

## **Principais distúrbios do sono e seus impactos na qualidade de vida humana: uma revisão sistemática de literatura**

**Main sleep disorders and their impacts on human quality of life: a systematic literature review**

**Principales trastornos del sueño y sus impactos en la calidad de vida humana: una revisión sistemática de la literatura**

Recebido: 24/03/2022 | Revisado: 02/04/2022 | Aceito: 03/04/2022 | Publicado: 10/04/2022

### **Amabile Dellalibera Simões**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1630-9008>  
Instituto Master de Ensino Presidente Antônio Carlos, Brasil  
E-mail: [amabile\\_simoes@hotmail.com](mailto:amabile_simoes@hotmail.com)

### **Álvaro Nunes Machado Júnior**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6505-9615>  
Instituto Master de Ensino Presidente Antônio Carlos, Brasil  
E-mail: [dralvaronunes@gmail.com](mailto:dralvaronunes@gmail.com)

### **Amarildo Borges da Silva Oliveira**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5708-8344>  
Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde da Secretária de Saúde do Distrito Federal, Brasil  
E-mail: [abo.amarildo@gmail.com](mailto:abo.amarildo@gmail.com)

### **Ana Caroline Prado Pereira**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4539-6400>  
Instituto Master de Ensino Presidente Antônio Carlos, Brasil  
E-mail: [anacarol.prado@hotmail.com](mailto:anacarol.prado@hotmail.com)

### **Bárbara Queiroz de Figueiredo**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1630-4597>  
Centro Universitário de Patos de Minas, Brasil  
E-mail: [barbarafigueiredo@unipam.edu.br](mailto:barbarafigueiredo@unipam.edu.br)

### **Francisco Edes da Silva Pinheiro**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0426-1852>  
Instituto Master de Ensino Presidente Antônio Carlos, Brasil  
E-mail: [edfesp@yahoo.com.br](mailto:edfesp@yahoo.com.br)

### **Luciana Fernanda Pereira Lopes**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7283-8609>  
Instituto Master de Ensino Presidente Antônio Carlos, Brasil  
E-mail: [lucianafpl12@gmail.com](mailto:lucianafpl12@gmail.com)

### **Resumo**

**Introdução:** os distúrbios do sono podem impactar sobremaneira a qualidade de vida, uma vez que o sono tem importantes funções biológicas como atuação na consolidação da memória, a visão binocular, na termorregulação, na conservação e restauração da energia, e restauração do metabolismo energético cerebral. **Objetivo:** revisar a literatura especializada sobre as características dos distúrbios de sono mais frequentes na população geral e suas implicações sobre os comportamentos, a rotina diária e a qualidade de vida das pessoas portadoras dessa condição. **Metodologia:** trata-se de um estudo de Revisão Sistemática de Literatura em que se levantou os dados a partir de uma busca nas bases Scielo, Google Acadêmico e BVS. **Resultados e discussão:** os resultados apontam que a gama de fatores associados aos distúrbios do sono pode variar de acordo com a população estudada. **Faz-se necessário** o conhecimento de cada realidade, bem como a avaliação das patologias relacionadas ao TS, para que se faça um tratamento correto, capaz de devolver qualidade de vida às pessoas diagnosticadas com TS. **Conclusão:** o principal ponto é saber que diferentes populações estão associadas a diferentes fatores que ocasiona o distúrbio do sono e, conhecer estes fatores, é essencial para melhorar a qualidade do sono e de vida e também saber tratá-los de forma correta.

**Palavras-chave:** Distúrbios do sono; Insônia; Ciclo Circadiano; Qualidade de vida.

### **Abstract**

**Introduction:** sleep disorders can greatly impact the quality of life, since sleep has important biological functions such as memory consolidation, binocular vision, thermoregulation, energy conservation and restoration, and restoration of brain energy metabolism. **Objective:** to review the specialized literature on the characteristics of the most frequent sleep disorders in the general population and their implications for the behavior, daily routine and quality of life of people with this condition. **Methodology:** this is a study of Systematic Literature Review in

which data was collected from a search in the Scielo, Google Academico and VHL databases. Results and discussion: the results indicate that the range of factors associated with sleep disorders may vary according to the population studied. It is necessary to know each reality, as well as the evaluation of the pathologies related to ST, so that a correct treatment can be made, capable of restoring quality of life to people diagnosed with ST. Conclusion: the main point is to know that different populations are associated with different factors that cause sleep disturbance, and knowing these factors is essential to improve the quality of sleep and life and also to know how to treat them correctly.

