

COLÉGIO JOÃO PAULO I
INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA 2024
TURMA: 9A

INSÔNIA E SUAS CONSEQUÊNCIAS

Aluna: Sophia Marca Wernz Silva
Orientadora: Flávia Fonseca

Porto Alegre/RS
2024

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
Justificativa	5
Objetivo	5
2. METODOLOGIA	6
3. RESULTADOS	7
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	10
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	11

1. INTRODUÇÃO

Esse trabalho apresenta informações de maneiras simples, para qualquer interessado, sobre um problema que se torna cada vez mais comum, a insônia. Ele visa não só uma explicação mais construtiva sobre o que é esse distúrbio, mas também busca mostrar os impactos que esse problema pode causar no ambiente tanto profissional quanto no social, quem são os principais afetados por essa condição, suas consequências, seus diversos tipos, como identificar e mais.

O sono é considerado um processo fisiológico importante para a manutenção de vários mecanismos voltados para a saúde humana. A privação do sono ou a má qualidade deste prejudica o funcionamento físico, ocupacional, cognitivo, da atenção, da memória, emocional e social do indivíduo, comprometendo, por fim, a qualidade de vida (LESSA *et al.*,2020).

Independentemente da fase da vida, a insônia é o transtorno do sono mais comum e impacta a qualidade de vida da população. Algumas patologias estão diretamente relacionadas a isso, incluindo ansiedade, depressão, problemas de memória, doenças crônicas, como as cardiovasculares, hipertensão, diabetes e câncer (DE BASTOS *et al.* 2022).

A insônia é um distúrbio do sono, é a constância da dificuldade em dormir, manter-se dormindo sem que seja interrompido, o que pode acontecer durante o início, meio e/ou fim da atividade, ou baixa qualidade do sono. (PFIZER, 2020). Atualmente, esse problema é muito comum em idosos; no entanto, vem se tornando cada vez mais presente na vida de jovens e jovens adultos.

Essa perturbação pode sofrer grande aumento de acordo com situações de vida em que o indivíduo, que sofre com esse distúrbio, esteja passando. Um bom exemplo é a pandemia, na qual muitos do mundo inteiro passaram por momentos de muito estresse e ansiedade e tiveram que arcar com as consequências. Foi durante esse período que um estudo realizado apontou que por volta de 70% dos entrevistados afirmaram ter problemas com o sono, e outros 80% relataram ansiedade (RSP, 2023), o que pode estar diretamente ligado, já que a privação do sono pode impactar negativamente qualquer um, seja no cansaço que afeta a produtividade e eficiência, seja até a interferência na alimentação, no bem-estar e na disposição. Além disso, podemos observar esse distúrbio se alastrando até mesmo em momentos

anteriores a esse, como em casa, por exemplo, em uma situação em que uma mulher casada que trabalha fora, tem suas responsabilidades de mãe, cuida de sua casa e também faz a manutenção da sua família está muito mais propensa a ter insônia do que um homem, tendo cerca de 40% a mais de chance que eles. Essa concentração da insônia em mulheres também pode se dar devido às alterações hormonais, que estão presentes em toda a sua vida, sendo desde a adolescência, passando pela gestação e menopausa, o que gera uma grande sobrecarga ao juntar com fatores anteriores (AGÊNCIA BRASIL, 2022). É possível, também, identificar o problema da insônia em idosos, já que, com o passar dos anos, a produção de melatonina é reduzida (hormônio responsável pela percepção do nosso corpo com a hora de dormir, diretamente ligado com o claro e o escuro), o que dificulta que o indivíduo pegue no sono ou continue dormindo (REGENERATI, 2023).

