

# FATORES QUE AFETAM A QUALIDADE DO SONO EM GESTANTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

FACTORS AFFECTING THE SLEEP QUALITY IN PREGNANT WOMEN: AN INTEGRATIVE REVIEW

Maria Clara Gonçalves da Silva<sup>1</sup>

Alana Santos Monte<sup>2</sup>

## RESUMO

Durante a gestação ocorrem diversas mudanças da vida da gestante, alterações físicas, estruturais, fisiológicas, hormonais, psicológicas, sociais que levam a genitora a desenvolver fatores para a adaptação. Dentre as áreas que tendem a ser sofrer grande influência, o sono, que é um fator fisiológico indispensável para a vida, pode desenvolver alterações que trazem prejuízos para a qualidade de vida. Deste modo, buscou-se na literatura estudos que apontem quais os fatores que afetam a qualidade do sono em gestantes. Trata-se um estudo de revisão integrativa da literatura, que tem como objetivo identificar na literatura os fatores que afetam a qualidade do sono em gestantes, o qual foi realizado uma busca nas bases de dados: Web of science, Scielo, LILACS, e Scopus e MEDLINE. Os descritores usados na pesquisa foram: “Higiene do Sono”, “Sono”, “qualidade de vida”, “gestantes” e “gravidez” selecionados de acordo com o Sistema Decs. Os critérios de inclusão foram os artigos originais publicados no período de 2017 a 2022, sobre a temática sono em gestantes, em língua nacional e estrangeira com disponibilidade de texto na íntegra. Os critérios de exclusão foram: outras revisões sistemáticas, integrativas e de escopo e estudos duplicados e estudos que não respondessem a questão norteadora. Foi possível identificar causas que afetam a qualidade do sono de mulheres grávidas como as náuseas e vômitos, hiperglicemias na gestação, dores e incômodos físicos principalmente a dor lombar, síndrome das pernas inquietas, fatores psicológicos como ansiedade e depressão e distúrbios respiratórios do sono como ronco e apneia, deste modo alcançou-se assim o objetivo do estudo

**DESCRITORES:** Higiene do Sono; gestação, qualidade de vida

1

---

<sup>1</sup> Acadêmica de enfermagem da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro Brasileira (UNILAB) E-mail: [contatoclaragoncalves@gmail.com](mailto:contatoclaragoncalves@gmail.com)

<sup>2</sup> Enfermeira. Doutora em enfermagem. Docente da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro Brasileira (UNILAB) E-mail: [alanamonte@unilab.edu.br](mailto:alanamonte@unilab.edu.br)

Data de submissão e aprovação: 13/07/2022.

## **ABSTRACT**

During pregnancy, several changes occur in the pregnant woman's life, physical, structural, physiological, hormonal, psychological and social alterations that lead the mother to develop factors for adaptation. Among the areas that tend to be greatly influenced, sleep, which is an indispensable physiological factor for life, can develop alterations that harm quality of life. Thus, we searched the literature for studies that point out which factors affect the quality of sleep in pregnant women. This is an integrative literature review study that aims to identify in the literature the factors that affect the quality of sleep in pregnant women, which was conducted a search in the databases: Web of science, Scielo, LILACS, and Scopus and MEDLINE. The descriptors used in the search were: "Sleep Hygiene", "Sleep", "quality of life", "pregnant women" and "pregnancy" selected according to the Decs System. Inclusion criteria were original articles published from 2017 to 2022 on the theme of sleep in pregnant women, in national and foreign languages with full text available. The exclusion criteria were: other systematic reviews, integrative and scope reviews, duplicate studies and studies that did not answer the guiding question. It was possible to identify causes that affect the quality of sleep in pregnant women, such as nausea and vomiting, hyperglycemia during pregnancy, pain and physical discomfort, especially lower back pain, restless legs syndrome, psychological factors such as anxiety and depression, and sleep disorders such as snoring and apnea.