**Keywords:** Sleep disorders; Insomnia; Circadian Cycle; Quality of life.

### Resumen

Introducción: los trastornos del sueño pueden impactar en gran medida la calidad de vida, ya que el sueño tiene funciones biológicas importantes como la consolidación de la memoria, la visión binocular, la termorregulación, la conservación y restauración de energía, y la restauración del metabolismo energético cerebral. Objetivo: revisar la literatura especializada sobre las características de los trastornos del sueño más frecuentes en la población general y sus implicaciones en la conducta, rutina diaria y calidad de vida de las personas con esta condición. Metodología: se trata de un estudio de Revisión Sistemática de la Literatura en el que los datos fueron recolectados a partir de una búsqueda en las bases de datos Scielo, Google Académico y BVS. Resultados y discusión: los resultados indican que la gama de factores asociados a los trastornos del sueño puede variar según la población estudiada. Es necesario el conocimiento de cada realidad, así como la evaluación de las patologías relacionadas con la TS, para que se pueda realizar un correcto tratamiento, capaz de devolver la calidad de vida a las personas diagnosticadas con TS. Conclusión: el punto principal es saber que diferentes poblaciones están asociadas con diferentes factores que causan la alteración del sueño, y conocer estos factores es fundamental para mejorar la calidad de sueño y de vida y también para saber cómo tratarlos correctamente.

**Palabras clave:** Trastornos del sueño; Insomnio; Ciclo circadiano; Calidad de vida.

## 1. Introdução

O sono é considerado um processo biológico complexo que se alterna com os períodos de vigília. Os estados de sono-vigília são mediados por modulações hormonais e neurais, por isso, o sono apresenta-se como uma função biológica fundamental na consolidação da memória, na visão binocular, na termorregulação, na conservação e restauração da energia, e restauração do metabolismo energético cerebral (Fattinger et al. 2017). Ademais, distúrbios do sono podem resultar em repercussões negativas para o ser humano, como déficit cognitivo, alterações no metabolismo e distúrbios psicológicos (Amorim et al., 2017). A má qualidade do sono e o sono insuficiente são fatores associados a patologias, como obesidade, distúrbios mentais, hipertensão arterial e diabetes (Murillo et al., 2017).

O sono é ativamente gerado a partir de dois mecanismos que regulam o ciclo sono-vigília: (1) o impulso homeostático pelo sono, ou seja, substâncias que promovem o sono; (2) o ciclo circadiano, regulado pelo núcleo supraquiasmático do hipotálamo, que promove o despertar. O fator homeostático refere-se a aumento da sonolência após longos períodos de vigília pelo acúmulo de adenosina, já o fator circadiano refere-se a variações no estado de vigília e do sono fisiológico (tempo, duração e outras características) que mudam ciclicamente no decorrer do dia (Pinto et al., 2010). Na parte da manhã, após o despertar, a unidade homeostática de sono é praticamente nula e o fator circadiano gera influências excitatórias que levam ao despertar. Ao longo do dia, o impulso homeostático aumenta, assim como a atividade excitatória circadiana (output do núcleo supraquiasmático), no entanto essa atividade excitatória é reduzida à noite, resultando no início do sono (Shelgikar et al., 2013).

Por desempenhar essas importantes funções, os Transtornos do Sono (TS) podem acarretar alterações significativas no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social do indivíduo, além de comprometer sua qualidade de vida (Mansano-Schlosser et al., 2012). A Terceira Classificação Internacional de Transtornos do Sono (ICSD-3), publicada pela Academia Americana de Medicina do Sono (American Academy of Sleep Medicine), em 2014, identifica sete principais categorias: insônia, transtornos do sono relacionados a respiração, hipersonolência de origem central, parassonias, transtornos do ritmo circadiano, transtorno do sono relacionado ao movimento e outros transtornos do sono. Com base nessas informações, este estudo tem como objetivo principal, revisar a literatura especializada sobre as características dos distúrbios de sono mais

