

Hábitos de sono da população participante da

Semana do Sono 2018 e 2019



Associação Brasileira do Sono

●●● Organização

Associação Brasileira do Sono



Associação Brasileira do Sono

DIRETORIA DA ABS

Presidente: **Andrea Bacelar**

Vice-Presidente: **Claudia Moreno**

Tesoureira: **Rosana Cardoso Alves**

Secretária: **Paula Cristina Alves Araújo**



REGIONAIS ABS - PRESIDENTES



ABC:

Tatiane Del Grego

Acre:

Suleima Pedroza Vasconcelos

Amazonas:

Carlos Mauricio Oliveira de Almeida

Alagoas:

Lívia Leite Góes Gitaí

Bahia:

Davi Sobral

Ceará:

Veralice Meireles Sales de Bruin

Espírito Santo:

Simone de Oliveira Alvarenga Prezotti

Distrito Federal:

Ane Lucia Machado de Castro Xavier

Centro-Oeste:

Giuliana Macedo Mendes

Minas Gerais:

Rogério Gomes Beato

Paraná:

Marcia Assis

Pará:

Maria Claudia Soares Oliveira

Pernambuco:

Luciana Moraes Studart Pereira

Piaí:

Daisy Satomi Ykeda

Rio de Janeiro:

Anamelia Costa Faria

Rio Grande do Sul:

Antônio Rocha

Rio Grande do Norte:

Katie Moraes de Almondes

Ribeirão Preto:

Alan Luiz Eckeli

Santa Catarina:

Fábio José Fabrício de Barros Souza

Sergipe:

Cynthia Coelho Souza

TAO ASSESSORIA:

Ligia Navarro

Cesar Almeida



A **Semana do Sono** é uma campanha de conscientização social sobre a importância do sono para a saúde e qualidade de vida. O objetivo do evento é levar conhecimento científico para a população, informando e educando a sociedade sobre a importância de uma noite de sono de qualidade e as consequências fisiológicas, comportamentais e sociais dos distúrbios de sono. A campanha foi criada pela Associação Brasileira do Sono - ABS e tem como base o evento Dia Mundial do Sono, promovido pela *World Sleep Federation*. O Dia Mundial do Sono é uma campanha global que acontece anualmente no mês de março e reúne instituições, pesquisadores, profissionais da saúde e a sociedade em geral para dialogar sobre a importância do sono e os impactos dos distúrbios do sono.

O primeiro evento da Semana do Sono aconteceu em 2004 em 11 cidades, com uma ação principal na cidade de São Paulo. Nos anos seguintes, a ação atingiu nível nacional, atuando em vários estados do país. O crescimento e a difusão da ação por um país culturalmente e educacionalmente heterogêneo como o Brasil evidenciou a necessidade de conhecer os hábitos de sono da população participante do evento. Com isso, nos anos de 2018 e 2019 foi incluída nas atividades da Semana do Sono a aplicação de um questionário sobre hábitos e conhecimentos em sono da população participante do evento. Os dados coletados têm por finalidade ser base de direcionamento das ações educacionais e sociais da ABS.

O presente documento reúne os principais resultados do levantamento populacional conduzido **nos anos de 2018 e 2019** com a população adulta participante da Semana do Sono - ABS.

CARACTERÍSTICAS GERAIS DA POPULAÇÃO

6.472

pessoas
entrevistadas

Nos anos de 2018 e 2019

De todas as
regiões do

Brasil

A maioria com

65 anos
ou mais

Maior
participação de

mulheres

Ao todo, 6.472 indivíduos responderam ao questionário, sendo 2.726 (42,1%) participantes no ano de 2018 e 3.746 (57,9%) no ano de 2019. No que diz respeito à distribuição regional, no ano de 2018 tivemos a ação nas regiões Centro-Oeste, Nordeste, Sudeste e Sul. Em 2019 a ação foi ampliada para todas as regiões do país com a inclusão da região Norte.

Em 2018, 90,5% dos indivíduos que responderam ao levantamento encontravam-se na faixa etária adulta (20 a 64 anos). Uma maior participação de idosos (65 anos ou mais) aconteceu no ano de 2019 (25,3% dos participantes desse ano), reflexo do tema da campanha ("Dormir bem é envelhecer com saúde").

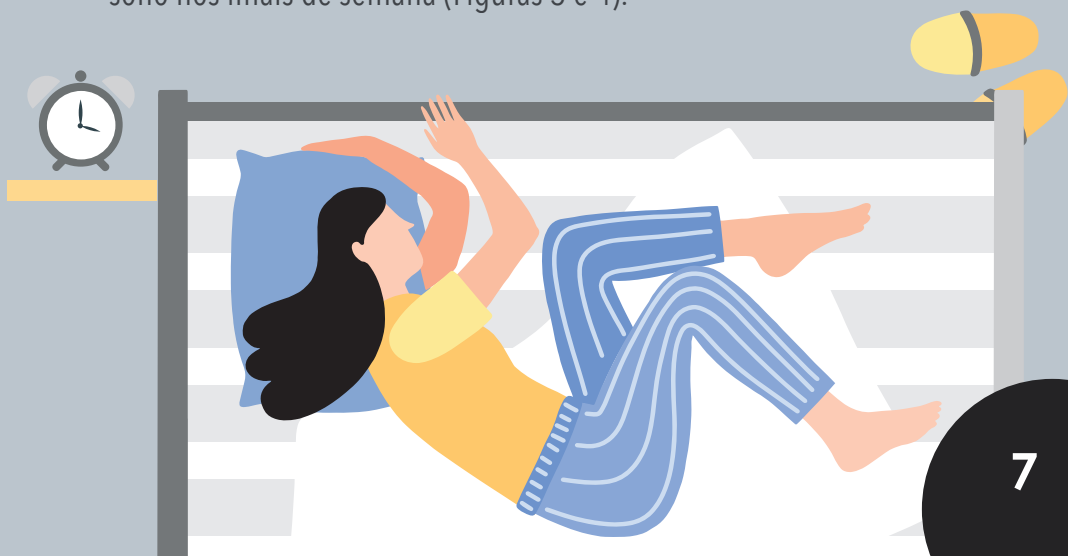
Quanto ao sexo, a população de estudo foi predominantemente do sexo feminino, sendo de 60,9% em 2018 e 66,0% em 2019. Essa predominância esteve presente nas duas faixas etárias (adultos e idosos).