Alguns estudos afirmam que cerca de 73% da população brasileira assentem ter problemas envolvidos diretamente com o sono (SINDUSFARMA, 2023), e, dentre eles, pode-se destacar a insônia, que pode ser de tipos diferentes, tendo sua origem e continuidade por não apenas um único motivo; por exemplo, uma insônia causada devido à ansiedade e à depressão tem uma origem diferente de uma originada por medicamentos. Para que possamos classificar esse distúrbio no sono, primeiro temos que compreender que existem dois grupos principais: a insônia primária não tem relação com qualquer condição médica ou psicológica; a insônia secundária tem uma causa aparente e geralmente está ligada diretamente a condições médicas ou psicológicas, como depressão, ansiedade e estresse e também pode se relacionar com outros fatores da vida. Depois de identificarmos esses grupos, pode-se analisar grupos de insônia ainda mais específicos: a aguda, a com relação a transtornos, a relacionada com questões médicas, a psicofisiológica, a por uso de medicamentos ou substâncias, entre outras (PERSONO, 2021). Também pode ser agrupada de acordo com a sua duração: transiente, com duração de apenas alguns dias chegando, no máximo, a 3 semanas; crônica com longa duração, de 3 semanas adiante; e intermitente, que ocorre apenas de tempos em tempos, ou seja, existe um período no qual o sono é regular (COSENZA, 2018).

Podemos afirmar, de maneira resumida, que a insônia pode impactar no sujeito, independentemente de sua faixa etária, mas sendo mais comum em alguns do que

em outros. Além disso, ela pode se desenvolver por diversos motivos, pode variar a sua duração e afetar de maneiras diferentes as pessoas, dependendo do sujeito.

1.1 Justificativa

Este trabalho visa informar as pessoas sobre a insônia e sobre a importância de uma boa noite de sono. É importante a sua realização justamente para a melhor conscientização da população, já que esse problema pode afetar o humor, desempenho, a qualidade de vida e outros, o que, conseqüentemente, pode causar impactos tanto na sua vida pessoal, deixando o sujeito mais impulsivo, irritado, estressado e triste, quanto na sua vida profissional, atrapalhando no seu funcionamento social, o que é de grande importância em qualquer momento da vida, na sua vida profissional ou não (SCIATH, 2021).

Muitas vezes, as pessoas podem não identificar que a raiz de algumas situações, como os conflitos, pode ser consequência de um sono ruim e pode ser facilmente tratável com remédios indicados por profissionais capacitados. O grande problema é não procurar um médico após a identificação desse transtorno, já que o profissional pode transcrever a receita para o tratamento, mas que, dependendo do caso, pode ser facilmente tratado sem a necessidade de remédios. O que as pessoas não imaginam é que tomar remédios sem consultar o médico pode acarretar vício e até dependência (PNEUMO CENTER, 2022).

1.2 Objetivo geral

Pesquisar sobre a insônia e suas consequências.

1.3 Objetivos específicos

- Pesquisar diferentes métodos de como reduzir a insônia.
- Entender as causas da insônia.
- Buscar na literatura métodos de prevenção aos distúrbios do sono.
- Descobrir as variações da insônia.
- Descobrir como se origina a insônia.

2. METODOLOGIA

Esse trabalho foi desenvolvido a partir de pesquisas bibliográficas em sites, artigos e revistas em português, publicados entre os anos de 2018 e 2024, retirados da plataforma Google Acadêmico, visando entender os distúrbios de sono, mais especificamente a insônia. O motivo é, que, atualmente, essa questão vem se tornando um problema mais comum não só para os brasileiros, mas para a população mundial, independentemente da faixa etária, e é necessário entender como suas consequências afetam a vida da população. Assim, foram utilizadas algumas palavras-chave para encontrar as informações, que foram: insônia, consequências da insônia, insônia na pandemia, principais afetados pela insônia, tipos de insônia.

