



## REVISTA CIENTÍFICA DA UMC



### RELAÇÃO ENTRE A QUALIDADE DE SONO, RESILIÊNCIA E ANSIEDADE NA POPULAÇÃO BRASILEIRA

Laura Maria Camargo de Lorena<sup>1</sup>; Sara Emily de Oliveira Otoni<sup>2</sup>; Luciana Mateus Gonçalves<sup>3</sup>; Fernando Bicochi Canova<sup>4</sup>

1. Estudante de Biomedicina; e-mail: lauramarialorena@hotmail.com;
2. Estudante de Biomedicina; e-mail: sara-emilly@hotmail.com;
3. Pós Doutoranda da University of Miami; e-mail: lmg245@miami.edu;
4. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: fernandocanova@umc.br.

**Área do Conhecimento:** Psicologia Social.

**Palavras-Chave:** Resiliência, sono, cronotipo, ansiedade, população.

#### INTRODUÇÃO

O sono é definido como um complexo estado fisiológico que requisita uma integração cerebral complexa, no decorrer acontecem modificações dos processos fisiológicos e comportamentais. O sono é uma condição fisiológica de atividade cerebral, natural e periódica, caracterizada por modificação do estado de consciência, redução da sensibilidade aos estímulos ambientais, acompanhados por características motoras e posturais próprias, além de alterações autônomas. Todas as características do sono dependem de atividades e circuitos cerebrais complexos e múltiplos, vinculados a estruturas e neurotransmissores diversos (SAPER, 2005). É um processo biológico natural do organismo e essencial à reparação e manutenção do equilíbrio bio-psico-social do ser humano, que pode ser manipulado, mas não pode deixar de dormir. A resiliência pode ser estabelecida como uma habilidade absoluta que possibilita a pessoa, grupo ou comunidade impedir, diminuir ou dominar os efeitos negativos e prejudiciais dos infortúnios, e, além disso, sair dessas circunstâncias mais resistentes ou até mesmo modificadas, porém não inatingida. Tem-se definido resiliência como a capacidade de superar as circunstâncias e sair delas mais fortalecido. Esta capacidade é evolutiva e é influenciada por fatores de proteção tanto pessoal como ambiental. Embora muitos desses fatores tenham sido identificados, pouco se sabe sobre as complexas interações entre eles e a maneira como contribuem para o desenvolvimento da resiliência (OMAR, ALICIA *et al* 2011). A ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho (CASTILLO *et al.*, 2000). Segundo Sheehan (2000), não existe uma explicação única e satisfatória para a ocorrência

de transtornos de ansiedade. Na tentativa de compreender como eles se desenvolvem, uma série de fatores deve ser explorada, tais como predisposição genética, a criação, os conflitos internos, ansiedade como resposta adquirida, fatores físicos, capacidade de enfrentar os problemas e determinantes sociais.

## OBJETIVOS

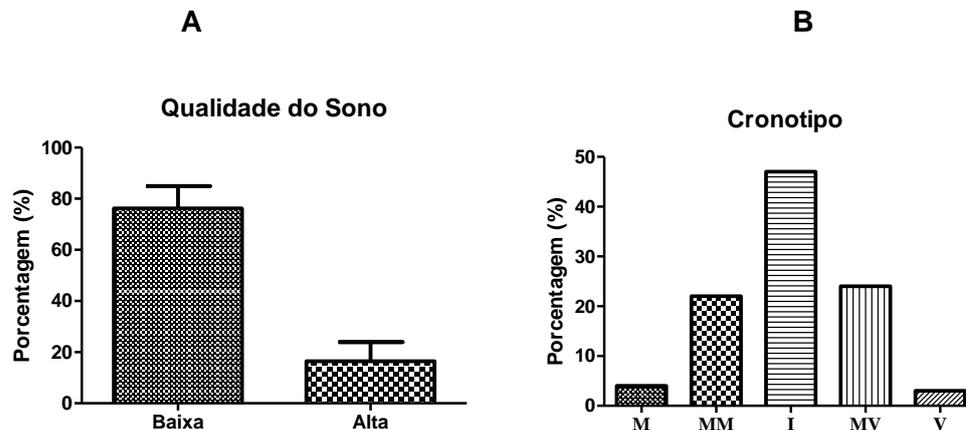
Avaliação da má qualidade de sono com a hipótese do transtorno de ansiedade. Correlacionar os altos riscos de patologias causadas pelo transtorno de ansiedade, prejudicando o sono e a convivência social, elaborando a essência da pesquisa relacionada.