Vamos apresentar os resultados de forma a priorizar os dados levantados da população idosa por ter sido esse o objetivo principal da Semana do Sono de 2019.

DURAÇÃO E SATISFAÇÃO COM O SONO

Em 2019, a população participante da Semana do Sono relatou dormir menos nos dias de semana (dias de trabalho e/ou estudo) quando comparada com o ano de 2018 (média=6,4 horas em 2019 vs. média de 6,6 horas em 2018, diferença estatisticamente significativa). Entretanto, quando separamos a análise segundo faixa etária, observamos que não houve diferença na média da duração do sono entre os idosos que participaram da pesquisa nos dois anos (média=6,3 em 2018 e 6,4 horas em 2019).

Apesar da redução na duração do sono ao comparar o levantamento populacional de 2018 com o de 2019, observou-se que essa diminuição foi acompanhada de uma maior satisfação com o tempo de sono. O número de indivíduos que relataram a “não satisfação com o sono durante a semana” caiu de 57,5% do total dos participantes de 2018 para 54,0% dos participantes de 2019 (Figura 1). Quando observados os estratos etários, pudemos observar que também ocorreu uma queda na “não satisfação com o sono durante a semana de um ano para o outro em idosos (Figuras 2). Uma maior satisfação com o tempo de sono também foi observada ao avaliar a duração do sono nos finais de semana (Figuras 3 e 4).



LEGENDA

■ Não ■ Sim ■ Não sabe ■ Não informado

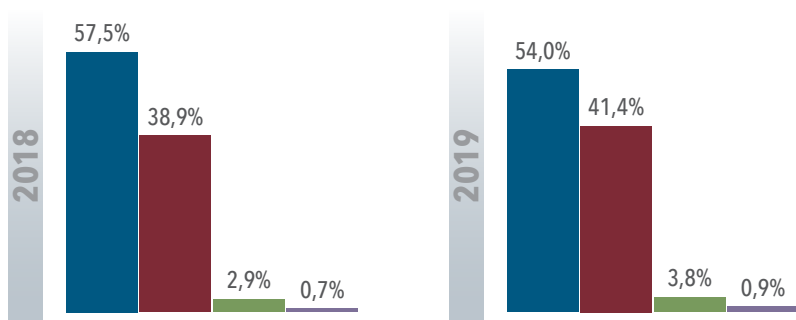


Figura 1 – Distribuição da satisfação com a duração do sono durante a semana (dias de trabalho e/ou estudo) de toda a população. Semana do sono, Brasil, 2018 - 2019. $p < 0,05$, Qui-quadrado.

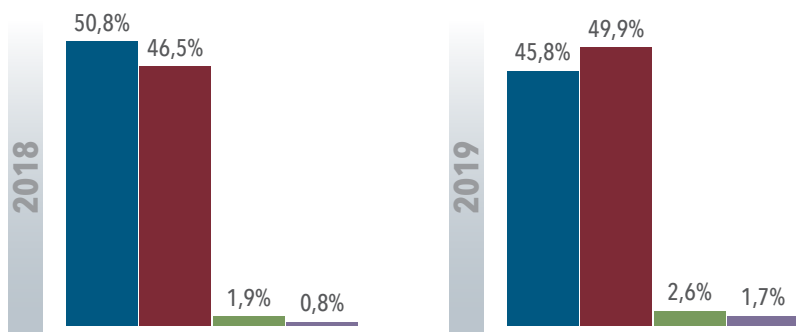


Figura 2 – Distribuição da satisfação com a duração do sono durante a semana (dias de trabalho e/ou estudo) na população idosa (65 anos ou mais). Semana do sono, Brasil, 2018 - 2019.

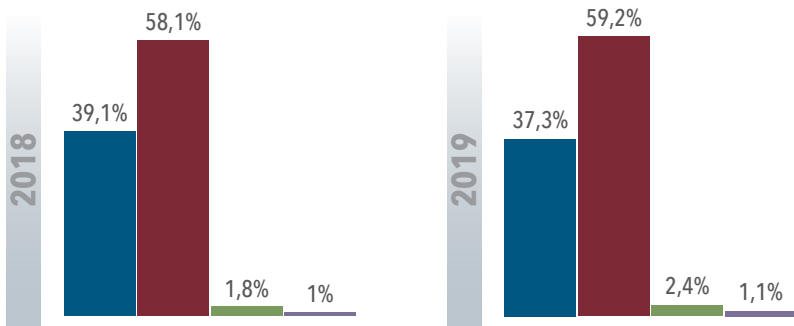


Figura 3 - Distribuição da satisfação com a duração do sono aos finais de semana (dias sem trabalho e/ou estudo) de toda a população. Semana do sono, Brasil, 2018 - 2019.

