

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ANSIEDADE, DEPRESSÃO E ASSOCIAÇÃO ENTRE A QUALIDADE DO SONO DA POPULAÇÃO DE MOGI DAS CRUZES-SP

Isabela Libório Strano¹, Fernando Biccocchi Canova²

1. Estudante do curso de Educação Física; e-mail: isabelalstrano@gmail.com
2. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail:fernando.canova@gmail.com

Área de Conhecimento: **Fisiologia Humana**

Palavras-chaves: Ansiedade; depressão; qualidade do sono.

INTRODUÇÃO

Tendo em vista que Mogi das Cruzes é um município que abriga cerca de 433.901 mil habitantes, a relevância do presente estudo está no fato de que os transtornos mentais como ansiedade e depressão vem crescendo em grande escala na população brasileira (IBGE, 2017). A ansiedade é uma reação natural e fundamental, podendo ser considerada normal ou patológica dependendo da intensidade de seus sintomas, do desconforto e da interferência ou não em ações do cotidiano (ARISTIDES, 2007). Podendo ter aspectos negativos, se for excessiva e prolongada, pois dificulta a sua capacidade de adaptação e confronto da situação que causa ansiedade (CLAUDINO; CORDEIRO, 2006). Já a depressão é uma condição médica comum, crônica e recorrente, caracterizada pela incapacitação funcional e comprometimento da saúde física. Mesmo sendo comum, a depressão continua sendo sub-diagnosticada e sub-tratada. De 50% a 60% dos casos não são diagnosticados pelo médico clínico e muitas vezes, pacientes deprimidos não recebem tratamentos adequados e específicos (FLECKA et al, 2003). As mudanças na quantidade e qualidade do sono podem ser naturais ou patológicas, podendo gerar um comprometimento da saúde física e mental, além da diminuição da produtividade diária, aumento da mortalidade, aumento de distúrbios psiquiátricos, comprometimento da qualidade de vida e até surgimento ou piora a problemas de saúde (QUINHONES, 2011; MÜLLER, 2007). Contudo, transtornos mentais como a ansiedade e a depressão podem prejudicar a qualidade do sono ou até mesmo acarretar transtornos do sono, que provocam perda da qualidade de vida, disfunção autonômica, diminuição do desempenho profissional ou acadêmico, o aumento dos transtornos psiquiátricos, menor expectativa de vida e envelhecimento precoce (MEDEIROS, 2002).

OBJETIVOS

O presente trabalho tem como objetivo central, avaliar o nível de ansiedade e depressão e como a qualidade de sono pode estar ligada a ambas enfermidades na população de Mogi das Cruzes através da utilização de instrumentos.

METODOLOGIA

O projeto contou com a colaboração de moradores da cidade de Mogi das Cruzes - SP (N=1000), de ambos os sexos, com idade a partir de 18 anos. O nível de ansiedade e depressão foi avaliado com a aplicação da Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS) e a qualidade de sono através do uso do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh-Brasil.