## METODOLOGIA

Foram selecionados 490 voluntários sem distinção de sexo ou idade e disponibilizados os questionários através da plataforma “Google forms”, teste de qualidade de sono (PSQI-BR); teste de Horne e Östberg para avaliação do cronotipo; teste para avaliação da resiliência; questionário para avaliar a escala de ansiedade e depressão (HADS).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

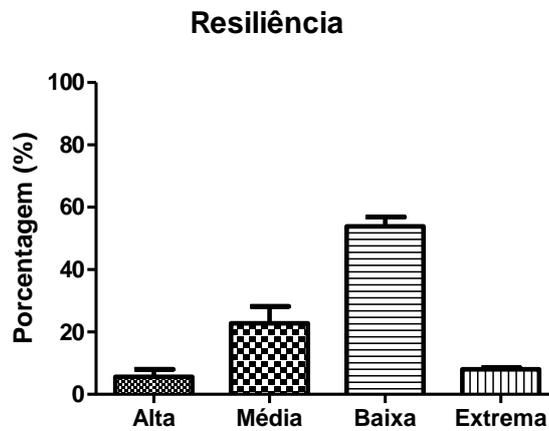
Após a aplicação dos questionários de Qualidade de sono, foi possível constatar que a grande maioria da população se enquadra na categoria que possui baixa qualidade de sono, aproximadamente 80 % dos voluntários (FIGURA 1A).



**FIGURA 1:** (A) - A figura mostra a pontuação em porcentagem obtida pelos participantes ao responderem o questionário de Qualidade do Sono. (B) A figura mostra a pontuação em porcentagem obtida pelos participantes ao responderem o questionário de Cronotipo (M = Matutino, MM = Moderadamente Matutino, I = Indiferente, MV Moderadamente Vespertino e V = Vespertino).

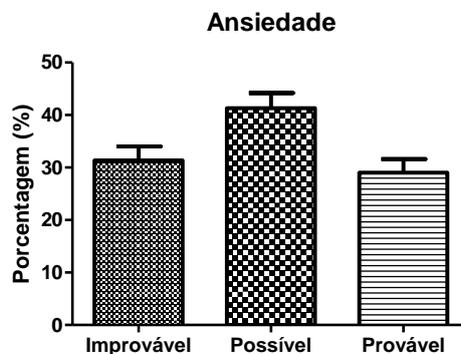
Ao se avaliar o cronotipo da população estudada, é possível notar uma distribuição normal da população, tendo o predomínio de pessoas com características intermediárias (FIGURA 1B). As análises feitas a partir das respostas obtidas no teste de resiliência indicam uma população

predominantemente com baixa resiliência (cerca de 60%), é interessante notar que uma boa parte desta se encaixa como sendo de média resiliência (cerca de 40%) (FIGURA 2).



**FIGURA 2:** A figura mostra a pontuação em porcentagem obtida pelos participantes ao responderem o questionário de Resiliência.

Podemos observar na Figura 3 a distribuição da população estudada em relação as respostas obtidas no teste de Ansiedade. É possível notar que 31,3% dos voluntários se enquadram na categoria de ansiedade improvável, 41,3% se enquadra na categoria possível e 29,3% na categoria provável, demonstrando que a grande maioria possui algum grau de ansiedade.



**FIGURA 3:** A figura mostra a pontuação em porcentagem obtida pelos participantes ao responderem o questionário de Ansiedade. É possível notar que cerca de 70% dos voluntários se enquadram em algum grau de ansiedade.

Diversos autores relatam em seus trabalhos que os voluntários possuem qualidade de sono ruim, acredita-se que seja devido a inserção de novas tecnologias que transformaram o estilo de vida destas pessoas, tais como utilizar celulares ou aparelhos eletrônicos antes de dormir, o que prolonga a vigília, além de diversos estudantes além das tarefas escolares, ainda trabalham, comprometendo ainda mais sua qualidade de sono (FERRARA & DE GENNARO, 2001). Outro ponto que deve ser considerado é o cronotipo dos indivíduos, pois, os indivíduos