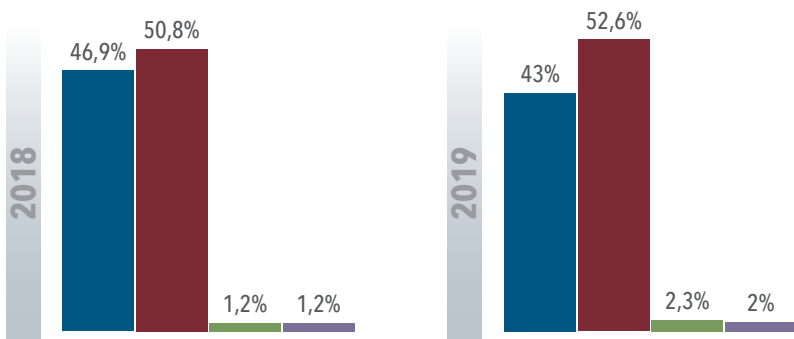


Figura 4 - Distribuição da satisfação com a duração do sono aos finais de semana (dias sem trabalho e/ou estudo) na população idosa (65 anos ou mais). Semana do sono, Brasil, 2018 - 2019.

QUALIDADE DO SONO

No ano de 2019, houve maior frequência de participantes que relataram ter uma qualidade do sono adequada (boa ou muito boa). Esse aumento esteve presente em toda a população e idosos (Figuras 5 e 6).

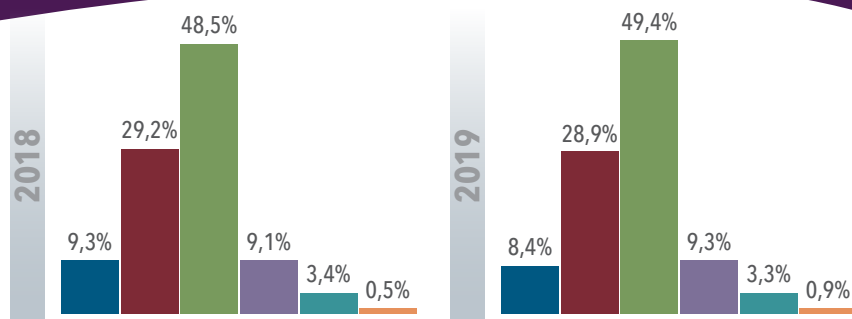


Figura 5 - Qualidade do sono na população adulta (20 a 64 anos). Semana do sono, Brasil, 2018 - 2019.

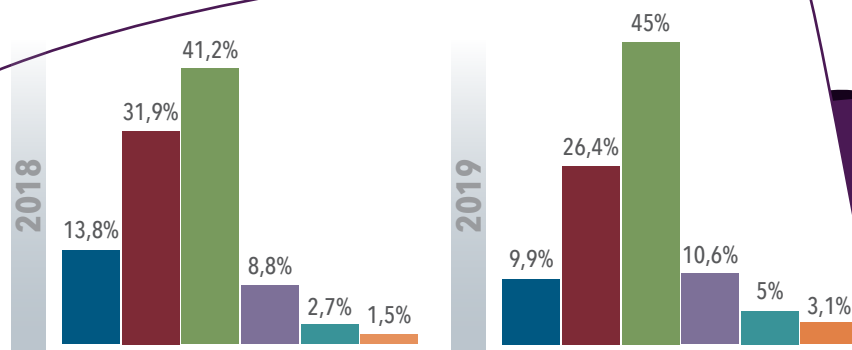


Figura 6 - Qualidade do sono na população idosa (65 anos ou mais). Semana do sono, Brasil, 2018 - 2019.

LEGENDA



PROBLEMAS COM SONO

Nos dois grupos etários e no total dos participantes aumentou o percentual de pessoas que relatou ter problemas de sono. A figura 7 mostra os resultados obtidos para os idosos. O aumento da frequência de problemas de sono na amostra completa foi de 56,7% em 2018 para 60,4% em 2019.

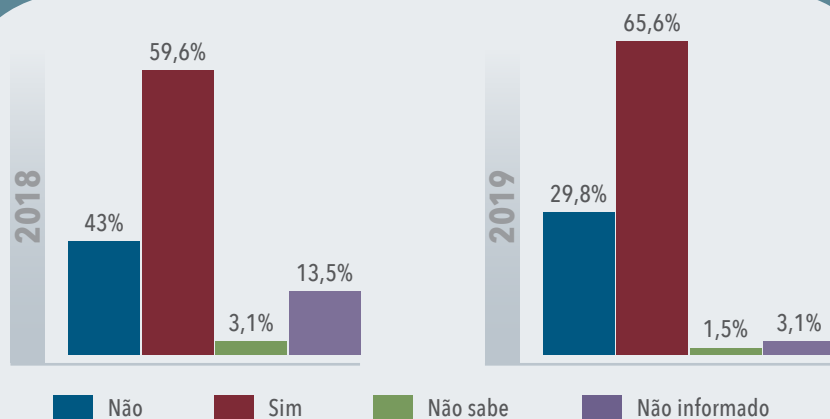


Figura 7 - Frequência de problemas de sono na população idosa (65 anos ou mais).
Semana do sono, Brasil, 2018 - 2019.