RESULTADOS / DISCUSSÃO

Foram analisados os dados referentes aos testes de ansiedade e depressão dos voluntários, onde foi possível notar que após as análises estatísticas com utilizando-se o teste T considerando o sexo do voluntário, existe diferença significativa entre os grupos ($p < 0,05$). Mulheres obtiveram maior pontuação no teste de ansiedade (11,08) comparadas com os Homens (8,9) no entanto, ambos se classificam como presença possível de ansiedade, porém, as mulheres, estão no limite entre possível e provável (classificação mais grave). Quando se compara o teste de Depressão, não foi encontrado diferença significativa entre os grupos ($p > 0,05$). Não foram encontradas diferenças significativas quando se compara os grupos divididos por idade considerando tanto ansiedade como a depressão ($p > 0,05$). Quando avaliamos os voluntários considerando a classificação obtida no teste, foi possível notar que não existe diferença significativa entre os grupos provável e possível, apenas entre improvável e os demais grupos quando se considera a ansiedade. No entanto, quando consideramos a depressão, todos os indivíduos estão em situações preocupantes ou na classificação possível ou na classificação provável. Quando avaliamos a população no teste de qualidade de sono, podemos observar que, de forma geral, a população se enquadra como tendo qualidade de sono Ruim (7,9 pontos). Comparando os sexos dos participantes, no qual foi utilizado para realizar as análises estatística o teste T ($p = 0,007$) demonstrou diferenças significativas entre mulheres e homens, no entanto, ambos os grupos, se enquadram na categoria e qualidade do sono Ruim, atingindo respectivamente 9 e 6 na pontuação média. Ao se avaliar a população de acordo a idade, e após as análises estatísticas obtidas com o Teste T, foi possível observar diferenças significativas. Foram encontradas diferenças entre os grupos com idade entre 18 – 21 anos e o grupo 22 – 24 anos ($p = 0,03$), no entanto, não houve diferença com relação ao grupo >25 anos ambos os grupos se enquadram na categoria de qualidade do sono Ruim, ou seja, entre 8 e 10 na pontuação média. Os resultados obtidos com a aplicação do teste de Pittsburg mostraram que de modo geral os estudantes do ensino superior em sua maioria apresentam a qualidade do sono ruim. Vários autores como Araújo et al. (2013) descrevem em seus trabalhos que estudantes do ensino superior possuem a qualidade do sono ruim. De acordo com Ferrara & Genaro (2001) essa qualidade de sono ruim, menciona –se que pode ser devido a incorporação de novas tecnologias como aparelho celulares e eletrônicos em geral, que modificam o modo de vida desses universitários, prologando a vigília, como também a vida corrida que os estudantes levam devido a jornada de trabalho e estudos, o que compromete ainda mais a qualidade do sono desses universitários. De acordo com Kecklund e Akersted (1995) relatam que os horários de dormir e acordar estão cada vez mais irregulares, devido a população mundial estar empregando seu tempo em atividades do dia a dia, como também em obrigações. Pois como citado por Sousa (2007) a população desenvolveu a ideia que dormir é perder tempo. Essa privação do sono pode acarretar prejuízos cognitivos significativos, como memorizar e dar a atenção as tarefas, perda de memória, diminuição da capacidade de planejamento estratégico, prejuízo motor leve, dificuldade de controlar impulsos e raciocínio obnubilado. Essas modificações podem causar um aumento no risco de acidentes de trabalho e com veículos, como também um déficit no desempenho dos alunos nos estudos, nas relações familiares e vida social dos indivíduos (LOUREIRO et al. 2011; BARBARA et al. 2008) Além de poder causar envelhecimento precoce e diminuição de expectativa de vida (GIL, 2010).

CONCLUSÃO

De acordo com os resultados obtidos com este trabalho, foi possível notar que o nível de ansiedade é significativamente maior entre as mulheres do que entre os homens. Tal resultado é discutido por Bangasser (2009), mulheres são mais vulneráveis aos transtornos relacionados ao estresse do que os homens, uma das razões é a baixa quantidade de corticotropina, que é responsável por organizar as respostas frente ao estresse. Além disso, podemos concluir que a qualidade do sono na população avaliada, está em níveis perigosos,

sendo predominantemente qualidade de sono ruim. Este resultado deve estar relacionado com o estilo de vida desta população. Onde cada indivíduo acumula tarefas em diferentes horários e assim comprometendo o horário de sono e conseqüentemente sua qualidade.

REFERÊNCIAS

ARISTIDES, V.C. (2007). Terapia Farmacológica para os Transtornos Psicológicos. Em: V. E. Caballo (org.): **Manual para o Tratamento Cognitivo-Comportamental dos Transtornos Psicológicos da Atualidade**. p. 661-689, São Paulo: Santos.

Claudino, J.; & Cordeiro, R. **Níveis de ansiedade e depressão nos alunos do curso de licenciatura em Enfermagem: O caso particular dos alunos da escola superior de saúde de Portalegre**. Educação, Ciência e Tecnologia, vol. 32, p. 197-210. 2006.

FLECKA, M. P.; LAFERB, B.; SOUGEYC E. B.; PORTOD, J. A.; BRASILE, M. A.; JURUENAF M. F. **Diretrizes da Associação Médica Brasileira para o tratamento de depressão**. Revista Bras Psiquiatr, São Paulo, vol. 25, n.2, p. 114-122. 2003.

IBGE, *População estimada*: **IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de População e Indicadores Sociais**.

MEDEIROS, ALD; LIMA PF; ALMONDES KM; DIAS Junior AS; ROLIM SAM; ARAÚJO JF. **Hábitos de sono e desempenho em estudantes de medicina**. Revista Saúde do centro de ciências da saúde (UFRN); vol 16, n. 1, p. 49-54. 2002.

MÜLLER, MR, Guimarães SS. **Sleep disorders impact on daily functioning and life quality**. *Estud Psicol* (Campinas). Vol. 24, n.4, p. 519-528. 2007.

QUINHONES, MS, Gomes MM. **Sono no envelhecimento normal e patológico: aspectos clínicos e fisiopatológicos**. Rev Bras Neurol. vol. 47, n. 1, p. 31-42. 2011.