3. RESULTADOS

Para esse trabalho foram pesquisados artigos que forneciam informações sobre a insônia, sobre suas consequências, sobre seus diferentes tipos, sobre qual a parte da população é mais propícia a ter esse transtorno, sobre sua origem e sobre os métodos para a sua redução. Além disso, este estudo tem como objetivo informar adultos, idosos e até mesmo crianças para que saibam que, caso sofram com esse distúrbio, existe solução e tratamento para que a situação seja amenizada. Ademais, é importante comentar como a insônia pode ter diversas variações e que o sujeito pode acabar fazendo um autodiagnóstico e tomar medicação que não foi indicada por profissionais, o que pode piorar a situação. Assim, como podemos observar na Figura 1, esse distúrbio conta com diversos tipos diferentes, com eles sendo: terminal, crônico, agudo, primária, secundária, de indução e de manutenção.

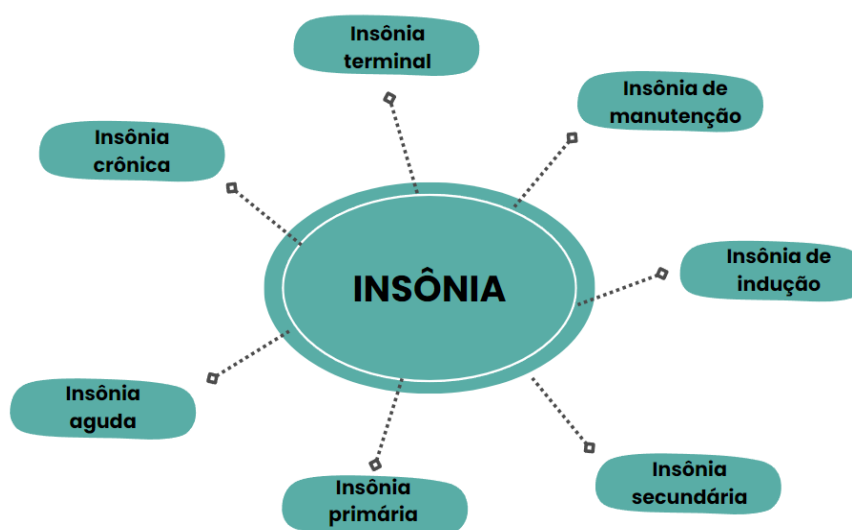


Figura 1. Esquema de tipos de insônia

a) **Insônia terminal**

A insônia terminal é a variação da insônia em que o sujeito acorda antes do horário previsto ou desejado e, após despertar, não consegue mais retornar ao sono, um exemplo dela é acordar antes do despertador. É o tipo menos comum, mas

que pode ser associado à depressão ou a dores crônicas (HOSPITAL SÃO CAMILO, 2023).

b) Insônia crônica

Essa variação se dá quando essa condição já faz parte da rotina do sujeito, o que a deixa mais difícil para identificar o momento quando começou e o que agravou; então, por esse motivo, é necessária ajuda médica para investigar e transcrever o tratamento ideal. Essa dificuldade no sono pode estar relacionada a traumas (VIGILANTES DO SONO, 2024).

c) Insônia aguda

É muito comum, principalmente por ser associada à preocupação, como a espera de um evento. O sujeito com insônia aguda tende a sofrer seus efeitos por pelo menos 1 mês e, no mínimo, 3 vezes na semana. Algumas situações podem exigir o auxílio médico, já que podem agravar ainda mais essa privação do sono, como o medo de ir dormir (VIGILANTES DO SONO, 2024).

d) Insônia primária

Esse tipo é a variação do distúrbio menos comum, e também a que não pode ser relacionada a nenhuma questão médica ou ambiental; por exemplo, ela não se relaciona a transtornos mentais, dores crônicas ou extremo uso de remédios. Por ser mais difícil de determinar a causa, é necessária uma investigação médica para o melhor diagnóstico (HOSPITAL SÃO CAMILO, 2023).

