

# Qualidade do sono em idosos acometidos pela COVID-19

*Sleep quality in elderly affected by COVID-19*

<https://doi.org/10.5335/rbceh.?????.?????>

Maiara de Lima Munhon<sup>1✉</sup>, Jorge Luiz Andrade da Silva Júnior<sup>2✉</sup>, Matheus Santos Gomes Jorge<sup>3</sup>, Roberta Pez Fagundes<sup>4</sup>, Talita Zonta<sup>5</sup> e Lia Mara Wibelinger<sup>6</sup>

## Resumo

Idosos acometidos pela COVID-19 são um dos principais grupos de risco para desenvolver inúmeros problemas de saúde causados pela doença, dentre os quais o distúrbio do sono é tido como um dos mais impactantes. O objetivo deste estudo foi analisar a qualidade do sono em idosos acometidos pela COVID-19. Trata-se de um estudo observacional do tipo transversal realizado por meio da Plataforma Google Forms. Ao todo, 1058 indivíduos acometidos pela COVID-19 responderam a um questionário online estruturado, cujo mesmo investigou o perfil sociodemográfico e clínico, bem como a qualidade do sono, por meio do Questionário de Qualidade do Sono de Pittsburgh. Do total de participantes, 240 foram identificados como idosos e incluídos no presente estudo. A maioria da amostra era composta por mulheres (61,7%), com média de idade de  $66,16 \pm 5,97$  anos, da cor branca (90,8%), sem ensino superior (61,5%), casada (53,3%) e com tipo sanguíneo A+ (50,8%). As doenças crônicas mais prevalentes na amostra foram a hipertensão arterial sistêmica (80,8%) e as doenças cardiovasculares (32,5%). Quanto a qualidade do sono, 47,5% foram classificados com distúrbio do sono. Em suma, idosos acometidos pela COVID-19 apresentam impacto na sua qualidade do sono.

Palavras-chave: Qualidade do sono. Distúrbios do início e da manutenção do sono. Idoso. COVID-19. Pandemia.



**RBCEH**

Revista Brasileira de Ciências  
do Envelhecimento Humano



**CIEEH2022**

Congresso Internacional de Estudos do  
Envelhecimento Humano



**REPRINTE**

Rede de Programas Interdisciplinares em Envelhecimento

V SIMPÓSIO REPRINTE

<sup>1</sup>Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo, Brasil. <sup>2</sup>Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo, Brasil. <sup>3</sup>Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo, Brasil. <sup>4</sup>Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo, Brasil. <sup>✉</sup>Maiara de Lima Munhon.

## Introdução

A função biológica do sono é indispensável ao ser humano, tem um papel importante na manutenção da saúde e fortalecimento do sistema imunológico, melhorando a qualidade de vida (LIMA et al., 2021; NOGUEIRA et al., 2021). A importância de estabelecer a qualidade do sono evita dificuldades cognitivas e comportamentais, assim como, prejuízos na memória e na atenção. Um sono de boa qualidade é imprescindível para a saúde física e mental das pessoas (RICHTER et al., 2020).

Por outro lado, o sono inadequado traz malefícios para a saúde, resultando em distúrbios de irritabilidade, agressividade, falta de energia e baixo rendimento laboral (DUARTE; AMARAL; ALBUQUERQUE, 2021). Eventos estressantes, como a pandemia de COVID-19 favoreceu para a ocorrência de distúrbios do sono, assim prejudicando o ritmo circadiano (TAUYR et al., 2021). Estudos recentes apontam como grupos de risco potencial: idosos, adultos, jovens, obesos e indivíduos com doenças crônicas (NOGUEIRA et al., 2021). A pandemia teve um impacto significativo na vida das pessoas em todo o mundo, incluindo alterações na qualidade do sono. O estudo tem como objetivo analisar a qualidade do sono em idosos acometidos pela COVID-19.

## Materiais e métodos

Estudo observacional do tipo transversal aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade de Passo Fundo sob protocolo nº 4.689.873, conforme determina a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e com a Declaração de Helsinque de 1975, revisada em 1983. Todos os indivíduos tiveram acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido por meio da Plataforma Google Forms, sendo que aqueles que manifestaram interesse em participar assinalaram a alternativa “Eu estou ciente e concordo em participar do estudo”.