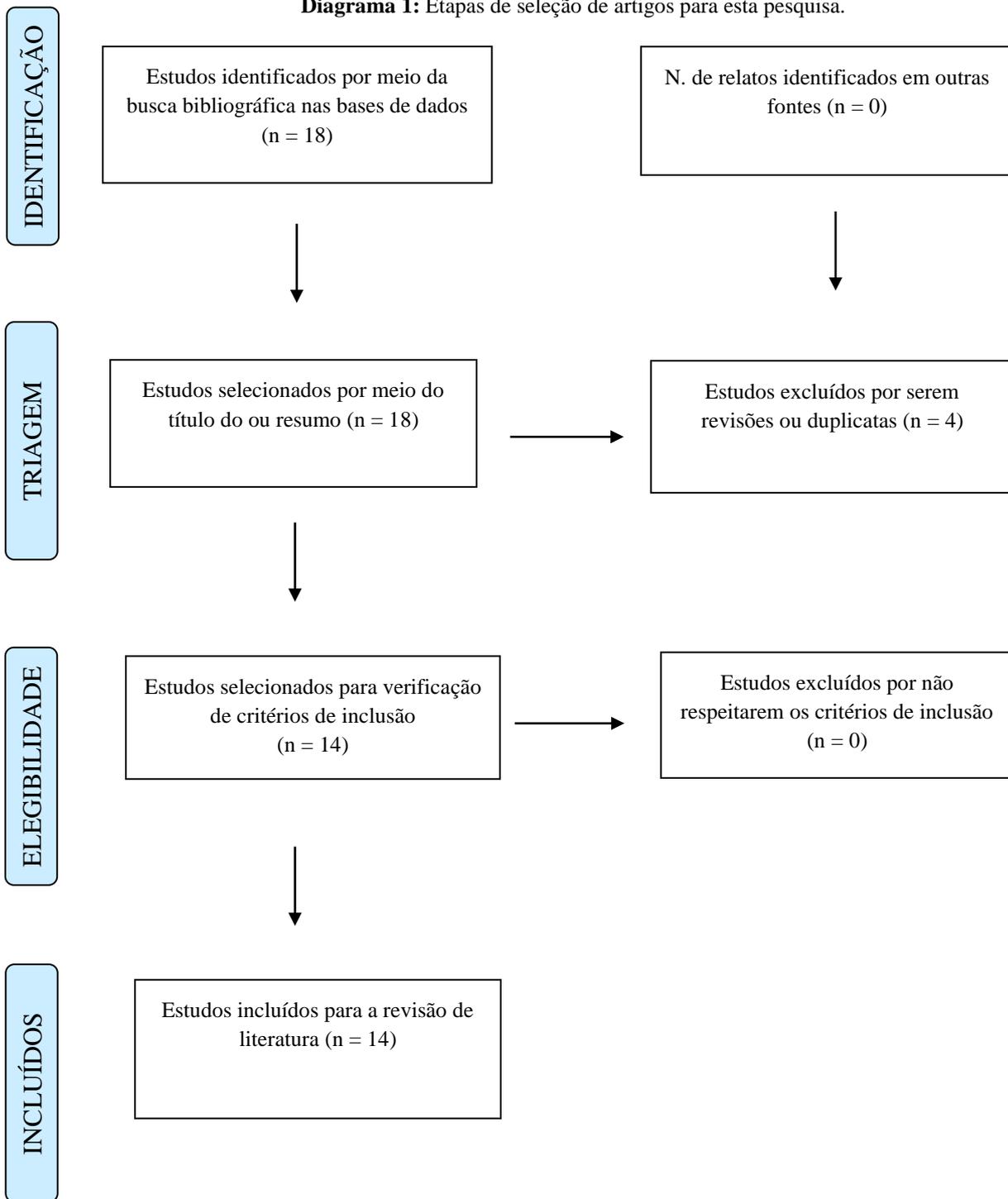
frequentes na população geral e suas implicações nos comportamentos e na qualidade de vida das pessoas portadoras dessa condição. Além disso, ressalta a importância de prevenir/tratar situações e doenças que favorecem essa problemática. Assim, esta revisão pode ser uma ferramenta para os gestores públicos e profissionais da saúde desenvolverem estratégias que minimizem os impactos que os TS causam nos indivíduos.

## 2. Metodologia

Trata-se de uma pesquisa descritiva do tipo revisão sistemática da literatura, que buscou responder quais são os principais distúrbios de sono e os impactos na qualidade de vida humana. A partir do estabelecimento das palavras-chave da pesquisa, foi realizado o cruzamento dos descritores, em inglês: "*sleep disorders*", "*prevalence*", "*circadian cycle*", "*insomnia*", "*quality of life*" e em português: "*distúrbios de sono*", "*prevalência*", "*ciclo circadiano*", "*insônia*", "*qualidade de vida*" nas seguintes bases de dados: *National Library of Medicine* (PubMed MEDLINE), *Scientific Electronic Library Online* (Scielo), *Cochrane Database of Systematic Reviews* (CDSR), *Google Scholar*, *Biblioteca Virtual em Saúde* (BVS) e *EBSCO Information Services*. A pesquisa bibliográfica foi de cunho exploratório, partindo da identificação, da seleção e da avaliação de trabalhos e de artigos científicos considerados relevantes para dar suporte teórico para a classificação, a descrição e a análise dos resultados.