Ao avaliar os tipos de problemas de sono relatados pela população, as queixas reportadas com maiores frequências foram: acordar durante a noite (57,3% em 2018 e 50,1% em 2019), acordar sentindo-se cansado (52,7% em 2018 e 48,0% em 2019), dificuldade para iniciar o sono (44,6% tanto em 2018 quanto em 2019), roncar (38,6% em 2018 e 38,5% em 2019), acordar muito cedo (34,3% em 2018 e 35,3% em 2019), e sonolência excessiva diurna (34,4% em 2018 e 26,0% em 2019). As frequências das queixas de sono da população idosa estão apresentadas nas Figura 8.



De 2018 para 2019, entre os adultos, houve diminuição na frequência dos relatos de sonolência diurna excessiva ($p < 0,001$) e acordar durante a noite ($p < 0,001$). Por outro lado, houve aumento na frequência de relatos de acordar com dor de cabeça ($p = 0,002$), pesadelos ($p = 0,020$), sonambulismo ($p = 0,036$) e ranger ou apertar os dentes durante o sono ($p = 0,015$). Dentre os idosos, de 2018 para 2019, houve diminuição na frequência dos relatos de ronco ($p < 0,001$), sonolência diurna excessiva ($p < 0,001$) e acordar durante a noite ($p = 0,004$). No conjunto da população avaliada, de 2018 para 2019, ocorreu queda na frequência de ronco ($p < 0,001$), sonolência diurna excessiva ($p < 0,001$), acordar sentindo-se cansado ($p = 0,003$) e acordar durante a noite ($p < 0,001$). Por outro lado, houve aumento na frequência de relatos de pesadelos ($p = 0,034$).



Figura 8 - Tipos de problemas de sono na população idosa (65 anos ou mais).
Semana do sono, Brasil, 2018 - 2019.

PREFERÊNCIAS DE SONO E VIGÍLIA

A seguir estão demonstrados os dados avaliados sobre as preferências individuais nos horários de dormir, acordar e realizar atividades durante o dia.

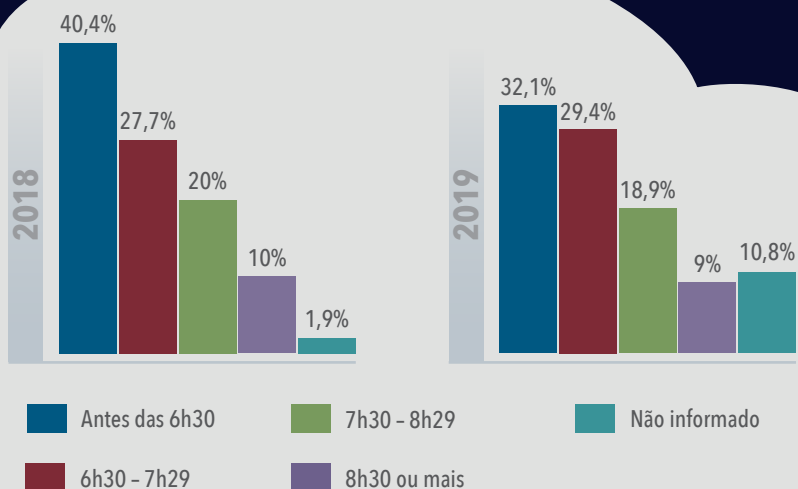


Figura 9 - Preferência de horário para levantar em idosos (65 anos ou mais) segundo o ano de avaliação. Semana do sono, Brasil, 2018 - 2019. $p < 0,05$, Qui-quadrado.



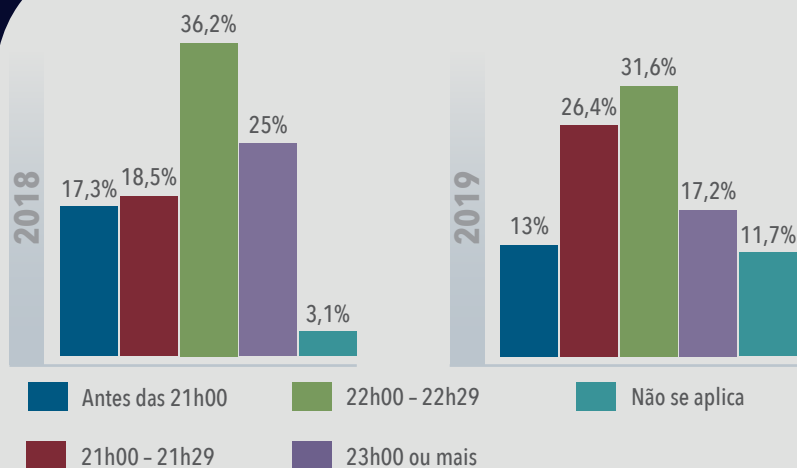


Figura 10 - Preferência de horário para ir para a cama em idosos (65 anos ou mais) segundo o ano de avaliação. Semana do sono, Brasil, 2018 - 2019. $p < 0,05$, Qui-quadrado.