Incluimos indivíduos de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos, indivíduos diagnosticados com COVID-19 por meio exame PCR-RT, indivíduos com a doença ativa ou recuperados (pós-COVID), indivíduos com acesso à internet e indivíduos que residiam em qualquer localidade do Brasil. Excluimos indivíduos com condições físicas e cognitivas que os impedissem de responder aos questionários propostos, indivíduos em estado comatoso, indivíduos internados em unidades de terapia intensiva, indivíduos que estavam em ventilação mecânica invasiva e indivíduos que não falavam ou compreendiam a língua portuguesa.

A coleta de dados foi realizada através de um questionário, desenvolvido na plataforma do Google Forms, entre os meses entre maio e agosto de 2021. O questionário abordou as variáveis sociodemográficas (sexo, idade, escolaridade, cor da pele, estado civil e tipo sanguíneo), a presença de doenças crônicas pré-existentes e avaliou a qualidade do sono por meio do Questionário de Qualidade do Sono de Pittsburgh (BUYSSE et al., 1989), validado na população brasileira (BERTOLAZI et al., 2011). Após, realizamos a análise estatística por meio de um *software*. As características dos participantes foram analisadas por meio de estatística descritiva e apresentadas como média e desvio-padrão para variáveis contínuas, e contagens e porcentagens para variáveis categóricas.

## Resultados e discussão

Ao todo, 1058 indivíduos entraram em contato com o nosso questionário. Destes, 818 foram excluídos do estudo (811 indivíduos não eram idosos e 07 indivíduos não concordaram em participar do estudo) A amostra final foi composta por 240 idosos acometidos pela COVID-19.

De acordo com o perfil sociodemográfico da amostra, observamos que a maioria dos indivíduos era do sexo feminino (61,7%), com média de idade de  $66,16 \pm 5,97$  anos, da cor branca (90,8%), sem ensino superior (61,5%), casada (53,3%) e com tipo sanguíneo A+ (50,8%). As doenças crônicas mais prevalentes foram a hipertensão arterial sistêmica (80,8%) e as doenças cardiovasculares (32,5%).

Os dados referentes a qualidade do sono são apresentados na Tabela 1.

**Tabela 1 | Qualidade do sono em idosos acometidos pela COVID-19**

Domínios (Questionário Pittsburgh)	Representação
Autopercepção da qualidade do sono	
Muito boa	44 (18,3%)
Boa	64 (26,7%)
Ruim	26 (10,8%)
Muito ruim	106 (44,2%)
Latência do sono	
Nenhum ponto	46 (19,2%)
Um ou dois pontos	60 (25,0%)
Três ou quatro pontos	38 (15,8%)
Cinco ou seis pontos	96 (40,0%)
Latência do sono	
Nenhum ponto	46 (19,2%)
Um ou dois pontos	60 (25,0%)
Três ou quatro pontos	38 (15,8%)
Cinco ou seis pontos	96 (40,0%)
Duração do sono	
> 7 horas	104 (43,3%)
6 a 7 horas	56 (23,3%)
5 a 6 horas	58 (24,2%)
< 5 horas	22 (9,2%)
Eficiência do sono	
> 85%	143 (59,6%)
75% a 84%	40 (16,7%)
65% a 74%	32 (13,3%)
< 65%	25 (10,4%)
Distúrbio do sono	
Nenhum ponto	38 (15,8%)
1 a 9 pontos	48 (20,0%)
10 a 18 pontos	50 (20,8%)
19 a 27 pontos	104 (43,3%)
Medicação para dormir	
Nunca	128 (53,3%)
Menos de uma vez por semana	10 (4,2%)
Uma ou duas vezes por semana	04 (1,7%)
Três ou mais vezes por semana	98 (40,8%)
Disfunção diurna	
Nenhum ponto	78 (32,5%)
Um a dois pontos	34 (14,2%)
Três a quatro pontos	32 (13,3%)
Cinco a sete pontos	96 (40,0%)

Classificação	
Qualidade do sono boa	63 (26,3%)
Qualidade do sono ruim	63 (26,3%)
Distúrbio do sono	114 (47,5%)
Escore total	10,13 ± 6,82

Fonte de autoria própria.

Em nosso estudo verificamos uma alta prevalência de idosos com distúrbios do sono e impacto negativo sobre a sua qualidade do sono.

O processo de envelhecimento produz alterações no sono, refletidas pelo aumento da latência, a redução da eficiência, o despertar precoce, os distúrbios do ciclo vigília/sono, entre outras (ALESSI; SCHNELLE, 2000). Acredita-se que isto, somado aos problemas de sono oriundos da pandemia ou da contaminação pelo SARS-CoV-2 possam agravar a saúde dos idosos.