**KEY-WORDS:** Sleep Hygiene; pregnancy, quality of life

## 1.INTRODUÇÃO

Durante a gravidez diversas mudanças ocorrem no corpo da gestante, alterações físicas, hormonais, estruturais, fisiológicas entre outras, as quais são necessárias para a manutenção da gestação. Essas inúmeras modificações exercem grande interferência no cotidiano e organismo. Dentre as áreas afetadas pelas alterações do período gravídico, encontra-se a qualidade do sono das gestantes, que tendem a ter um padrão de sono não satisfatório e eficiente durante a gestação (FAGUNDES,2019).

O sono é muito importante para a vida humana, exercendo a função essencial de descanso físico, reparação da energia corporal para manutenção das atividades vitais (NEVES,2017). Sendo caracterizado pelo intervalo de repouso das ações como atividades físicas e sensoriais, é uma atividade bem estruturada e alinhada que segue o ciclo circadiano, mecanismo no qual se baseia o ciclo biológico da maioria das espécies, através desse ciclo tem-se a regulação de sono-vigília (SOUSA *et al.*,2015).

O sono adequado e com qualidade é declarado um fator relevante para que o indivíduo apresente um equilíbrio fisiológico, cognitivo, mental, promoção do reparo corporal entre outros. Assim como distúrbios no padrão ideal de sono trazem prejuízos a saúde, o sono adequado é um dos fatores essenciais para a manutenção de uma boa qualidade de vida (OHAYON *et al.*,2017).

A privação do sono pode vim a realçar distúrbios pré-existentes como a ansiedade, depressão e episódios de raiva e estresse. Além de proporcionar a queda de atividades de vida de mulheres e acarretar prejuízos na função cognitiva, o sono influencia diversos aspectos da vida humana, emoções, bem-estar, conduta e desempenho (COELHO,2020).

A mudança no corpo durante a gravidez é notória e cada trimestre gestacional tem a sua particularidade, sendo as alterações no tempo e qualidade de sono consideradas comuns na gestação (MONTEIRO *et al.*, 2018). No entanto deve-se observar tais mudanças e queixas apresentadas pelas mulheres grávidas, já que a baixa qualidade do sono predispõe o desenvolvimento de problemas na saúde materna (MONTEIRO *et al.*,2018).

As modificações no corpo feminino durante o período gravídico ocorrem em busca do organismo suprir as necessidades e promover o desenvolvimento fetal adequado, com isso acontecem diversas adaptações dos sistemas fisiológicos do corpo para atender essa demanda. Os sistemas cardiovascular e respiratório em especial são os que mais se modulam para as alterações

no padrão de sono, já que recebem constantemente com a ação de diversos hormônios (PEREZ *et al.*,2019)

As alterações no padrão satisfatório do sono que mulheres relatam ao longo da gestação apresentam características diferentes de acordo com a idade gestacional, sendo relacionada ao primeiro trimestre a sonolência intensa principalmente diurna e baixa disposição para as atividades diárias, no segundo semestre as mudanças hormonais e o alto nível de estrogênio podem ocasionar edema e aumenta a possibilidade do desenvolvimento de apneia obstrutiva do sono, principalmente em gestantes acima do peso. No entanto, percebe-se que o aumento das queixas relacionadas a baixa qualidade do sono aumenta significativamente no 3º trimestre gestacional ligadas aos desconfortos que ocorrem em algumas mulheres devido a gestação avançada (BALIEIRO *et al.*,2019).

As preocupações sobre o futuro gestacional, o parto, os cuidados com os filhos nos casos de mulheres que já os tem, a carreira de trabalho, mudanças na autoimagem, questões financeiras e sociais despertam ansiedade nas gestantes, um fator que ocasiona interferências no período de descanso, não permitindo que o sono seja pleno e ocorra de forma satisfatória (SILVA, 2017).

A ansiedade somada a inadequada qualidade do sono pode acarretar prejuízos para a saúde materna e conseqüentemente a saúde fetal (CHANG, PIEN, DUNTLEY & MACONES, 2010). Essa má qualidade do sono no período gestacional se relaciona com o desenvolvimento de eventos adversos na gestação, como: pré-eclâmpsia, crescimento inadequado do feto, e o parto prematuro (ERTMANN *et al.*,2020). Estudos apontam que a privação de sono está ligada a ocorrência de cesáreas, um trabalho de parto prolongado (REUTRAKUL *et al.*, 2011) e risco aumentado de desenvolvimento de Diabetes Mellitus Gestacional (DMG) (FAÇANHA *et al.*, 2021)

Dentre os distúrbios de sono que atingem as gestantes pode-se citar: síndrome das pernas inquietas prevalente durante o terceiro trimestre gestacional; a Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS) que aumentam a queixa de roncos nas gestantes e a Insônia que é a dificuldade em iniciar e manter o sono adequado, sendo frequentemente relatada durante a gestação (FAGUNDES, 2019).