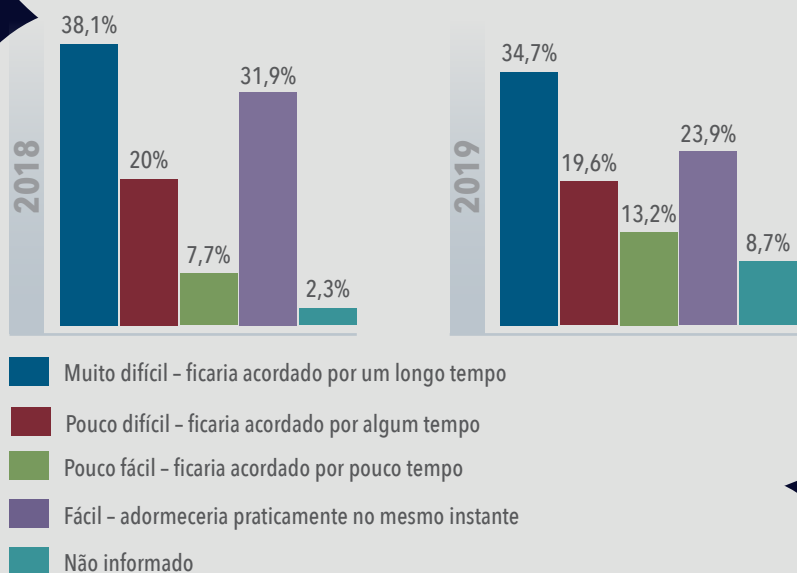


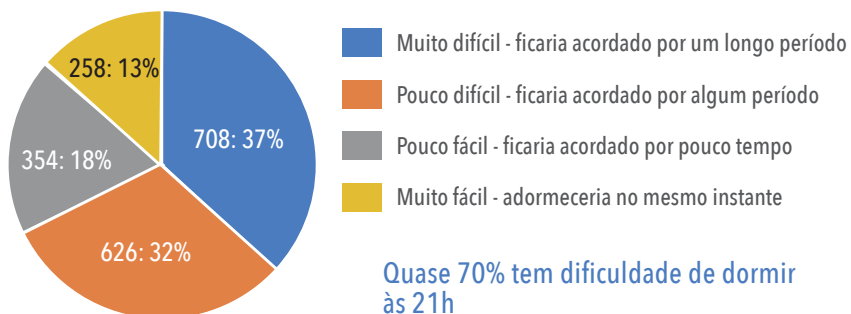
Figura 11 - Dificuldade para ir para a cama às 21h00 em idosos (65 anos ou mais) segundo o ano de avaliação. Semana do sono, Brasil, 2018 - 2019. $p < 0,05$, Qui-quadrado.

Confira os dados dos adolescentes coletados em 2018:

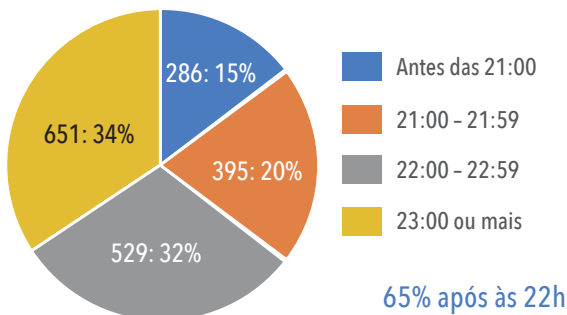
Semana do Sono 2018 - Perfil dos Adolescentes

Para estar às 7h em sala, deve acordar pelo menos 6h e para dormir 9h de sono, deveria dormir às 21h.

- Qual seria a sua dificuldade caso tivesse que ir para a cama às 21h



- Quando você começa a sentir os primeiros sinais de cansaço e necessidade de dormir?



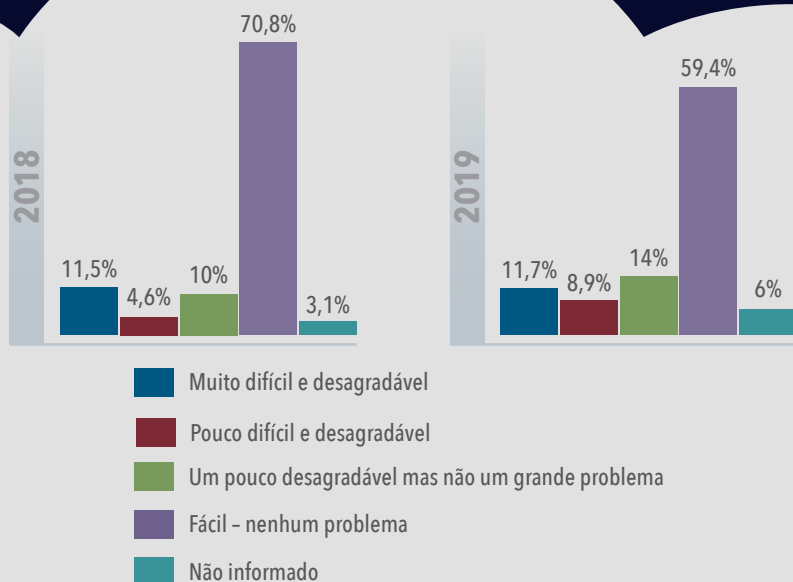


Figura 12 - Dificuldade para levantar às 6h00 em idosos (65 anos ou mais) segundo o ano de avaliação. Semana do sono, Brasil, 2018 - 2019. $p < 0,05$, Qui-quadrado.