e) Insônia secundária

Diferente da primária, a secundária é o tipo mais comum e está relacionado a questões ambientais, mentais e físicas, como, por exemplo, abuso de substâncias, depressão e diabetes. Estima-se que cerca de 90% das pessoas que sofrem com insônia crônica estejam vivenciando a secundária (VIGILANTES DO SONO, 2024).

f) Insônia de indução

A insônia de indução é quando, mesmo muito cansado, não se consegue dormir. Atualmente ela está muito ligada a videogames e ao uso do celular antes de

dormir, mas também pode ser associada ao consumo de café e problemas emocionais e mentais (HOSPITAL SÃO CAMILO, 2023).

g) Insônia de manutenção

O sujeito que sofre de insônia de manutenção não tem dificuldade em dormir, e sim de se manter dormindo, o que resulta em poucas horas de sono, já que a pessoa acorda diversas vezes durante a noite, por causa de dores, problemas respiratórios ou até necessidade de ir ao banheiro. Esse tipo de insônia pode ser conhecido popularmente como “sono leve” (VIGILANTES DO SONO, 2024).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com esse trabalho pode-se observar que o sono é vital para o melhor funcionamento do nosso corpo, auxiliando tanto na saúde física quanto mental; sendo assim, a sua privação ou insuficiência é um grande malefício para o sujeito, e essa perturbação do sono é denominada insônia. Esse transtorno vem se tornando mais comum e afeta cada vez mais pessoas de diversas faixas etárias; além disso, pode ser agravado por conta de algumas ocasiões, como, por exemplo, situações de muito estresse ou ansiedade. É essencial lembrar que esse transtorno pode ter origem em circunstâncias naturais da vida, como a menopausa ou a gestação, nas quais ocorrem alterações hormonais.

Essa perturbação pode ser originada por diversos fatores, dentre eles pode se destacar a alimentação antes de dormir e a ingestão de cafeína e álcool; entretanto, existem outros fatores que são involuntários, como depressão, ansiedade e estresse. A insônia também possui diversas variantes, por esse motivo é importante enfatizar a necessidade da observação do paciente e o auxílio médico para a disponibilização de um tratamento adequado, já que os medicamentos serão prescritos de acordo com a variação do distúrbio e com os sintomas do paciente, que podem mudar para cada pessoa, além de o autodiagnóstico ser muito perigoso e poder afetar a saúde do indivíduo.

A insônia afeta as pessoas de diversas formas. Por exemplo, na saúde, além do desconforto, esse transtorno pode facilitar o surgimento de doenças respiratórias, como a asma, as cardiovasculares, como a arritmia, e os transtornos mentais, como a depressão, o que afeta o seu desempenho não só em situações profissionais, como o trabalho, mas também na vida social, como interações. Portanto, é possível concluir que esse distúrbio é um problema comum, mas pode vir a se tornar ou contribuir algo grave, provando ainda mais a importância da conscientização e do auxílio médico.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBUQUERQUE, F. Qualidade de sono das mulheres é pior que a dos homens, indica estudo, 2022. Disponível em:

<<https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2022-12/qualidade-de-sono-das-mulheres-e-pior-que-dos-homens-indica-estudo>>. Acesso em: 14 abr. 2024.

COSENZA, B. Insônia: quando devo procurar ajuda no tratamento de distúrbios do sono, Vittude, 2018. Disponível em: <[https://www.vittude.com/blog/insonia-quando-procurar-](https://www.vittude.com/blog/insonia-quando-procurar-tratamento/#:~:text=Transiente%3A%20dura%20apenas%20alguns%20dias,há%20períodos%20de%20sono%20regular.)

[tratamento/#:~:text=Transiente%3A%20dura%20apenas%20alguns%20dias,há%20períodos%20de%20sono%20regular.](https://www.vittude.com/blog/insonia-quando-procurar-tratamento/#:~:text=Transiente%3A%20dura%20apenas%20alguns%20dias,há%20períodos%20de%20sono%20regular.)>. Acesso em: 14 de abril de 2024.

