

O travesseiro com a revolucionária tecnologia de monitoramento do sono



# O papel da interseccionalidade na análise dos fatores sociodemográficos da saúde do sono



por Cláudia Moreno

No último número da Revista Sono comentei sobre a importância de estudos sobre sazonalidade e sono como parte de uma agenda científica de pesquisa em Saúde Planetária. A preocupação com o planeta em termos de poluição do ar, alterações climáticas e ondas de migração tem aumentado em todas as áreas do conhecimento.

A sobreposição de fatores determinantes dos processos saúde-doença é evidenciada a cada estudo ou observação empírica. A velha dicotomia entre fatores biológicos e sociais há tempos não faz sentido. É preciso um olhar amplo que dê conta de imbricações sociais e biológicas tanto na pesquisa quanto na prática clínica.

Por outro lado, a amplitude da observação não se traduz em implantar uma única abordagem, isto é, um olhar ampliado não exclui atenção individual, de um grupo ou de grupos populacionais. Ao contrário, os contextos em que vive um indivíduo não se resumem a relatos de sinais e sintomas desta ou daquela doença.

No campo da ciência do sono, por exemplo, as evidências que demonstram disparidades étnicas e raciais na saúde do sono não são recentes. Estudos de base populacional dos EUA realizados nos anos 2000 já mostravam que as características do sono variam de acordo com raça/cor e etnia.

Em um estudo com dados do National Health Interview Survey (NHIS) publicado em 2008, observou-se que os negros eram mais propensos a apresentar tanto sono curto (< 5 horas) quanto sono longo (> 9 horas) sugerindo maior variação no tempo habitual de sono.

De modo geral, a duração do sono inadequada e menos restauradora tem sido mais prevalente entre indivíduos de etnias minoritárias nos EUA.

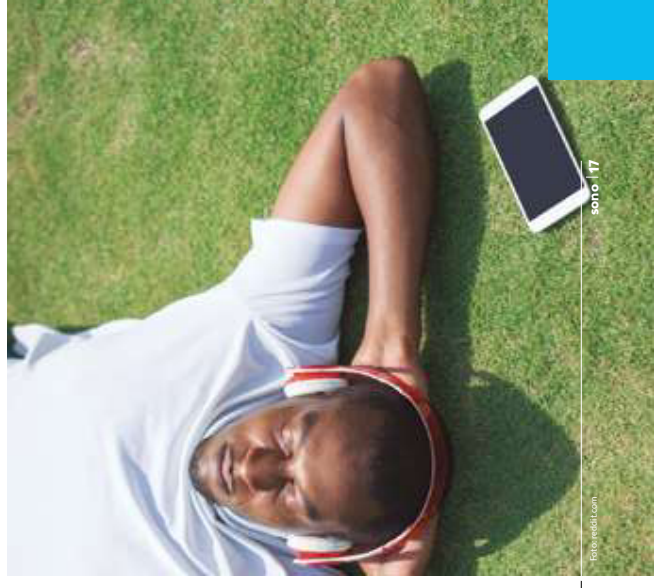




Foto: Unsplash.com

Além disso, a mortalidade por SAOS é maior entre os negros em comparação com os brancos americanos, proporcionalmente à distribuição racial da população. Homens negros também tiveram um aumento contínuo de mortalidade por SAOS na última década. Fatores sociais, como bairro de residência, incluindo taxas de criminalidade na região, falta de acesso adequado à saúde e serviços sociais, qualidade da habitação e discriminação racial foram associados ao aumento de disparidades na saúde do sono nos EUA.

Ainda nos EUA, a discriminação racial foi testada como mediadora na relação entre raça e gravidade de sintomas de insônia. Em um estudo com 1.458 indivíduos categorizados como brancos ou como minoria racial (ou seja, indivíduos não brancos), a discriminação racial foi responsável por 57,3% da relação entre raça e gravidade dos sintomas de insônia.

Esses resultados sugerem que a discriminação racial possa ser um dos mecanismos pelo qual existem disparidades raciais e étnicas do sono. Outros fatores também podem contribuir para diferenças raciais nesse campo. O estresse, por exemplo, tem sido relacionado à má qualidade do sono, baixa renda e ausência de plano de saúde em negros vivendo nos EUA na idade adulta.

No Brasil, um estudo com 1.865 universitários revelou que os relatos de problemas de sono mais prevalentes foram: sono insuficiente nos dias de aula, baixa qualidade do sono e sonolência diurna, os quais foram associados ao grupo de negros ou pardos incluído na amostra, além de outros fatores.

Em conjunto, esses resultados evidenciam que estudos no campo da ciência do sono devem incluir características mais detalhadas da população e não ignorar diferenças étnicas, raciais ou de grupos minoritários.