Dado o exposto é relevante a composição de um trabalho que busque na literatura os fatores que afetam a qualidade do sono das gestantes, visto que a má qualidade do sono nas mesmas acarreta diversos eventos não desejáveis para a saúde das gestantes.

O profissional de enfermagem acompanha todo o processo gestacional, principalmente aqueles profissionais que atuam na atenção primária em saúde, desde modo esse estudo pretende colaborar com a área para agregar conhecimento sobre a temática. O enfermeiro deve oferecer um

cuidado holístico e integral a progenitora atendendo suas demandas e propondo resoluções para suas queixas com embasamento nas evidências da literatura.

Espera-se com essa pesquisa contribuir para que estudos futuros desenvolvam intervenções para amenizar os desconfortos trazidos pela privação de sono, além de minimizar fatores agravantes para o desenvolvimento de outras enfermidades e proporcionar maior conhecimento da temática agregando assim para o ambiente acadêmico e social.

## 2.OBJETIVO

Identificar na literatura os fatores afetam a qualidade de sono em gestantes.

## 3-METODOLOGIA

Tratar-se de uma pesquisa de revisão integrativa com objetivo de encontrar evidências na literatura as quais mostrem fatores que afetam a qualidade do sono de gestantes. Neste estudo, foram operacionalizadas as seguintes etapas: 1ª a **produção da pergunta norteadora da pesquisa**; 2ª a **amostragem da literatura**; 3ª a **coleta de dados**; 4ª **análise crítica dos estudos**; 5ª **discussão** e 6ª **apresentação**

A questão de pesquisa foi elaborada seguindo uma adaptação da estratégia População – Intervenção – Comparação – “*Outcomes*” (Desfecho) (PICO). Essa estratégia é utilizada para a otimização da busca de estudos na bibliografia e para a construção da pergunta norteadora da pesquisa, para que a mesma seja relevante e completa e seja um instrumento para guiar a pesquisa de forma mais fluída permitindo assim ao pesquisador identificar informações de qualidade que estejam disponíveis na bibliografia (SANTOS, PIMENTA, NOBRE,2007).

Assim, neste estudo considerou-se: P: gestantes, I: fatores que levam a alteração do sono, C: não há comparadores e O: qualidade do sono. Dessa forma, a pergunta norteadora foi: Quais os principais fatores que afetam a qualidade do sono em gestantes?

Para a segunda etapa da revisão foi realizada a amostragem da literatura com a busca dos estudos para apresentar maior diversidade e abrangência. A busca foi realizada durante o mês de maio nas bases de dados: Scielo, LILACS, via BVS, Web of Sciene e Scopus e MEDLINE, através da PubMed.

Para a operacionalização da estratégia de busca utilizaram-se os descritores indexados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS/BVS) e no *Medical Subject Headings* (MeSH/PubMed), sendo selecionados “sono/sleep”, “gestantes/pregnant”, “higiene do sono/sleep hygien”. A

combinação dos descritores foi feita com os operadores booleanos “OR” e “AND”. A seguir, o Quadro 1 demonstra como o cruzamento dos descritores foi realizado em cada base de dados.

As buscas nas bases de dados selecionadas foram realizadas através do periódico da CAPES, por meio do acesso do Sistema Integrado de Gestão de Atividades Acadêmicas (SIGAA) da Universidade da Integração da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), assim permitindo o acesso a um maior número de estudos.