Na pandemia o medo, a ansiedade, o estresse e a insônia são descritos como alguns dos principais problemas psicossomáticos enfrentados pelos os indivíduos (SHIGEMURA et al., 2020), afetando de modo negativo a qualidade do sono (PINTO et al., 2020). Além disso, a qualidade do sono e o sistema imunológico foram afetados pelas restrições sociais impostas por conta da pandemia de COVID-19 (SILVA; ONO; SOUZA, 2020).

Um estudo realizado com 7.236 chineses apontou 18,2% da amostra apresentou impacto na qualidade do sono, sendo que os indivíduos mais jovens foram os mais propensos a desenvolver tais complicações (HUANG; ZHAO, 2020). Isso contrasta aos nossos achados, onde verificamos que mesmo os idosos apresentaram impacto sobre a sua qualidade do sono.

Uma pesquisa demonstrou que diferentes populações apresentaram impacto na sua qualidade do sono durante o ápice da pandemia por COVID-19, sendo os profissionais de saúde da linha de frente um dos principais grupos afetados (DE SOUZA et al., 2021). Outro estudo investigou a qualidade do sono de 365 indivíduos com doenças respiratórias durante a pandemia por COVID-19 e identificou que a maioria da amostra relatou pelo menos um problema relacionado ao sono (69,6%), sendo que os fatores associados foram o confinamento domiciliar sem trabalho, o sexo feminino e o diagnóstico ou suspeita de doença respiratória do sono (PINTO et al., 2020).

Nossos achados sobre a alta prevalência de distúrbios do sono corroboram com uma pesquisa que analisou a qualidade do sono de indivíduos acometidos pela COVID-19 e evidenciou que o distúrbio do sono é um fator de risco para uma má qualidade de vida desta população (LEMOS et al., 2022).

Algumas limitações podem ser observadas em nosso estudo. Por exemplo, o fato de realizarmos um questionário online e não termos contato com a amostra para esclarecimentos sobre possíveis dúvidas. Apesar disso, construímos nosso questionário com o maior detalhamento possível.

## Conclusão

Idosos acometidos pela COVID-19 apresentam impacto na sua qualidade do sono, com uma elevada prevalência de distúrbios do sono. Tais achados reforçam a necessidade de atenção à saúde da pessoa idosa no contexto pandêmico e pós-pandêmico, com o intuito de proporcionar-lhes uma melhor qualidade de vida.

## Agradecimentos

Agradecimento a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

## Referências

BERTOLAZI A. N. et al. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. **Psychiatry Research**, v.12, n.1, p. 70-75, jan, 2011.

BUYSSE J. D. et al. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. **Psychiatry**, v.28, n.2, p. 193-213, maio, 1989.

DUARTE, S.; AMARAL, O.; ALBUQUERQUE, C. Influence of physical exercise on sleep in higher education students. **Millenium**, v. 2, p. 219–225, 2021.

DE SOUZA, L. F. F. et al. The impact of covid-19 pandemic in the quality of sleep by pittsburgh sleep quality index: A systematic review. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 26, n. 4, p. 1457–1466, 2021.

NOGUEIRA, C. J. et al. Recomendações para a prática de exercício físico em face do COVID-19: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exerc&iacute cio**, v. 20, n. 1, p. 101–124, 2021.

LEMOS, J. P. DE et al. Qualidade de vida e fatores associados em indivíduos acometidos pela COVID-19. **International Journal of Development Research**, v. 12, n. 5, p. 56366–56377, 2022.

SILVA, E. S. M.; ONO, B. H. V. S.; SOUZA, J. C. Sleep and immunity in times of COVID-19. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, v.66, n.2, p. 143-147, 2020.

SHIGEMURA, J. et al. Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. **Psychiatry Clin Neurosci**, v. 74, n. 4, p. 277-283, 2020.

PINTO, J. et al. Sleep quality in times of Covid-19 pandemic. **Sleep Med**, v. 74, n. 1, p. 81-85, 2020.

HUANG, Y.; ZHAO, N. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. **Psychiatry Res**, v. 288, n. 1, p. 01-06, 2020.

ALESSI, A. C.; SCHNELLE, F. J. Approach to sleep disorders in the nursing home setting. **Sleep Med Rev**, v. 4, n. 1, p. 45-6, 2000.