DE BASTOS, A. P. S. *et al.* Repercussões neurológicas da insônia: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 4, p. e47011427528-e47011427528, 2022.

HOSPITAL SÃO CAMILO. Conheça os tipos de insônia, 2023. Disponível em:

<<https://hospitalsaocamilosp.org.br/blog/conheca-os-tipos-de-insonia>>. Acesso em: 3 de julho de 2024

LESSA, R. T. *et al.* A privação do sono e suas implicações na saúde humana: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 56, p. e3846-e3846, 2020. DOI <https://doi.org/10.25248/reas.e3846.2020>

LOPES, E. Insônia no Idoso – Dicas para o Sono do Idoso, 2023. Disponível em:

<<https://regenerati.com.br/insonia-no-idoso-dicas-para-o-sono-do-idoso/#:~:text=Os%20níveis%20de%20melatonina%20diminuem,o%20sono%20durante%20a%20noite>

[e.](https://regenerati.com.br/insonia-no-idoso-dicas-para-o-sono-do-idoso/#:~:text=Os%20níveis%20de%20melatonina%20diminuem,o%20sono%20durante%20a%20noite)>. Acesso em: 15 de abril de 2024.

PERSONO. Quais são os diferentes tipos de insônia, 2021. Disponível em:

<<https://persono.com.br/insights/sono-e-ciencia/tipos-de->

insonia?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw2uiwBhCXARIsACMvIU31CLInbwAMGfUyl8XzUU8e9WMIU1Q6DnBfd_QW221uavIMea44rlaAvf5EALw_wcB>. Acesso em: 14 de abril de 2024.

PFIZER. Conheça algumas dicas para acabar com a insônia, 2020. Disponível em: <<https://www.pfizer.com.br/noticias/ultimas-noticias/dicas-para-acabar-com-insonia#:~:text=A%20ins%C3%B4nia%20%C3%A9%20caracterizada%20pela,e%20uso%20de%20certos%20medicamentos.>>. Acesso em: 14 de abril de 2024.

PNEUMO CENTER. Efeitos colaterais relacionados ao uso de remédios para dormir, 2022. Disponível em: <<https://www.pneumocenter.com.br/blog/efeitos-colaterais-relacionados-ao-uso-de-remedios-para-dormir/#:~:text=Al%C3%A9m%20disso%20%C3%A9%20quando%20utilizados%20sem,de%20apetite%20e%20hipotens%C3%A3o%20postural.>>. Acesso em: 15 de abril de 2024.

RÊGO, A. F. B., CONWAY, S. G., ASSIS, M., SILVA, V. M., GENTA, P. R., PACHITO, D. V., *et al.* Sintomas de insônia durante a pandemia de covid-19: um estudo caso-controle. **Revista Saúde Pública**. 2023;57(Supl 1):8s.
<https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2023057004801>

SCIATH. Sono e humor: sinais de que a má qualidade do sono está afetando suas emoções, 2021. Disponível em: <<https://sciath.com.br/sono-e-humor-dormir-mal-afeta-emocoes/#:~:text=A%20rela%C3%A7%C3%A3o%20entre%20a%20qualidade,sono%20se%20torne%20cronicamente%20insatisfatorio.>>. Acesso em: 15 de abril de 2024.

SINDUS FARMA. 73 milhões de brasileiros convivem com insônia, 2023. Disponível em: <<https://sindusfarma.org.br/noticias/empresas-foco/exibir/20472-73-milhoes-de-brasileiros-convivem-com-insonia#:~:text=No%20Brasil%20%C3%A9%20aproximadamente%207>>. Acesso em: 15 de abril de 2024.

VIGILANTES DO SONO. Tipos de insônia, você sabe qual o seu?, 2024. Disponível

em: <<https://www.vigilantesdosono.com/artigo/tipos-de-insonia/>>. Acesso em: 3 de julho de 2024.