**Quadro 1.** Estratégia de pesquisa nas bases de dados

Base de dados	Cruzamento
<i>MEDLINE, Web of Science</i> <i>Scopus</i>	Sleep OR sleep hygiene AND pregnant
<i>LILACS</i> <i>SIELO</i>	Sono OR higiene do sono AND gestantes

Fonte: Autora, 2022

Para a seleção dos artigos que compuseram a amostra desta revisão, foram adotados os critérios de inclusão: estudos disponíveis na íntegra, em qualquer idioma, publicados no período de 2017 a 2022 e que abordassem o tema de sono na gestação, com disponibilidade do texto completo. Os critérios de exclusão foram: estudos duplicados, outras revisões sistemáticas, integrativas e de escopo e estudos que não respondessem a questão norteadora.

Os estudos resultantes da aplicação da estratégia de busca foram exportados para o *software* Rayyan (JOHNSON; PHILLIPS, 2018). A seleção dos estudos que seriam incluídos na revisão partiu primeiramente da exclusão dos artigos por ano excluídos os estudos publicados antes de 2017 e as revisões de literatura. Após isso, foi feita a leitura dos títulos dos artigos seguida da leitura crítica dos resumos, sendo excluídos assim partidos duplicados, trabalhos de revisão, foram incluídos artigos disponível texto completo, estudos que abordavam temática sono em gestantes

Para a etapa de coleta dos dados e análise crítica dos estudos, realizou-se uma adaptação do instrumento validado por URSI, extraindo as seguintes informações: autor, tipo de estudo, metodologia usada, amostra (URSI,2005).

Para obter maior segurança dos dados obtidos seguiu-se a classificação do nível de evidência de acordo com o delineamento de cada estudo, assim, consideraram-se os níveis: I -

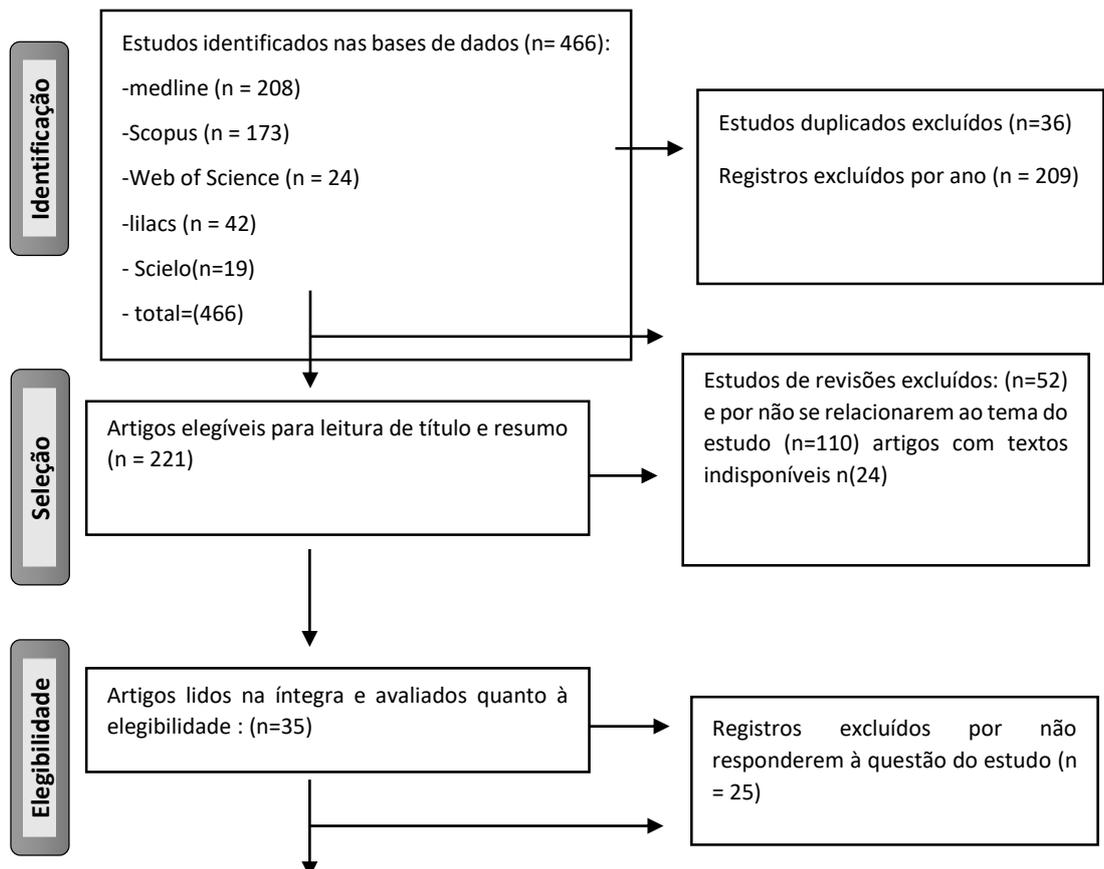
trabalhos de metanálises de estudos de todos os ensaios clínicos randomizados e ou controlados, nível II- ensaio clínico randomizado bem desenhado, nível III- estudo controlado randomizado, nível IV- estudo com caso controle e estudos com coorte, nível V - revisões sistemáticas de estudos descritivos e estudos qualitativos, nível VI- estudo descritivo ou qualitativo, nível VII- Evidência obtida da opinião de autoridades e ou comitê de especialistas (MELNIK; FINEOUT-OVERHOLT;2011)

