

Validade preditiva da autoavaliação subjetiva do sono em relação a qualidade do sono medida pelo PSQI: Um estudo populacional

ALINE PRISCILA BATISTA; LUIZ ANTÔNIO ALVES DE MENEZES-JÚNIOR; GEORGE LUIZ LINS MACHADO-COELHO; ADRIANA LÚCIA MEIRELES

Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto- MG

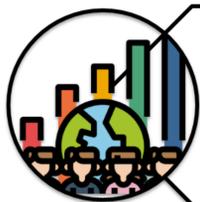
INTRODUÇÃO

O monitoramento da qualidade do sono é essencial para a saúde e o bem-estar. Contudo, instrumentos como o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), podem ser extensos e não ser utilizados em algumas situações. Diante desse cenário, uma única pergunta de autoavaliação do sono surge como uma alternativa promissora. Essa abordagem simplificada pode proporcionar uma avaliação rápida e acessível da qualidade do sono, permitindo uma triagem inicial em diversos contextos.

OBJETIVOS

Avaliar o poder preditivo dessa pergunta em relação à qualidade do sono medida pelo PSQI.

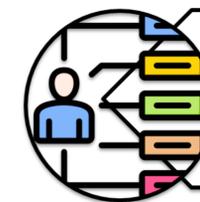
MÉTODO



Estudo transversal, de base populacional (outubro-dezembro de 2020), em dois municípios de Minas Gerais (n:1762)



A qualidade subjetiva do sono foi avaliada por meio de uma escala de 0 a 3, classificando o sono como "muito bom" a "muito ruim". A qualidade do sono ruim foi definida com uma pontuação PSQI > 5



Foram avaliadas questões sociodemográficas, hábitos de vida e condições de saúde geral.



Foram calculados a área sob a curva (AUC), a sensibilidade, a especificidade, o valor preditivo positivo e o valor preditivo negativo

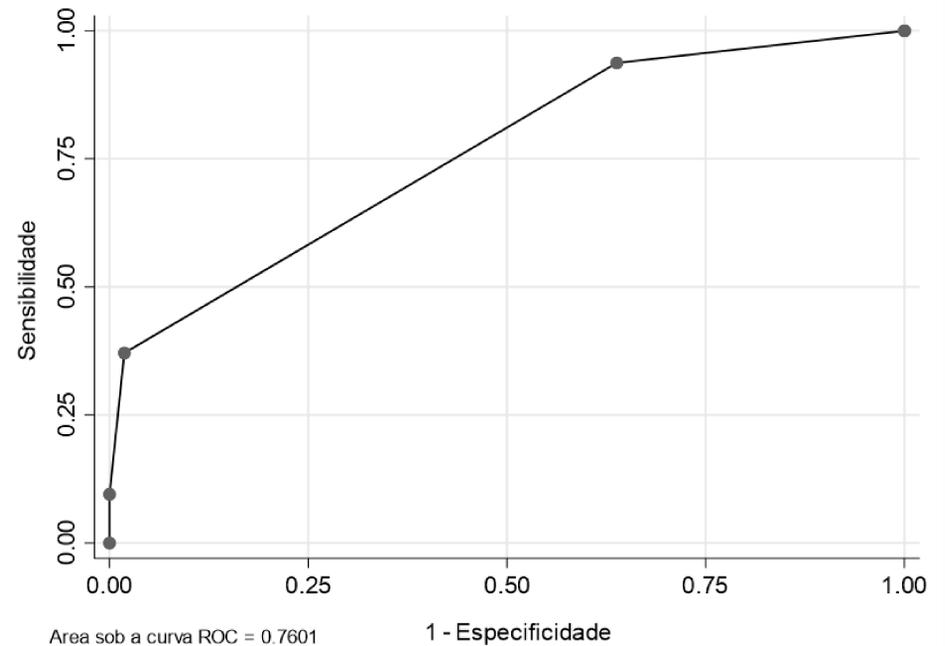


Gráfico 1- Curva ROC (Receiver Operating Characteristic) para pontuações de dda qualidade subjetiva do sono versus PSQI (> 5).

DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo indicaram que a qualidade subjetiva do sono, medida por uma única pergunta de autoavaliação, apresentou uma precisão moderada em relação à qualidade do sono medida pelo PSQI. Embora a pergunta de autoavaliação tenha demonstrado uma capacidade razoável de discriminar entre sono bom e ruim, sua sensibilidade foi relativamente baixa (37,1%), sugerindo que ela pode não captar totalmente a complexidade do sono. É importante reconhecer que o sono é um processo multifacetado, influenciado por uma variedade de fatores individuais e ambientais. Portanto, uma abordagem única de autoavaliação pode não ser suficiente para avaliar todos os aspectos da qualidade do sono. A complementação com medidas objetivas, como o PSQI, pode ser necessária para uma avaliação mais abrangente e precisa. Embora a autoavaliação subjetiva do sono possa fornecer insights valiosos, especialmente em situações onde a simplicidade é prioritária, é importante considerar suas limitações. Outras medidas objetivas, como a polissonografia e o monitoramento do sono por dispositivos eletrônicos, podem ser necessárias para uma compreensão mais completa da qualidade do sono e suas implicações para a saúde.

CONCLUSÃO

Os resultados destacam a complexidade do sono e sugerem que a avaliação subjetiva por si só pode não captar totalmente essa complexidade. Outras medidas objetivas, combinadas com a autoavaliação, podem ser necessárias para uma avaliação mais abrangente da qualidade do sono. Este estudo contribui para a compreensão dos métodos de avaliação do sono e oferece direções para futuras pesquisas na área.

REFERÊNCIAS

- Menezes-Júnior, LAA. et al. (2023). The Pittsburgh Sleep Quality Index-2: The validity of a two-item sleep quality screener in Brazilian adults. <https://doi.org/10.21203/RS.3.RS-3502596/V1>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Meireles, LA., Garcia Lourenção, L., Antônio Alves de Menezes-Júnior, L., et al., (2023). COVID-Inconfidentes - SARS-CoV-2 seroprevalence in two Brazilian urban areas in the fourth quarter 2020: study protocol and initial results. *Población y Salud En Mesoamérica*, 21(1). <https://doi.org/10.15517/PSM.V21I1.53127>

RESULTADOS

Foram avaliados 1.762 indivíduos, 51,9% do sexo feminino, 45,6% com 35 a 59 anos, 67,9% preto ou pardo, 53,2% casado, 56,5% com escolaridade mínima de nível médio e 60,4% com renda familiar abaixo de 5 salários mínimos, e 52,5% tinham má qualidade do sono (PSQI > 5).



Mulheres
(51,9%)



35 - 59 anos
(45,6%)



Sono ruim
(52,5%)

AGRADECIMENTOS