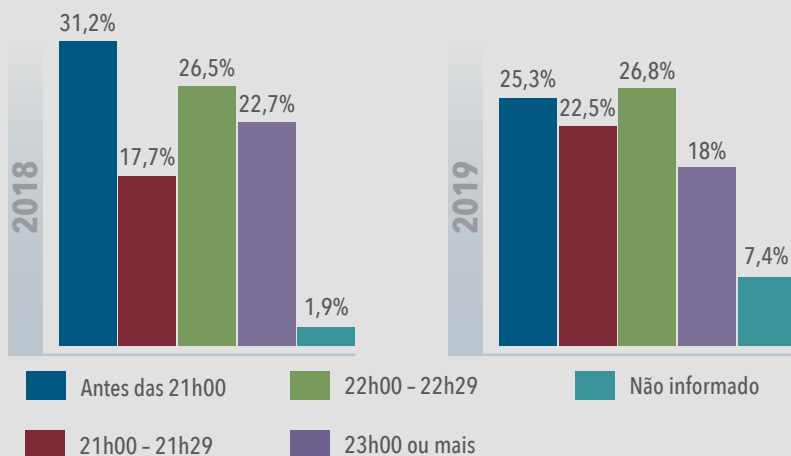
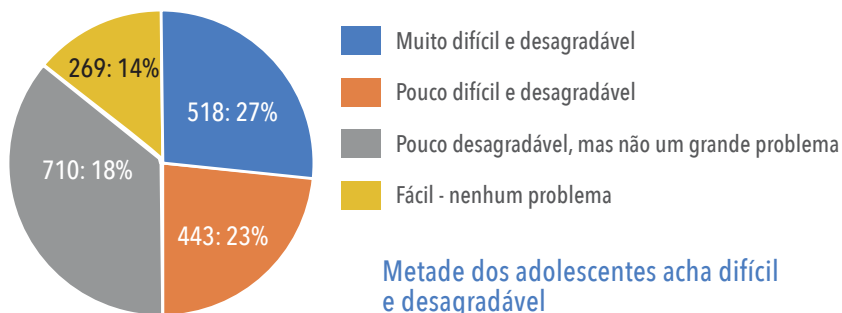


Figura 13 - Horário dos primeiros sinais de cansaço e necessidade de dormir em idosos (65 anos ou mais) segundo o ano de avaliação. Semana do sono, Brasil, 2018 - 2019. $p < 0,05$, Qui-quadrado.

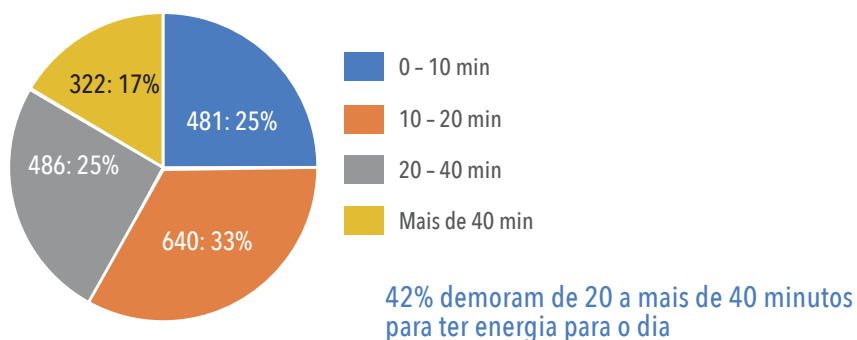
Confira os dados dos adolescentes coletados em 2018:

Semana do Sono 2018 - Perfil dos Adolescentes

- Se você sempre tivesse que levantar às 6h00, como você acha que seria?



- Quanto tempo você costuma levar para "recuperar suas energias" de manhã após levantar de uma noite de sono



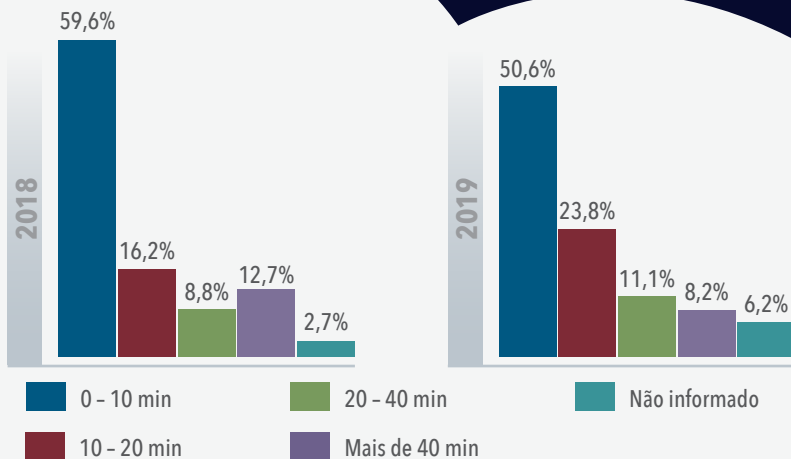


Figura 14 - Tempo necessário para 'recuperar as energias' pela manhã após levantar da cama em idosos (65 anos ou mais) segundo o ano de avaliação. Semana do sono, Brasil, 2018 - 2019. $p < 0,05$, Qui-quadrado.