A compreensão das barreiras e desafios que grupos específicos de indivíduos enfrentam em sua busca por um sono adequado e restaurador é essencial para a adoção de ações que visem à ótima qualidade de vida da população como um todo. Desse modo, podemos identificar lacunas no conhecimento científico sobre o sono, que vão desde a ausência de comparações de grupos étnico-raciais ao desconhecimento de realidades de diversos grupos de indivíduos.

## Pesquisa sobre distúrbios de sono e saúde mental revela o efeito negativo da pandemia na população

por Isabela Antunes Ishikura



Foto: Unsplash.com

no contexto de pandemia. Um estudo realizado pela Escola de Saúde Pública da Universidade de São Paulo em colaboração com a Associação Brasileira do Sono (ABS), e publicado recentemente na revista Sleep Science, visou investigar em uma amostra nacional os sintomas de distúrbios mentais e de sono antes e durante a pandemia de Covid-19 e verificar as possíveis condutas dos indivíduos na busca por tratamento destes sintomas.

Para tanto, questionários desenvolvidos pela equipe de pesquisadores de sono da ABS e da Associação Brasileira de Medicina do Sono (ABMS) foram utilizados pelos participantes que responderam às questões relacionadas à qualidade de sono, duração de sono, e sintomas de sono atuais e no período pré-pandemia. Além disso, foram inseridas questões abrangendo sinais de presença de pesadelo, apneia do sono, bruxismo, síndrome das pernas inquietas, sonambulismo e cochilos. No quesito de saúde mental, procurou-se identificar a presença de ansiedade, depressão e burnout. O estudo incluiu mais de 6 mil participantes com idades entre 10 e 87 anos, sendo 76,7% da amostra composta por mulheres.

Quanto aos achados do estudo, observou-se uma redução estatisticamente significativa no número de horas de sono durante a pandemia quando

A pandemia de Covid-19 vem sendo foco de diversos estudos que visam investigar o contágio do vírus SARS-CoV-2, a etiologia e consequências da doença a longo prazo. Os efeitos desta pandemia na sociedade também estão sendo analisados intensamente, uma vez que, uma das medidas utilizadas para o contingenciamento da pandemia foi o isolamento social, que gerou impactos socioeconômicos, educacionais, e na saúde mental dos indivíduos expostos à esta circunstância.

A relação entre saúde mental e sono já está amplamente estabelecida na literatura. A condição de pandemia afetou negativamente a saúde mental de grande parte das sociedades do mundo, causando aumento no risco para o surgimento de depressão, ansiedade e distúrbios relacionados ao estresse, especialmente naqueles indivíduos que foram contaminados pelo vírus SARS-CoV-2 e que desenvolveram a doença.

Atrelado a isso, a pandemia de Covid-19 provocou um aumento dos episódios de insônia em indivíduos sem queixas prévias de insônia e uma exacerbação dos episódios em indivíduos com insônia pré-existente. No Brasil, um estudo observou uma piora na qualidade de sono em 61,4% dos profissionais de saúde durante a pandemia. Embora a insônia seja uma condição prevalente e que possui tratamento, ela ainda é subdiagnosticada na população, levando a um aumento de casos não tratados. A carência na procura pelo tratamento da insônia na população de diversas faixas etárias pode intensificar os sintomas relacionados à saúde mental, especialmente



### REFERÊNCIAS

- Dubar RT. #NoSleep: Sleep. Critical intersections of race, ethnicity, income, education, and social determinants in sleep health disparities. Sleep Health. 2022 Feb;8(1):7-10. doi: 10.1016/j.sleh.2021.12.007.
- Yu Chee Lee, Ko Yun Chang, M. Jeffrey Mador. Racial disparity in sleep apnea-related mortality in the United States. Sleep Medicine. Volume 90, 2022. Pages 204-213. ISSN 1389-9457. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.11.014>.
- Waldman ZC, Schenck BR, Dluhize Karera MC, Patterson AC, Horneru T, Mubandio LS, DuBoise CW, Jagannathan R, Whitesell PL, Wentzel A, Horvick-Romanovsky ME, Sumner AE. Sleep and Economic Status Are Linked to Daily Life Stress in African-Born Blacks Living in America. Int J Environ Res Public Health. 2022 Feb;23(19):25462. doi: 10.3390/ijerph19025462.
- Cheng P, Cuellar R, Johnson DA, Kalmbach DA, Joseph CL, Cuamatz-Castlan A, Sargent C, Casement MD, Drake CL. Racial discrimination as a mediator of racial disparities in insomnia disorder. Sleep Health. 2020 Oct;6(5):543-549. doi: 10.1016/j.sleh.2020.07.007.