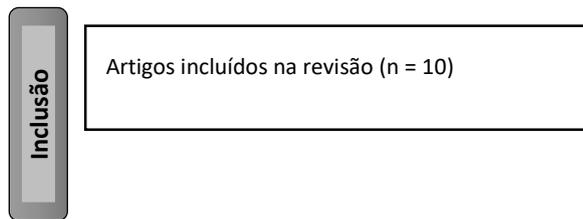
A quinta etapa e a sexta que correspondem respectivamente a discussão e a apresentação da revisão integrativa.

#### 4-RESULTADOS

No total foram encontrados 466 estudos nas bases de dados sobre qualidade do sono em gestantes e fatores associados usando a estratégia de busca descritores como mostrado no Quadro 1. Para a delimitação do número de artigos que mais se adequavam a proposta da revisão, foram aplicados os critérios de exclusão. Desse modo, o número de estudos selecionados para leitura na íntegra foram 59, dos quais foram filtrados 10 para compor esta revisão integrativa.

A Figura 1 mostra o delineamento dessa pesquisa, usando uma adaptação do fluxograma PRISMA





**Figura 1.** Representação esquemática da seleção dos estudos identificados para esta revisão integrativa.

Dos estudos selecionados para a pesquisa, os quais abordavam o sono em gestantes e incluíam resposta para a pergunta norteadora desse trabalho, foram destacadas algumas informações como: autores e ano de publicação, título do estudo, tipo de estudo, e classificação do nível de evidência, mostrado no quadro sinóptico 2.

De modo que 8 dos artigos foram publicados na língua inglesa, 1 em espanhol, 1 português. O local em que os estudos foram realizados: Finlândia 2; Turquia 2; Brasil 2; 1 Líbano; Malawi 1; China 1. Os anos prevalentes no estudo foram: 2021 com 4 estudos; 2019 com 2; 2017 com 2; 2018 com 1 e de 2022 o nível de evidência mais prevalente foi o nível de IV sendo encontrado em 9 estudos.

**Quadro 2.** Apresentação da síntese dos estudos com informações quanto aos autores, ao ano de publicação, Título, Tipo de Estudo / Nível de evidência e principais achados. Fortaleza, 2022.

<b>Autores e Ano de publicação e</b>	<b>Título do estudo</b>	<b>Tipo de Estudo / Nível de evidência (NE)</b>	<b>Principais achados</b>
<b>Laitinen L, <i>et al</i>; 2021</b>	Sleep quality in women with nausea and vomiting of pregnancy: a cross-sectional study	estudo transversal/ NE IV	náuseas e vômitos
<b>NACAR <i>et al.</i>, 2019</b>	Relationship between sleep characteristics and depressive symptoms in last trimester of pregnancy	estudo transversal/ NE IV	Dores usavam o banheiro com frequência à noite
<b>Du M <i>et al.</i>, 2021</b>	Maternal sleep quality during early pregnancy, risk factors and its impact on pregnancy outcomes: a prospective cohort study	<u>estudo prospectivo de coorte</u> / NE IV	Tabagismo
<b>Mourady <i>et al.</i>, 2017</b>	Associations between quality of life, physical activity, worry, depression and insomnia: A cross-sectional designed study in healthy pregnant women	Estudo observacional/IV	Tabagismo  à preocupação, depressão e todos os domínios da qualidade de vida.