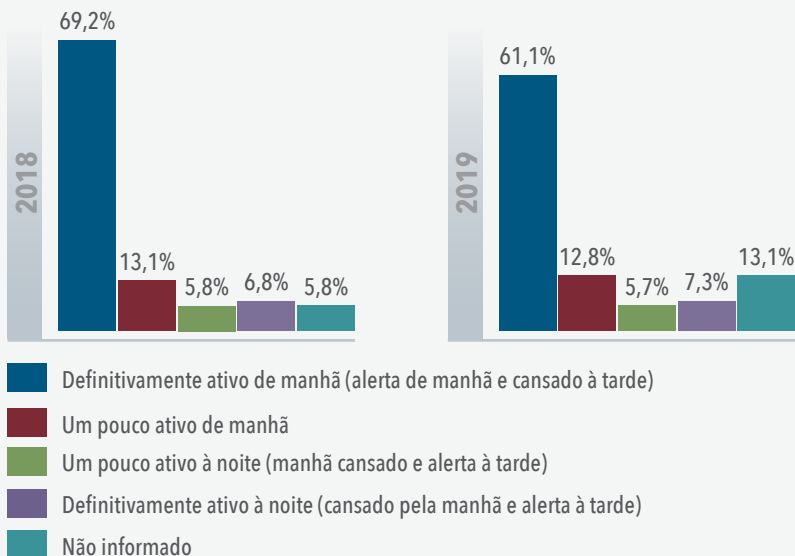


Figura 15 - Percepção do indivíduo sobre ser ativamente matutino ou vespertino em idosos (65 anos ou mais) segundo o ano de avaliação. Semana do sono, Brasil, 2018 - 2019. $p < 0,05$, Qui-quadrado.

Higiene do sono

As Figuras 16 e 17 apresentam as atividades realizadas na hora que antecede ao início do sono na população adulta e idosa nos anos de 2018 e 2019. Nessa questão os indivíduos respondiam a pergunta "O que você costuma fazer antes de dormir (cerca de 1 hora antes)?", podendo escolher mais de uma alternativa.

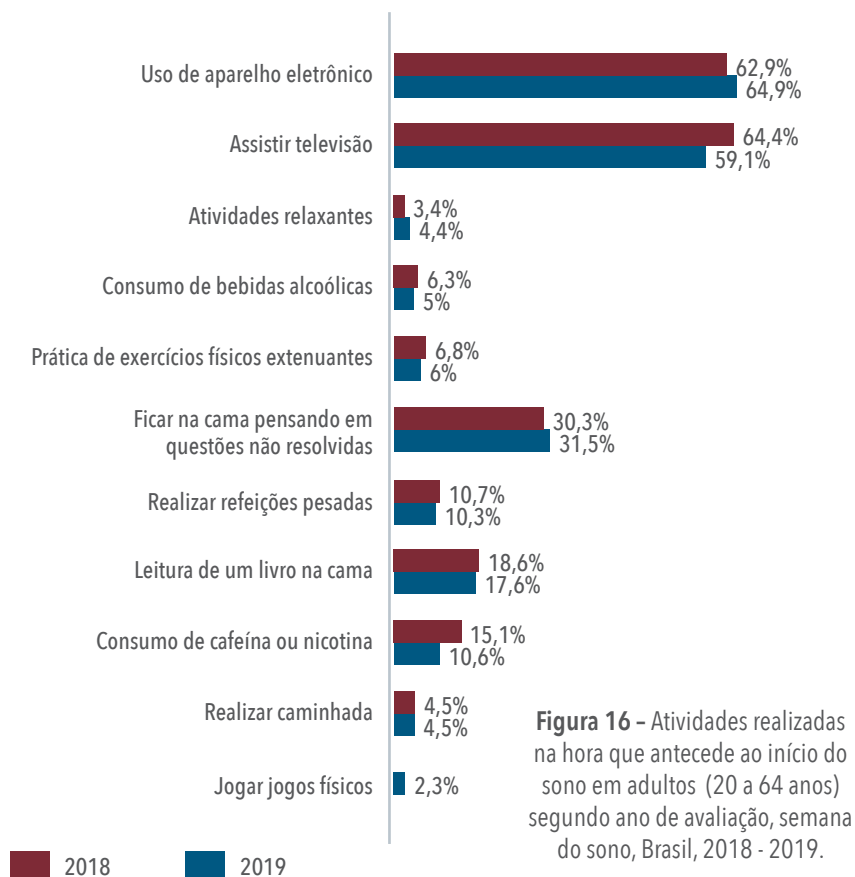


Figura 16 – Atividades realizadas na hora que antecede ao início do sono em adultos (20 a 64 anos) segundo ano de avaliação, semana do sono, Brasil, 2018 - 2019.