A busca foi realizada nos meses de outubro e novembro 2021. Foram considerados estudos publicados no período compreendido entre 2009 e 2021. A estratégia de seleção dos artigos seguiu as seguintes etapas: busca nas bases de dados selecionadas; leitura dos títulos de todos os artigos encontrados e exclusão daqueles que não abordavam o assunto; leitura crítica dos resumos dos artigos e leitura na íntegra dos artigos selecionados nas etapas anteriores. Foram analisadas fontes relevantes inerentes ao tema, originais e internacionais. Após leitura criteriosa das publicações, 4 artigos não foram utilizados devido aos critérios de exclusão. Assim, totalizaram-se 14 artigos científicos para a revisão sistemática da literatura, com os descritores apresentados acima, conforme elucidado pelo Diagrama 1.

**Diagrama 1:** Etapas de seleção de artigos para esta pesquisa.



Fonte: Autores.

### 3. Resultados e Discussão

O Quadro 1 representa as especificações de cada um dos artigos.

**Quadro 1:** Principais achados do estudo.

TÍTULO DO ARTIGO	AUTORES	SÍNTESE DO ARTIGO
Transtornos do sono: atualização (1/2)	Neves et al. (2017)	Das 7 principais categorias de sintomas dos transtornos do sono, o estudo destaca a insônia e a sonolência excessiva diurna. Nesse sentido, abrange desde aspectos anatomopatológicos, abordagem clínica, avaliação subjetiva e objetiva, até a discussão detalhada dos sintomas selecionados. Os autores terminam o artigo afirmando a importância de todos os médicos conhecerem técnicas básicas para lidarem com pacientes portadores do transtorno, sugerindo assim, a leitura do texto já que o mesmo apresenta orientações terapêuticas gerais para transtornos do sono.
Transtornos do sono atualização (parte 2/2).	Neves et al. (2018)	No desenvolvimento, a partir da apresentação, detalhamento, abordagens diagnósticas e terapêuticas das características selecionadas para a discussão, fica claro que os transtornos estudados são comuns e podem ser debilitantes. Assim, os autores reforçam a importância de todos os médicos generalistas ou especialistas terem conhecimentos básicos para lidar com pacientes com esses transtornos.
Qualidade do sono, saúde e bem-estar em estudo de base populacional.	Barros et al. (2019)	A qualidade autoavaliada do sono foi analisada segundo características sócio demográficas, morbidades, comportamentos de saúde e sentimentos de bem-estar. Analisou-se também a associação da qualidade do sono com diferentes queixas e características do sono. Foram estimadas razões de prevalências e desenvolvido modelo de regressão múltipla de Poisson, considerando-se nas análises os pesos amostrais. Os resultados do estudo apontam a prevalência de sono autoavaliado como ruim foi 29,1% e mostrou-se significativamente mais elevada nas mulheres, em indivíduos de 40 a 50 anos de idade, migrantes, sem ocupação, fisicamente inativos em contexto de lazer, com transtorno mental comum (RP = 1,59), com maior número de problemas de saúde (RP = 2,33), com saúde autoavaliada como ruim (RP = 1,61) e que manifestavam insatisfação com a vida. Sono ruim esteve fortemente associado com relatos de dificuldade de iniciar o sono (RP = 4,17), de manter o sono (RP = 4,40) e com nunca ou quase nunca se sentir bem-disposto ao acordar (RP = 4,52).
