



IV Encontro Afirmativa: Práticas de Estudantes Cotistas em Pesquisa e Extensão

Transtornos do Sono em População Negra

Jeferson Moreira dos Santos (UNEB – campus XII)

E-mail: jeff.ibce73@gmail.com

Orientador: Ricardo Franklin de Freitas Mussi (UNEB – campus VI)

E-mail: rimussi@yahoo.com.br

Palavras-Chave: Indicadores de Saúde; Saúde de Grupos Étnicos; Transtornos do Sono.

Introdução

O sono é uma necessidade humana indispensável, pois confere proteção imunológica, reparadora e conservação de energia. (BARROS et al., 2019). Portanto, não dormir e/ou ter um padrão de sono insatisfatório pode interferir no bem estar físico e mental, causar prejuízos sociais e interpessoais à toda população (MACÊDO et al., 2015), especialmente aos grupos populacionais específicos. Nesse contexto, pessoas negras estão mais expostas a fatores estressores ao longo da vida, como por exemplo, o racismo, que produz sofrimento psicossocial resultando em alterações fisiológicas prejudiciais ao sono (JOHNSON et al., 2016a) e consequente desencadeamento de transtornos do sono (TS).

Segundo Neves et al. (2013), os TS são expressados pela má qualidade do sono, insônia, sonolência excessiva diurna, Apneia Obstrutiva do Sono (AOS). Além disso, a literatura científica aponta, que entre os grupos étnico-raciais, a população negra é a mais acometida por estas enfermidades (BETHEA et al., 2020). Destarte, Covassin et al. (2018) apontam que entre os TS, a

AOS provoca consequências negativas mais recorrentes na saúde desses indivíduos, o que inclui a obesidade, diabetes, hipertensão, acidente vascular cerebral, entre outros malefícios.

Somando-se a isso, pessoas de pele preta lidam com dificuldades de acesso aos serviços de saúde (PEREIRA; MUSSI, 2020a), menos recursos e mecanismos de apoio que amortecem os impactos negativos que interferem no sono (JOHNSON et al., 2016a).

Entendendo que pessoas negras estão mais expostas a disparidades sociais, discriminação racial, desigualdades de acesso aos serviços de saúde, condições que contribuem para o subdiagnóstico, a presente investigação objetiva descreve os principais determinantes para os transtornos do sono na população negra.

Metodologia

Trata-se de um estudo de abordagem qualitativa (MUSSI et al., 2019), do tipo revisão integrativa da literatura, que sistematizou dados acerca de determinantes dos transtornos do sono na população negra. Para as buscas dos artigos foram utilizados os Descritores em Ciências da



IV Encontro Afirmativa:

Práticas de Estudantes Cotistas em Pesquisa e Extensão

Saúde e Medical Subject Heading nos idiomas Inglês, Espanhol e Português - Transtornos do Sono-Vigília or Transtornos do Sono or Sleep Wake Disorders or Trastornos del Sueño-Vigilia or sono or sleep or dormir AND Grupo com Ancestrais do Continente Africano or população negra or African Continental Ancestry Group. As buscas foram realizadas nas bases de dados: *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde*, *Scientific Electronic Library Online* e *National Library of Medicine*.

Tem-se como critérios de inclusão: manuscritos originais completos, publicados no idioma inglês, espanhol e português, sem restrição da data de publicação, disponíveis eletronicamente, que abordassem sobre transtorno do sono na população adulta e idosa negra. Os critérios de exclusão adotados foram: opiniões e consensos de especialistas, relato de experiência e de casos, monografias, dissertações, teses, resumos em anais de eventos, capítulos de livros.

Resultados e Discussão

Mediante as buscas iniciais, foram identificados cerca de 2.728 manuscritos nos idiomas inglês, espanhol e português. 973 textos foram excluídos, pois não estavam em formato de textos completos e disponíveis gratuitamente; 1.595 artigos foram excluídos por abordarem conteúdos que não atendiam a temática; 63 manuscritos foram excluídos, pois abordavam

problemas relacionados ao sono na infância, totalizando-se 97 artigos. Feita a leitura na íntegra, 35 artigos foram selecionados para composição da amostra revisada.

A partir das evidências disponíveis na literatura foi possível organizar em categorias os fatores que podem influenciar no Transtorno do sono sendo elas:

- Características de habitação e transtornos do sono

Residir em bairros menos favorecidos socioeconomicamente, comumente expostos a crimes, níveis socioeconômicos mais baixos e coesão social tem sido associado a uma má qualidade do sono da população (TROXEL et al., 2018).

Nessa lógica estudo conduzido em dois bairros urbanos de baixa renda, cuja amostra de participantes era majoritariamente afro-americanos (AA), indicou que as más condições de moradia foram associadas tanto a menor duração quanto a pior qualidade do sono autorreferida nessa população (TROXEL et al., 2020).

Dentre os problemas relativos as condições de moradia, foram citados pinturas e gessos degradados, encanamento, janelas ou telas quebradas, quarteirões em condições ruins, como negativos ao conforto físico, bem como para a sensação de bem estar psicológico, ou seja,



IV Encontro Afirmativa:

Práticas de Estudantes Cotistas em Pesquisa e Extensão

importantes componentes para um sono saudável.

- Doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e risco para transtorno do sono

O estudo Metabolic Syndrome Outcome, que explorou a presença de distúrbios do sono em uma coorte de homens e mulheres negras, apontou que os afrodescendentes com Síndrome Metabólica (SM) tinham TS, o que inclui insônia, sonolência durante o dia e durações de sono inadequadas (WILLIAMS et al., 2018). A pesquisa também revelou, que os distúrbios do sono estavam associados aos componentes da SM como: hipertensão Arterial Sistêmica, Diabetes mellitus (DM) e Obesidade.

Um ponto importante a ser ressaltado, é que SM e os TS são comorbidades que podem causar a outra. Para tanto, investigação realizada em grupo de quilombolas baianos explanou que a má qualidade do sono aumentava significativamente a probabilidade de SM nessa população (MUSSI; PETRÓSKI, 2019).

Jackson et al. (2013) também disseram que a prevalência de DM é 60% entre os negros quando comparados aos brancos. Isso ocorre porque, a perda de sono aumenta o risco de sobrepeso ou obesidade nesse público e consequentemente a possibilidade de desenvolver DM. Tal fato dar-se pela hiperatividade do sistema orexínico, que desempenha papel central

na vigília e a mesmo tempo promove o aumento da ingestão alimentar.

Conclusões

Em face aos dados apresentados, percebe-se que os determinantes para os transtornos do sono na população negra perpassam características sociodemográficas e também condições clínicas, como por exemplo, a prevalência de DCNT que podem ocasionar os TS ou vice-versa. Diante disso, é importante que os profissionais de saúde, em especial os da atenção primária a Saúde (APS) verifiquem mais atentamente as condições geradoras das DCNT em pessoas negras de suas áreas de abrangência.

Isso contribuirá não só para prevenção e diagnóstico precoce dos TS, como também à outras doenças do sistema cardiovascular, que também podem ser desencadeadas pelas já mencionadas. Acredita-se que dessa maneira, a médio e longo prazo, serão controlados os indicadores dos TS nesse perfil populacional, o que irá conferir-lhes melhor saúde, bem estar e qualidade de vida.

Agradecimentos

Agradecemos à Pró-reitoria de Ações Afirmativas da Universidade do Estado da Bahia pela bolsa de iniciação científica do Acadêmico JMS. Também agradecemos a Universidade do Estado da Bahia (UNEB), por ser uma instituição pública e inclusiva, que vem mudando a vida de



IV Encontro Afirmativa:

Práticas de Estudantes Cotistas em Pesquisa e Extensão

inúmeras pessoas mediante os três grandes pilares educacionais: Ensino, Pesquisa e Extensão.

Referências

- BARROS, M. B. DE A. et al. Qualidade do sono, saúde e bem-estar em estudo de base populacional. **Revista de Saúde Pública**, v. 53, p. 82, 30 set. 2019.

- BETHEA, T. N. et al. Perceived racial discrimination and risk of insomnia among middle-aged and elderly Black women. **Sleep**, v. 43, n. 1, p. 1–10, 13 jan. 2020.

- COVASSIN, N. et al. Disparities in Hypertension among African-Americans - Implications of Insufficient Sleep. **Current hypertension reports**, v. 20, n. 7, p. 57, 1 jul. 2018.

- MACÊDO, P. J. O. M. et al. Insomnia current diagnosis: an appraisal. **Revista Brasileira de Neurologia**, v. 51, n. 3, p. 62–70, 2015.

- MUSSI, R. F. F. et al. Pesquisa Quantitativa e/ou Qualitativa: distanciamentos, aproximações e possibilidades. **Revista Sustinere**, v. 7, n. 2, p. 414-430, 2019.

MUSSI, R. F. F.; PETRÓSKI, E. L. Metabolic syndrome and associated factors in quilombolas (inhabitants of black communities) from Bahia, Brazil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 7, p. 2481–2490, 22 jul. 2019.

- NEVES, G. S. M. L. et al. Sleep disorders: overview. **Revista Brasileira de Neurologia**, v. 49, n. 2, p. 57–71, 2013.

- JACKSON L. M. et al. Association Between Sleep Duration and Diabetes in Black and White Adults. **American Diabetes Association**, v. 36, n. 11, p. 3557-65, nov. 2013.

- JOHNSON, D. A. et al. The contribution of psychosocial stressors to sleep among African Americans in the Jackson heart study. **Sleep**, v. 39, n. 7, p. 1411–1419, 1 jul. 2016a.

- PEREIRA, R. N.; MUSSI, R. F. F. Acesso e utilização dos serviços de saúde da população negra quilombola: uma análise bibliográfica. **ODEERE**, v. 5, n. 10, p. 280–303, 31 dez. 2020a.

- TROXEL, W. M. et al. Broken Windows, Broken Zzs: Poor Housing and Neighborhood Conditions Are Associated with Objective Measures of Sleep Health. **Journal of Urban Health : Bulletin of the New York Academy of Medicine**, v. 97, n. 2, p. 230, 1 abr. 2020.

- TROXEL, W. M. et al. Neighborhood disadvantage is associated with actigraphy-assessed sleep continuity and short sleep duration. **Sleep**, v. 41, n. 10, 1 out. 2018.