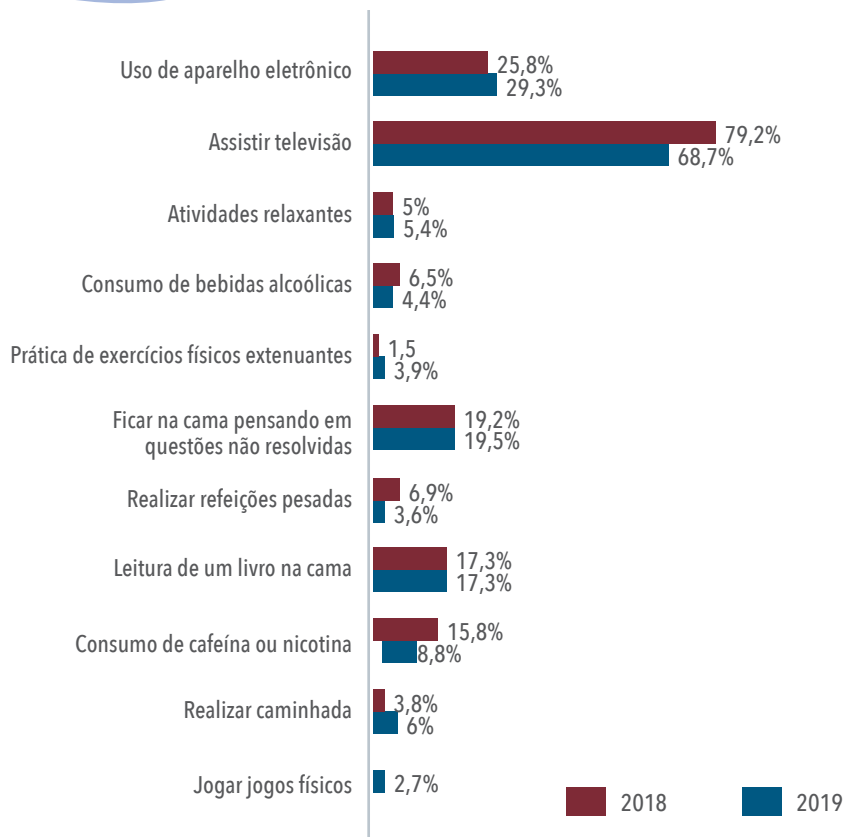


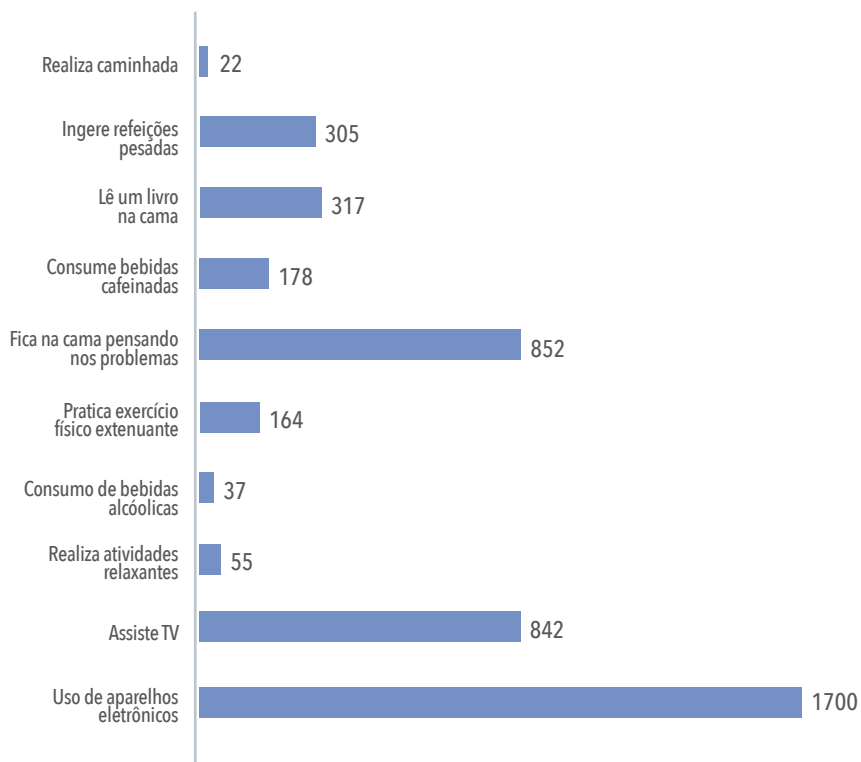
Figura 17 - Atividades realizadas na hora que antecede ao início do sono em idosos (65 anos ou mais) segundo ano de avaliação, semana do sono, Brasil, 2018 - 2019.



Confira os dados dos adolescentes coletados em 2018:

Semana do Sono 2018 - Perfil dos Adolescentes

- O que você costuma fazer 1h antes de dormir?



94% dos adolescentes usa eletrônicos antes de dormir

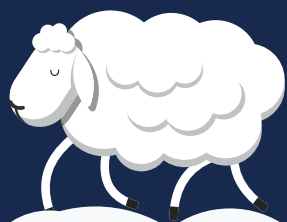
CONSIDERAÇÕES FINAIS



Apesar da redução na duração do sono ao comparar o levantamento populacional de 2018 com o de 2019, observou-se que essa diminuição foi acompanhada de uma maior satisfação com o tempo de sono, o que se reflete na maior frequência de participantes que relataram ter uma qualidade do sono adequada (boa ou muito boa). Por outro lado, houve um aumento dos problemas de sono relatados, particularmente na população idosa. O quanto a população está ciente (ou não) do que constitui a qualidade do sono e sua relação com problemas como ronco, despertar precoce, etc., pode estar relacionado a esse resultado.

A Associação Brasileira do Sono continuará realizando inquéritos sobre sono ao longo dos anos, o que permitirá não apenas esclarecer à população questões relacionadas ao sono e sua importância, mas também avaliar o reflexo de nossa ação na qualidade do sono da população.

“Esses dados não são representativos da população brasileira, porém demonstram o que os participantes da Semana do Sono relatam sobre o seu sono.”



Associação Brasileira do Sono

www.absono.com.br