Qualidade e duração de sono entre usuários da rede pública de saúde.	Simões et al. (2019)	Como objetivo de avaliar a qualidade e tempo de sono entre usuários da rede pública de saúde e fatores associados., os autores abordam a temática por meio de um estudo transversal, realizado com 775 indivíduos de ambos os sexos, em um município da região Centro-Oeste do Brasil. Aplicou-se questionário semi estruturado para avaliar as características sócio demográficas, os hábitos de vida, as condições de saúde, o <i>binge drinking</i> e qualidade e duração do sono, avaliadas pelo Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh. Aplicou-se a regressão de Poisson para identificação dos fatores associados à qualidade do sono ruim e à duração de sono (curta e longa). Os resultados do estudo apontam que Na análise múltipla, os fatores associados à qualidade de sono ruim foram sexo feminino (razão de prevalência: 1,10; intervalo e confiança de 95% – IC95% 1,05-1,16; p<0,00), <i>binge drinking</i> (razão de prevalência: 1,08; IC95% 1,03-1,13; p<0,01), uso de substâncias ilícitas (razão de prevalência: 1,06, IC95% 1,00-1,12; p=0,03), angina (razão de prevalência: 1,10; IC95% 1,03-1,18; p<0,01) e depressão (razão de prevalência: 1,07 IC95% 1,00-1,14; p=0,02). A obesidade associou-se à curta duração do sono (razão de prevalência: 1,10 IC95% 1,02-1,17; p<0,01). Idade > 55 anos associou-se à longa duração do sono (razão de prevalência: 1,39, IC95% 1,00-1,92; p=0,04). Diante disso, os autores concluem Ser mulher, ter idade >55 anos, consumir bebida alcoólica, usar substâncias ilícitas, angina, obesidade e depressão foram fatores de risco para alterações na qualidade e duração de sono. Os resultados do presente estudo reforçam a necessidade do desenvolvimento de ações voltadas para a prevenção dos agravos relacionados às alterações no sono na população estudada.
Perda de qualidade do sono e fatores associados em mulheres climatéricas.	Lima et al. (2019)	Os autores abordam a temática por meio de um estudo quantitativo, transversal e analítico, cujas variáveis foram investigadas por questionário estruturado/pré-testado e pelo Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh, em 819 mulheres climatéricas assistidas pela Estratégia Saúde da Família. Regressão de Poisson simples foi utilizada para triagem das variáveis (p < 0, 25). Para a modelagem hierarquizada foi utilizada a regressão de Poisson, adotando nível de significância de 5%. Identificou-se perda de qualidade do sono em 67% da amostra. Variáveis como idade avançada (RP = 1,09; IC = 1,03 – 1,16), sintomas climatéricos moderados e intensos (RP = 1,18; IC = 1,10 – 1,27), ansiedade moderada e grave (RP = 1,17; IC = 1,10 – 1,25), depressão moderada/grave (RP = 1,08; IC = 1,01 – 1,15) e artrite/artrose/reumatismo (RP = 1,07; IC = 1,01 – 1,14) demonstraram associações estatisticamente significativas com a perda de qualidade do sono. Os resultados do estudo apontam que A perda de qualidade do sono foi altamente prevalente na população estudada. Diante disso, os autores concluem os fatores associados à perda da qualidade do sono foram idade avançada, sintomas climatéricos de moderados a intensos, ansiedade e depressão moderada a intensa e presença de artrite/artrose/reumatismo.
Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários.	Carone et al. (2020)	Perguntas extraídas do <i>Munich Chronotype Questionnaire</i> investigaram: duração insuficiente do sono (< 6 horas/dia para < 65 anos e < 5 horas/dia para os demais), latência longa (> 30 minutos), baixa qualidade auto percebida, despertares noturnos (involuntários,

