

INSÔNIA CRÔNICA DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19: uma revisão bibliográfica

*Luisa Melo Lucas*¹

*Gabrielly Menezes Costa*¹

*Pyetra Silva Borges*¹

*Newton P. Monteiro*²

1 INTRODUÇÃO

A insônia crônica é um distúrbio do sono que é classificada quanto à severidade, frequência e duração. Pode persistir por mais de três semanas e estar associada à depressão e uso de medicamentos. A estimativa epidemiológica indica que 6% da população adulta têm insônia; 12% apresentam sintomas de insônia com consequência diurna; e, 15% relatam insatisfação com a qualidade do sono. Essa redução e privação do sono causam prejuízos à qualidade de vida, ao humor, ao desempenho intelectual, à saúde e estão relacionados à ansiedade e abuso de álcool e drogas, e podem ter sido agravados pela pandemia da Covid-19. A hipótese deste estudo é que houve aumento nos casos de insônia no período de 2020.

2 OBJETIVO

Verificar se houve aumento nos casos de insônia no período de 2020 conforme relatados em artigos científicos.

¹ Acadêmicos do curso de Medicina do Centro Universitário Alfredo Nasser – UNIFAN. E-mail: meloluisa03@gmail.com.

² Docente do curso de Medicina do Centro Universitário Alfredo Nasser – UNIFAN.

3 MÉTODOS

O estudo consiste em um levantamento bibliográfico nas bases de dados da plataforma do Google Acadêmico e pelo PubMed, selecionando apenas artigos científicos publicados no período de 2020, em âmbito mundial. Foram utilizadas as seguintes palavras-chave em português: sono, insônia, pandemia, insônia crônica, Covid- 19; e em inglês: *sleeping disorders, insomnia in Brazil, pandemic*. O levantamento gerou 54 de artigos, dos quais 20 artigos foram julgados pertinentes a este estudo.

4 RESULTADOS

Os dados dos artigos analisados indicam a influência direta da pandemia em pacientes que já sofriam de insônia e o aparecimento de novos casos no período estudado. Os artigos mostraram que o trabalho, a ocupação e os rendimentos familiares com suas respectivas relações sociais podem ser afetados pelas diretrizes do distanciamento social. A partir dessas condições, juntamente com o medo de contrair a doença e a exposição a uma quantidade de notícias, a saúde emocional e aspectos relacionados, como a qualidade do sono, tendem a estar deteriorados, sendo a insônia bastante recorrente. Portanto, o aumento e a frequência dos problemas de sono foram mencionados em maior percentual pelas mulheres, pelos mais jovens, por residentes com mais pessoas no domicílio, por indivíduos sozinhos e por sujeitos com baixa renda per capita.

5 CONCLUSÃO

Evidenciou-se que as mudanças decorrentes da pandemia da Covid-19 influenciaram diretamente na vida e no cotidiano das pessoas, provocando distúrbios do sono, como a insônia, especialmente em indivíduos predispostos. Verificou-se que o tema exige discussão mais ampla para esclarecer melhor a população sobre possíveis fatores desencadeantes. A análise dos artigos também demonstra que a diferença socioeconômica, a presença ou não de depressão e ansiedade, e níveis de estresse elevados favorecem risco de desenvolver insônia. Faz-se necessário fornecer grande

atenção, especialmente a pessoas em vulnerabilidade, e estabelecer contramedidas adequadas para prevenir tal risco.

REFERÊNCIAS

BARROS, Marilisa. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiol. Serv. Saúde**, v. 29, n. 4, 24 ago. 2020. Disponível em:

<https://www.scielo.org/article/ress/2020.v29n4/e2020427/pt/>. Acesso em: 19 abr. 2021.

CARVALHO, Luciane. **Insônia**: doença crônica e sofrimento. Disponível em:

<http://www.revistaneurociencias.com.br/edicoes/2005/RN%2013%2004/Pages%20from%20RN%2013%2004-3.pdf>. Acesso em: 19 abr. 2021.

KAPLAN; SADOCK. **Compêndio de Psiquiatria**: Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica. 11. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

LIMA, Margareth Guimarães *et al.* Associação das condições sociais e econômicas com a incidência dos problemas com o sono durante a pandemia de COVID-19. **Cad. Saúde Pública**, v. 37, n. 3, p. e00218320, 2021. Disponível em:

<http://cadernos.ensp.fiocruz.br/static/arquivo/1678-4464-csp-37-03-e00218320.pdf>. Acesso em: 19 abr. 2021.

MANUAL DIAGNÓSTICO E ESTATÍSTICO DE TRANSTORNOS MENTAIS - DSM-5®. 5. ed. Disponível em: <http://www.niip.com.br/wp-content/uploads/2018/06/Manual-Diagnostico-e-Estatistico-de-Transtornos-Mentais-DSM-5-1-pdf.pdf>. Acesso em: 23 abr. 2021.

MORIN, C. M. *Psychological and behavioral treatments for primary insomnia*. In:

KRYGER, M. H.; ROTH, T.; DEMENT, W. C. (Eds.). **Principles and Practice of Sleep Medicine**. 4. ed. Elsevier Saunders, 2005, p. 726. Disponível em:

<https://academic.oup.com/sleep/article/29/11/1398/2709225?login=true>. Acesso em: 15 abr. 2021.