<b>Zwan et al; 2017</b>	Longitudinal associations between sleep and anxiety during pregnancy, and the moderating effect of resilience, using parallel process latent growth curve models	Estudo de corte/IV	ansiedade
<b>SD Manyozo et al; 2019</b>	Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi factors	Estudo transversal/IV	Dores lombalgia
<b>Sönmez. Et al; 2018</b>	Effects of sleep hygiene training given to pregnant women with restless leg syndrome on their sleep quality	desenho quase-experimental/III	A síndrome das pernas inquietas
<b>Moura,et al;2022</b>	Avaliação da qualidade do sono de gestantes em uma Unidade Básica de Saúde de Campina Grande PB	estudo observacional, estudo transversal e analítico/IV	quanto mais avançada a gestação menor a qualidade do sono. Apneia e hipopneia Frequência urinária noturna e à azia. dor ronco as alterações no índice de massa corpórea
<b>Façanha et al 2021</b>	Hiperglicemia na gravidez: alterações do sono, comorbidades e farmacoterapia	estudo transversal/IV	Diabetes mellitus Gestacional, Maior paridade foi associada à pior qualidade do sono.

<b>Monterrosa <i>et al</i>; 2021</b>	Somnol diurna excessiva identificada com la escala de Epworth em gestantes que acuden a consulta pré-natal ambulatoria X1	Estudo transversal/IV	Depressão, Sentir-se ansioso ou nervoso, Estresse psicológico
--------------------------------------	---	-----------------------	---

## 5-DISCUSSÕES

A gestação é um período delicado de transformações e adaptações e deve ser atendido com muita atenção pelos profissionais de saúde. Apesar de acontecerem mudanças fisiológicas e físicas esperadas durante a gestação e o sono da mulher ser afetado nesse período, deve atentar-se para agir quando essa mudança acometer o repouso da gestante de forma negativa tendo em vista os prejuízos os que pode acarretar para a saúde materna e conseqüentemente para a saúde fetal.

A qualidade/quantidade do sono sofre interferências de vários fatores (ambientais, sócias, fisiológicos, físicos) e distúrbios pré-existentes podem ser agravados durante o período gestacional se não forem tratados da maneira adequada.

Os artigos selecionados mostram fatores que alteram o sono em gestantes e que acarretam prejuízos a saúde das mesmas Uma metanálise mostrou que distúrbios do sono estão relacionados a partos prematuros, a índices de desenvolvimento de depressão perinatal e pós-parto, a cesárias, aumentando o risco de desenvolvimento de DMG, pré-eclâmpsia, e problemas na saúde fetal como feto Pequeno para Idade Gestacional (PIG) ou Grande para a Idade Gestacional (GIG) ou até mesmo a morte do feto ( LU *et al*, 2021).

Os estudos avaliados, em sua maioria usaram para avaliar a qualidade do sono o Instrumento chamado de Qualidade do Sono de Pittsburg (Pittsburgh Sleep Quality Index - PSQI) muito utilizado em pesquisas sobre o sono pelo seu nível de confiabilidade (JOÃO *et al*, 2017).

Dos distúrbios do sono mais presentes nessa pesquisa, a insônia como a mais prevalente. Ela pode ser definida como a dificuldade de iniciar e/ou manter o sono, comprometendo assim a satisfação do descanso necessário para uma boa produtividade para execução das atividades de vida diária, e pode estar associada a outros distúrbios, como dores, ansiedade, depressão, estilo de vida, entre outros (CAMPOS,2022; FAGUNDES,2019).

Desse modo foi possível categorizar os achados em três grupos: **alterações físicas da gestação, fatores psicológicos, Hábitos Estilo de vida e distúrbios desenvolvidos ou agravados durante a gestação**

## 5.1 alterações físicas da gestação

Apesar de serem normalizadas no período gestacional, náuseas e vômitos podem afetar a qualidade de vida das genitoras (BUSTOS *et al*, 2017). Laitinen *et al* (2021) mostrou no seu estudo que os despertares noturnos, acordar em horários mais cedo do que o habitual e sonolência diurna de forma excessiva estão relacionados aos níveis mais graves de náuseas e vômitos, quem impedem o repouso ideal e afetam a qualidade do sono.