		no meio da noite) e sonolência diurna (dificuldade de concentração). Variáveis independentes englobaram características sócio demográficas e comportamentais. Análises ajustadas foram feitas com regressão de Poisson. Dos 1.865 estudantes, 32% apresentaram sono insuficiente nos dias de aula, 8,2% sono insuficiente nos finais de semana, 18,6% latência longa nos dias de aula, 17,2% latência longa nos finais de semana, 30% baixa qualidade auto percebida, 12,7% despertares noturnos e 32,2% sonolência diurna. O maior consumo de álcool esteve associado à duração insuficiente e latência longa nos dias de aula, baixa qualidade, despertares e sonolência; tabagismo com duração insuficiente nos finais de semana, despertares e baixa qualidade; e cor da pele preta ou parda com duração insuficiente nos dias de aula, baixa qualidade e despertares. Os resultados do estudo apontam que ter aulas de manhã associou-se a sono insuficiente nos dias de aula e sonolência diurna, e o sexo feminino, sonolência, baixa qualidade e despertares. Diante disso, os autores concluem que os distúrbios de sono mais frequentes foram sono insuficiente nos dias de aula, baixa qualidade auto percebida e sonolência diurna. O consumo de álcool e cigarros e a cor preta ou parda foram os principais fatores associados aos distúrbios.
Sleep disorders medicine: basic science, technical considerations, and clinical aspects	Chokroverty (2009)	Os principais transtornos do sono foram insônia de ajuste, insônia psicofisiológica, insônia paradoxal, insônia idiopática, insônia causada por doença mental, higiene inadequada do sono, insônia comportamental da infância, insônia causada por drogas ou substâncias, insônia causada por condições médicas e insônia fisiológica.
Sonolência excessiva diurna: aspectos clínicos, diagnósticos e terapêuticos	Giorelli et al. (2012)	Dentro dos transtornos respiratórios relacionados ao sono, têm-se: apneia central do sono primária, apneia central do sono causada pelo padrão de respiração de Cheyne-Stokes, apneia central do sono causada por condições médicas, apneia central causada por drogas e apneia do sono primária da infância.
Sleep medicine pharmacotherapeutics overview: today, tomorrow, and the future	Gulyani et al. (2012)	Dentro dos transtornos respiratórios relacionados ao sono, também há a apneia obstrutiva do sono em adultos, hipoventilação alveolar não obstrutiva relacionada ao sono, hipoxemia relacionada ao sono por obstrução de vias aéreas inferiores ou por doenças neuromusculares e da caixa torácica.
Diretrizes brasileiras para o tratamento da narcolepsia	Alóe et al. (2010)	Dentro da hipersonia de origem central não causada pelos transtornos do ritmo circadiano ou respiratórios, há a narcolepsia com cataplexia, narcolepsia inespecífica, síndrome de Kleine-Levin e hipersonia relacionada a menstruação.
International Classification of Sleep Disorders	American Academy of Sleep Medicine (2015)	Dentro dos transtornos do ritmo circadiano do sono, têm-se: transtornos do ritmo circadiano do sono, tipo atraso de fase do sono (transtorno de atraso da fase do sono), transtornos do ritmo circadiano do sono, tipo avanço de fase do sono (transtorno de avanço de fase do sono), transtornos do ritmo circadiano do sono, tipo sono-vigília irregular (ritmo irregular do sono-vigília), Transtornos do ritmo circadiano do sono, tipo livre curso (tipo não sincronizado), transtornos do ritmo circadiano do sono, tipo jet lag (transtorno de jet lag), transtornos do ritmo circadiano do sono, tipo trabalho de turno (transtorno do trabalho de turno), transtornos do ritmo circadiano do sono causado por condições médicas, outros transtornos do ritmo circadiano do sono (transtornos do ritmo circadiano, não especificado de outra forma) e outros transtornos do ritmo circadiano do sono causado por drogas ou substâncias.
Handbook of Sleep Medicine	Avidan et al. (2016)	Dentro de sintomas isolados, variantes aparentemente normais e de importância não resolvida, têm-se: dormidor longo, dormidor curto, ronco, sonolência, mioclonias do início do sono, mioclonia benigna do sono da infância, tremor dos pés hipnagógicos e alternância de ativação dos músculos das pernas durante o sono, mioclonia proprioespinal no início do sono e mioclonia fragmentária excessiva.
Overview of sleep & sleep disorders	Chokroverty (2010)	Nas parassonias: transtornos do despertar (do sono NREM), como despertar confusional, sonambulismo, terror noturno; parassonias usualmente relacionadas ao sono REM, como transtorno comportamental do sono REM (incluindo transtorno de sobreposição de parassonia e status dissociatus), paralisia do sono isolada e recorrente e transtornos de pesadelos.
Neurofisiologia do sono e aspectos farmacoterapêuticos dos seus transtornos	Gomes et al. (2010)	Entre os transtornos do movimento relacionados ao sono, destaca-se: síndrome das pernas inquietas, transtorno dos movimentos periódicos dos membros, câimbras de pernas relacionadas ao sono, bruxismo relacionado ao sono, transtorno de movimentos rítmicos relacionados ao sono, transtorno de movimento relacionado ao sono; inespecífico, transtorno de movimento relacionado ao sono causado por drogas ou substâncias ou transtorno de movimento relacionado ao sono causado por condições médicas.

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Na análise dos resultados dos estudos há evidências de que os transtornos do sono (TS) se apresentam, entre outros sintomas, por meio da insônia e sonolência excessiva diurna, e são diagnosticados a partir de aspectos anatomopatológicos, abordagem clínica, avaliação subjetiva e objetiva. De acordo com Neves et al. (2017), é de suma importância que todos os médicos tenham conhecimentos básicos para lidar com pacientes com distúrbios do sono, cuidando principalmente de doenças

que possam colaborar para a existência desse mal. Além de detectar a comorbidade associada aos transtornos do sono, é importante cuidar da “higiene do sono” – a qualidade, a quantidade e o tempo do sono, para, depois se optar por tratamentos farmacológicos, ou seja, primeiramente o tratamento é uma mudança de hábitos.