podem ser classificados em três categorias principais, ou cronotipos, Matutinos, Vespertinos e Indiferentes. Indivíduos matutinos, são os que preferem acordar e dormir cedo e apresentam bom nível de alerta e desempenho nas atividades durante a manhã; vespertinos tendem a acordar e dormir tarde, apresentando melhor desempenho nas atividades durante a tarde ou à noite; e indiferentes que são os que não têm preferência específica. A população mundial está utilizando a maior parte do seu tempo com atividades diárias e inúmeros afazeres, fazendo assim, os horários de dormir e acordar cada vez mais irregulares (MILLER e CAPPUCCIO, 2007). Ao longo do tempo foi desenvolvida a ideia que dormir é perder tempo, desencadeando na sociedade em geral o julgamento de que o período gasto com o sono é desnecessário, reduzindo o tempo das tarefas diárias que julgam mais importantes. Contradizendo o conhecimento científico, da importância que o sono possui para a saúde e qualidade de vida (ALAM, 2008). Já considerando a resiliência, esta é associada à adversidade, dos eventos desfavoráveis, estressantes, das ameaças e dos perigos e o fator da proteção, que está relacionada a forças, competências, capacidade de reagir e invulnerabilidade. A combinação resultante desses fatores gera em uma reconstrução singular diante do sofrimento causado pela adversidade. Além disso, os processos resilientes ainda dependem da visão subjetiva de um indivíduo sobre determinada situação e de sua relação com o ambiente em que está inserido. Portanto, as formas de respostas aos eventos, consideradas resilientes, possuem características gerais, mas cada pessoa poderá contar com maior ou menor quantidade delas e intensidade das mesmas. Importante é considerar que cada evento da vida deve se apresentar de forma singular, pois cada indivíduo possui um repertório psíquico, um histórico de relação com eventos de proteção e risco próprio, e uma rede de relações sociais e com seu ambiente podendo variar o grau de resistência de acordo com as circunstâncias (RUTTER, 1993). A partir disso muitos pesquisadores têm considerado a importância da interpretação dada pelo indivíduo acerca das adversidades, como mais significativa que os fatores de risco (YUNES & SZYMANSKI, 2001). Com relação a ansiedade, podemos dizer que a força das pressões sociais, crises econômicas e familiares também tem contribuído para o aumento de problemas de ordem emocional. Após as reflexões realizadas, tanto com base em referenciais teóricos quanto aquela a partir dos resultados da pesquisa de campo, os altos índices de ansiedade encontrados e estes definindo um estado de alerta, que amplia o estado de atenção diante de uma situação de risco ou medo, podem estar relacionados com a baixa qualidade de sono e conseqüentemente sua baixa resiliência em sua rotina.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após as análises realizados neste projeto, a população avaliada tem predominantemente o cronotipo intermediário, como a população brasileira de forma geral. Podemos concluir ainda que grande parte da população tem problemas relacionados a qualidade de sono, podendo estar diretamente relacionado com a baixa resiliência encontrada e além disso, os altos índices de ansiedade podem também estar colaborando para este prejuízo no sono.

## REFERÊNCIAS

- ALAM, MARILENE FARIAS; TOMASI, ELAINE; DE LIMA, MAURÍCIO SILVA; AREAS, ROBERTA; BARRETO, LUIZ MENNA. **Caracterização e distribuição de cronotipos no sul do Brasil: diferenças de gênero e estação de nascimento.** J. bras. psiquiatr. vol.57 no.2 Rio de Janeiro 2008.
- CASTILLO, A. R. G. L.; RECONDO, R.; ASBAHR, F. R.; MANFRO, G. G. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 22, suppl. 2, p. 20-23, dez. 2000.
- FERRARA M., DE GENNARO L. **How much sleep do we need?** Sleep Med Rev. 5:155–179, 2001
- MILLER MA, CAPPuccio FP. Inflammation, sleep, obesity and cardiovascular disease. **Curr Vasc Pharmacol.** ;5(2):93–102. 2007.
- OMAR, A., A. S. J., S.H., PARIS, SOUZA, A. L., M., & Pino Peña, R. (2010). **Resiliencia y afrontamiento del estrés en adolescentes. Efectos mediadores de los valores culturales.** *Psicología em Revista*, 16, 448-468.
- RUTTER, M. Resilience: Some Conceptual Considerations. **Journal of Adolescent Health**, 14, 626-631. 1993.
- SAPER C. B., SCAMMELL T. E., LU J. **Hypothalamic regulation of sleep and circadian rhythms.** **Nature** 437 1257–1263, 2005.
- YUNES, M. A. M.; SZYMANSKI, H. Resiliência: noção, conceitos afins e considerações críticas. In: TAVARES, J. (Org.). **Resiliência e educação**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2001