Fatores como aumento da frequência urinaria, azia, o maior número de filhos e maior índice de massa corpórea (Moura,*et al*;2022), gestantes com sobrepeso estão relacionados gestantes a desenvolvimento de distúrbios do sono ao decorrer da gestação ( ROBERTO,2020) e (RIBEIRO *et al*, 2015)

A dor também se encaixa como um dos agravantes para a perda da qualidade do sono. Em pesquisa realidade com 278 gestante primíparas de 94% das mulheres relatam algum tipo de dor ao longo da gravidez, sendo a dor nas costas relatada como uma das queixas mais frequentes durante a gestação. (DUNN *et al*, 2019) dormir poucas horas, dificuldade da manutenção do repouso por desconfortos causados pela dor são queixas relacionadas ao sono durante a gestação, a dor mais prevalente durante a gestação (MANYOZO *et al*,2019). Sendo a lombamialgia sendo relata como comum principalmente no último trimestre (WOLFF, *et al* 2017)

## 5.2 Fatores psicológicos

Há também associações de problemas com a saúde mental da gestante com distúrbios do sono. As preocupações relacionadas ao cotidiano, ao futuro gestacional e ao parto podem desenvolver ou acentuar problemas já existentes. Por ser um período delicado de mudanças fisiológicas, sociais e psicológicas, há predisposição por conta de todos as causas supracitadas ao desenvolvimento do transtorno de ansiedade. Um estudo mostrou que as variáveis que estão envolvidas com o desenvolvimento de ansiedade são mais prevalentes no último trimestre gestacional (SILVA *et al*, 2017) em outro estudo percebeu-se que as dificuldades da iniciação do sono e a duração mais curta do mesmo foi influenciada por níveis mais altos de ansiedade. (ZWAN *et al*, 2017)

A depressão materna é desenvolvida por diversas etiologias e a má qualidade do sono é um predisposto para a mesma ( COSTA,2019) e (SILVA, V *et al*. 2019). De modo que foi apresentado que gestantes que tem menores índices de qualidade e quantidade de sono

apresentam mais sintomas depressivos do que gestantes que conseguem manter sono/repouso adequado (NACAR *et al.*, 2019).

### **5.3 Hábitos de Estilo de vida**

Outro fator presente no decaimento na qualidade de sono de gestantes é o hábito de fumar que tem efeitos estimulantes devido a nicotina mostrando interferir no padrão de sono. Mulheres que tem o hábito de fumar apresentam maior risco de apresentarem má qualidade do sono que mulheres gestantes que não fumam (DU M *et al.*, 2021).

Um estudo mostrou que mulheres com DMG apresentam índices de qualidade de sono piores com um maior prejuízo na quantidade do sono e sua efetividade do que as que não possuem a doença. Os valores de glicemia séricos mais altos estão ligados a distúrbios de insônia grave e moderado (FAÇANHA, 2021)

### **5.4 Distúrbios desenvolvidos ou agravados durante a gestação**

Dentre os distúrbios que afetam o sono citados na literatura, a síndrome das pernas inquietas é recorrente. Consiste em um distúrbio de movimento que atinge os membros inferiores, sendo mais comum em mulheres grávidas do que no restante da população. Mulheres que sofrem com essa síndrome apresentam maior dificuldade para adormecer e manter o sono, e afeta a Qualidade de vida (QV) das gestantes (ORAN, YUKSEL e RUSGAR 2021).

Distúrbios respiratórios desenvolvidos ou piorados durante a gestação também prejudicam o sono. Ronco e apneia obstrutiva do sono são exemplos comuns de se encontrar em gestantes, esses distúrbios interrompem o fluxo normal da respiração e causam despertares durante a noite (MELO, 2019) ; acarretando prejuízos à qualidade do repouso e aumentando o risco de aparecimento de outras problemáticas na saúde materna e fetal (LU *et al.*, 2018) e (LEÃO *et al.*;2021)

## **6- CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com a seguinte pesquisa foi possível identificar as principais causas que afetam a qualidade do sono de mulheres grávidas como: as náuseas e vômitos, hiperglicemias na gestação, dores e incômodos físicos, principalmente a dor lombar, síndrome das pernas inquietas, fatores psicológicos como ansiedade e depressão e distúrbios respiratórios do sono como ronco e apneia e hábitos de tabagismo.