Os TS são comuns e podem ser debilitantes. Segundo Neves et al. (2018), para que uma pessoa apresente sono de boa qualidade, o tempo de sono desejado deve coincidir com a propensão de seu sono e ser comandada pelo seu ritmo circadiano, portanto, alterações no ciclo circadiano como a incapacidade de dormir na hora desejada e os movimentos ou comportamentos anormais durante o sono, afetam a qualidade de vida dos pacientes. Daí a importância do cuidado com as situações ou doenças que favorecem os TS ou impeçam a qualidade/quantidade adequada do sono, evitando com isso o agravamento desses quadros.

Simões et. al., (2019) afirmam que, fisiologicamente, na proporção que os indivíduos envelhecem, seu organismo passa a exigir menor tempo de sono, para sua satisfação e qualidade. Porém, irregularidades nas características do sono, juntamente a fatores associados, como por exemplo ser mulher, ter idade >55 anos, consumir bebida alcoólica, usar substâncias ilícitas, angina, obesidade e depressão, ampliam a vulnerabilidade de danos crônicos à saúde dos indivíduos. Por isso, faz-se necessário o desenvolvimento de ações, dos trabalhadores do sistema de saúde, voltadas para a prevenção dos agravos relacionados às alterações no sono e que esses, se atentem para esse fenômeno na atenção às necessidades de saúde dos usuários.

De acordo com os autores grande parte das mulheres investigadas demonstraram alterações de sono e os fatores mais relacionados são idade avançada, sintomas climatéricos de moderados a intensos, ansiedade e depressão moderadas a graves, e presença de artrite/artrose/reumatismo. Esse estudo evidencia a importância de se abordar patologias associadas às alterações do sono, buscar primordialmente o entendimento delas, para que, assim, seja possível tratar tais problemáticas.

Ademais, a temática do sono Barros et al. (2019) discorre sobre prevalência de sono autoavaliado como ruim e identifica os subgrupos da população mais susceptíveis ao problema. Segundo o autor,

estudos apontam a prevalência de sono autoavaliado como ruim foi 29,1% e mostrou-se significativamente mais elevada nas mulheres, em indivíduos de 40 a 50 anos de idade, migrantes, sem ocupação, fisicamente inativos em contexto de lazer, com transtorno mental comum (RP = 1,59), com maior número de problemas de saúde (RP = 2,33), com saúde autoavaliada como ruim (RP = 1,61) e que manifestavam insatisfação com a vida. Sono ruim esteve fortemente associado com relatos de dificuldade de iniciar o sono (RP = 4,17), de manter o sono (RP = 4,40) e com nunca ou quase nunca se sentir bem-disposto ao acordar (RP = 4,52).

Nota-se, assim, a importância da qualidade do sono, principalmente nessa população. Buscar combater a má qualidade do sono é condição *sine qua non* para estabelecer a saúde mental das pessoas. Outrossim, buscando compreender a questão dos Carone et al. (2020) investigou esses transtornos associando-os a fatores sociodemográficos e comportamentais. Sua população de pesquisa foi estudantes e o autor adotou os seguintes padrões: analisou a duração insuficiente do sono (< 6 horas/dia para < 65 anos e < 5 horas/dia para os demais), latência longa (> 30 minutos), baixa qualidade auto percebida, despertares noturnos (involuntários, no meio da noite) e sonolência diurna (dificuldade de concentração). Os resultados mostraram que os alunos que estudam no período matutino apresentam sonolência diurna e baixa qualidade do sono. Além disso, verificou que os alunos que fazem uso de álcool e tabaco apresentam maior associação com os distúrbios.

Os estudos elencados para compor essa revisão deixam claro que o leque de fatores associados aos distúrbios do sono pode variar de acordo com a população estudada. Faz-se necessário o conhecimento de cada realidade, bem como a avaliação das patologias relacionadas ao TS, para que se faça um tratamento correto, capaz de devolver qualidade de vida às pessoas diagnosticadas com TS.

