mulheres muitas vezes precisam de várias horas adicionais de sono. Com isso, a falta de sono cria um "débito" que deve ser compensado para garantir o bom funcionamento do corpo. Sendo assim, a relação estabelecida entre a percepção da qualidade do sono e a probabilidade de privação do sono permite aos profissionais de saúde identificarem grupos de gestantes em maior risco e fornecer intervenções adequadas para melhorar a qualidade do sono e promover um melhor bem-estar durante a gravidez.

Em relação a sonolência diurna excessiva, as mulheres com sonolência mostraram uma probabilidade 4,01 vezes maior de possuir privação do sono quando comparadas com gestantes sem sonolência diurna excessiva (OR = 4,01; IC 95% = 1,77-9,13). Essa associação direta entre sonolência diurna excessiva e privação do sono destaca a importância de identificar e abordar problemas de sono durante a gravidez. Isso porque, se uma pessoa está constantemente sonolenta durante o dia, é altamente provável que não tenha dormido o suficiente à noite, indicando uma privação séria do sono e, talvez, a presença de um distúrbio do sono (Jansen *et al*., 2007). Nessa ótica, a privação do sono pode ter sérias consequências para a saúde e o bem-estar das gestantes, incluindo fadiga, alterações de humor e diminuição do funcionamento cognitivo.

No que tange a presença de depressão, verifica-se que gestantes depressivas possuem uma tendência 3,71 vezes maior de possuir privação do sono quando comparadas com aquelas que não possuem depressão (OR = 3,71; IC 95% = 1,75-7,89). Esta descoberta destaca a interconexão entre o estado emocional das gestantes e sua qualidade de sono. De acordo com Lima *et al*. (2017), em estudo sobre a ansiedade e depressão durante a gravidez, foi observado que sinais depressivos como alterações no padrão de sono, tristeza inexplicável e sentimento de culpa são comuns nesse período, podendo atingir picos variados, aumentando o risco de desenvolver um quadro depressivo completo. Por isso, é essencial proporcionar acompanhamento em saúde mental às gestantes desde o início da gravidez, uma vez que sintomas intensificados podem ter repercussões prejudiciais tanto para a mãe quanto para a gestação. Dessa maneira, a ligação entre a depressão e a privação do sono tem implicações profundas para a saúde materna e fetal. Sendo assim, conclui-se que a privação do sono durante a gravidez não apenas impacta negativamente o bem-estar emocional e físico da mãe, mas também pode levar a complicações obstétricas e afetar o desenvolvimento saudável do feto.

Conclusão

Diante dos acontecimentos descritos, encontramos descobertas significativas que têm implicações profundas para a saúde materna e fetal, bem como para a prática clínica, revelando a relação intrínseca entre a qualidade do sono e a saúde mental durante a gravidez. Outrossim, mulheres que experienciam privação do sono, muitas vezes relacionada a sintomas depressivos, enfrentam riscos para seu bem-estar físico e emocional. Tais achados oferecem uma compreensão mais ampla das interações entre o sono, a saúde mental e a gravidez, revelando que problemas de sono podem não ser apenas sintomas de questões emocionais subjacentes, mas também podem exacerbá-las.

Em última análise, este estudo oferece uma nova perspectiva sobre como problemas de sono e sintomas depressivos estão interligados, fornecendo uma base sólida para intervenções que podem ter um impacto positivo tanto para a mãe quanto para o bebê. Ao incorporar essas descobertas nas práticas clínicas, podemos melhorar significativamente a qualidade de vida das gestantes e, por conseguinte, promover uma gravidez mais saudável e bem-sucedida.

Por conseguinte, a privação do sono, quando combinada com sintomas depressivos, cria um ciclo desafiador que afeta negativamente tanto a mãe quanto o feto. Dessa forma, urge para a prática clínica, a necessidade de uma abordagem holística no cuidado pré-natal, onde os profissionais de saúde considerem não apenas os aspectos físicos, mas também os padrões de sono e o estado emocional das gestantes. Intervenções precoces, como avaliações regulares da qualidade do sono e triagem para sintomas depressivos, podem ser vitais para mitigar esses riscos, além de oferecer apoio emocional e estratégias para melhorar a qualidade do sono.

Agradecimentos

Agradecimentos à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES), que através do Programa de Excelência Acadêmica (PROEX) estimula o interesse científico de diversos alunos. Agradecimentos à Universidade de Rio Verde, a qual propiciou o desenvolvimento voluntário desse projeto, por meio do incentivo recorrente acadêmico para tal.

Referências Bibliográficas

ALVES, T. V.; BEZERRA, M. M. M. Principais alterações fisiológicas e psicológicas durante o Período Gestacional / Main Physiological and Psychological changes during the management period. **ID on line Revista de Psicologia**, v. 14, n. 49, p. 114–126, 28 fev. 2020.

CALHEIROS, C. A. P. *et al*. Fatores que interferem na qualidade do sono da gestante no segundo e terceiro trimestre gestacional. **Rev. Enferm. UFPE**, Recife, v. 7, n. 12, p. 6808-6813, 2013.

GOLDMAN, L.; SCHAFER, A. I. **Goldman-Cecil Medicina**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2018.

JANSEN, J. M. *et al*. **Medicina da noite: da cronobiologia à prática clínica**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2007.

LIMA E SILVA, J. *et al*. Avaliação da adaptação psicossocial na gravidez em gestantes brasileiras. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 33, p. 182–187, 1 ago. 2011.

LIMA, M. DE O. P. et. al. Sintomas depressivos na gestação e fatores associados: estudo longitudinal. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 30, n. 1, p. 39-46, jan. 2017.

LOWDERMILK, D. L.; PERRY, S. E.; BOBAK, I. M. **O Cuidado em Enfermagem Materna**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

SILVA, R. C. D. *et al*. Prevalence and factors associated with excessive and severe daytime sleepiness among healthcare university students in the Brazilian Midwest. **Journal Of Sleep Research**, v. 31, n. 3, p. 1-10, 27 nov. 2021.

TONONI, G.; CIRELLI, C. Sleep function and synaptic homeostasis. **Sleep Medicine Reviews**, v. 10, n. 1, p. 49-62, fev. 2006.