#### 4. Considerações Finais

Conhecer e aprofundar os estudos sobre os transtornos do sono pode auxiliar a compreender suas implicações sobre os comportamentos e a qualidade de vida das pessoas portadoras dessa condição. Muitos profissionais da saúde desconhecem tal relevância e, por isso, muitas vezes, não tratam adequadamente o paciente com TS. É importante considerar que, além de detectar o distúrbio do sono, os profissionais devem cuidar das situações e comorbidades que favorecem os TS ou impeçam a qualidade e o tempo do sono do paciente, buscar primordialmente o entendimento delas, para que, assim, seja possível tratar tais agravos na saúde pública.

O objetivo final desse processo é melhorar a qualidade dos cuidados oferecidos pelos profissionais da saúde. Por isso, é suma importância o desenvolvimento de ações, dos trabalhadores do sistema de saúde, voltadas para a importância da qualidade do sono dos pacientes, bem como a educação continuada desses profissionais, a fim de reestabelecer uma boa rotina diária, incluir tais transtornos no raciocínio clínico e garantir que os TS não se tornem debilitantes. Portanto, o ponto chave é saber que diferentes populações estão associadas a diferentes fatores que ocasiona o distúrbio do sono e, conhecer estes fatores, é essencial para melhorar a qualidade do sono e de vida e também saber tratá-los de forma correta.

#### Referências

- Alóe, F., et al. (2010). Diretrizes brasileiras para o tratamento da narcolepsia. *Rev Bras Psiquiatr.*, 32 (8), 305-314.
- American Academy of Sleep Medicine. International Classification of Sleep Disorders (2015). *Diagnostic and coding manual*. Westchester, Illinois: American Academy of Sleep Medicine, 2<sup>nd</sup> ed, 1-19.
- Amorim, J. R., et al. (2017). Avaliação da qualidade do sono em pacientes com câncer de mama em quimioterapia. *Rev Bras Mastologia*, 27(1), 3-7.
- Avidan, A. Y., et al. (2016). *Handbook of sleep medicine*. Philadelphia, PA: Lippincot Williams & Wilkins, 1-112.
- Barros, M. B. A., et al. (2019). Qualidade do sono, saúde e bem-estar em estudo de base populacional. *Rev. Saúde Pública*, 3 (8), 53-82.
- Carone, C. M. M., et al. (2020). Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. *Caderno de Saúde Pública*, 36 (3), 9-18.
- Chokroverty S. (2009). *Sleep disorders medicine: basic science, technical considerations, and clinical aspects*. 3rd ed. USA: Saunders, 1-98.
- Chokroverty, S. (2010). Overview of sleep & sleep disorders. *Indian J Med Res.*, 131 (8), 126-140.
- Fattinger, S., et al. (2017). Deep sleep maintains learning efficiency of the human brain. *Nat Commun.*, 8 (7), 15-23.
- Giorelli, A. S., et al. (2012). Sonolência excessiva diurna: aspectos clínicos, diagnósticos e terapêuticos. *Rev Bras Neurol.*, 48 (3), 17-24.
- Gomes, M. M., et al. (2010). Neurofisiologia do sono e aspectos farmacoterapêuticos dos seus transtornos. *Rev Bras Neurol.*, 46 (1), 5-15.
- Gulyani, S., et al. (2012). Sleep medicine pharmacotherapeutics overview: today, tomorrow, and the future (Part 1: Insomnia and circadian rhythm disorders). *Chest.*, 142 (6), 1659-1668.
- Lima, A., et al. (2019). Perda de qualidade do sono e fatores associados em mulheres climatéricas. *Ciências e Saúde Colet.* 24 (7), 1-7.
- Mansano-Schlosser, T. C., et al. (2012). Fatores associados à qualidade do sono de equipamentos à infraestrutura. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 20 (7), 1100-1108.
- Murillo, R., et al. (2017). Racial/ethnic differences in the associations between physical activity and sleep duration: a population-based study. *J Phys Act Health*, 14 (8), 138-144.
- Neves, G. S., et al. (2017). Transtorno do Sono: Atualização. *Rev Bras Neurol.*, 53 (3), 19-30.
- Neves, G. S., et al. (2018). Transtornos do sono atualização (parte 2/2). *Rev Bras Neurol.*, 54 (1), 32-38.
- Pinto, J. R., et al. (2010). New guidelines for diagnosis and treatment of insomnia. *Arq Neuropsiquiatr.*, 68(4), 666-675.
- Shelgikar, A. V., et al. (2013). *Approach to and evaluation of sleep disorders*. Continuum (Minneapolis), 19 (1), 32-49.
- Simões, N. D., et al. (2019). Qualidade e duração de sono entre usuários da rede pública de saúde. *Acta Paul. Enferm.*, 32 (5), 43-51.