É importante o olhar holístico do acompanhamento de pré-natal das gestantes já que queixas de sono acentuadas são fatores de risco para a saúde materno-fetal como já foi dito. Ressalta-se a relevância do profissional enfermeiro que presta cuidados integral a saúde de gestantes principalmente nas consultas pré-natais na atenção primária.

Além disso, proporcionar alívio das condições de má qualidade do sono proporciona melhora na qualidade de vida das mesmas, metodologias estão sendo desenvolvidas cada vez mais para alívio de problemas no sono, cabe-se aprimorar esses métodos e desenvolver mais estratégias e aplicá-las na saúde pública.

## REFERÊNCIAS

- BALIEIRO, L. C. T. *et al.* Does sleep influence weight gain during pregnancy? A prospective study. **Sleep Science**, São Paulo, v. 12, n.3, p. 156-164, jul-Setembro, 2019. Disponível em doi: 10.5935/1984-0063.20190087 acesso em 24/02/2022
- BUSTOS, M.; VENKATARAMAMAN, R.; CARITIS, S. Nausea and vomiting of pregnancy - What's new? **Auton Neurosci.**, v. 202, p. 62-72, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.autneu.2016.05.002>
- CAMPOS, H. H. A insônia na mulher. **Med Int Méx.**, v. 36, n. 1, p. 3-5, 2020. DOI: <http://doi.org/10.24245/mim.v36id.3772>
- CHANG, J.J. *et al.* Sleep deprivation during pregnancy and maternal and fetal outcomes: is there a relationship. **Sleep medicine Reviews**, v.14, n.2, p 107-114, Abril, 2010. Disponível em doi: 10.1016/j.smr.2009.05.001 acesso em: 14/02/2022.
- COELHO, F. M. S. Impacto da privação de sono sobre cérebro, comportamento e emoções. **Med Int Méx.**, v. 36, n. 1, p. 17-19, 2020. DOI: <http://doi.org/10.24245/mim.v36id.3777>
- COSTA, A. F. M.. **Implicações Fetais e Pós-Natais da Depressão Materna**. 2019. Tese de Doutorado.
- DU, M. *et al.* Maternal sleep quality during early pregnancy, risk factors and its impact on pregnancy outcomes: a prospective cohort study. **Sleep medicine**, v. 79, p. 11-18, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.12.040>
- DUNN, G. *et al.* Trajectories of lower back, upper back, and pelvic girdle pain during pregnancy and early postpartum in primiparous women. **Womens Health.**, v.15, n. 1745506519842757, p.1-8, 2019. DOI: <http://doi.org/10.1177/1745506519842757>
- ERTMANN, R. K *et al.* Sleep complaints in early pregnancy. A cross-sectional study among women attending prenatal care in general practice. **BMC Pregnancy and Childbirth**, v.20, n.123, fevereiro, 2020. disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12884-020-2813-6> acesso em 23/03/2022
- FAÇANHA, C. F. S. **Alterações do sono e do ritmo circadiano em pacientes com diabetes gestacional**. 2021. 169 p. Tese (Doutorado em Ciências Médicas) - Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2021.
- FAGUNDES, D. L. **Avaliação da qualidade do sono em gestantes**. 2019. 45 p. Dissertação (Mestrado em Neuropsiquiatria e Ciência do Comportamento) – Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2019.
- JOÃO, K. A. D. R. *et al.* Validation of the Portugal version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. **Psychiatry Res.**, v. 247, p. 225–229, 2017. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.11.042>

JOHNSON, N.; PHILLIPS, M. Rayyan for systematic reviews. **Journal of Electronic Resources Librarianship**, v. 30, n. 1, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/1941126X.2018.1444339>

LAITINEN, L. *et al.* Sleep quality in women with nausea and vomiting of pregnancy: a cross-sectional study. **BMC Pregnancy Childbirth.**, v. 21, n.152, p. 1-9, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03639-2>

LEÃO, R. M. C. *et al.* Avaliação do risco e de fatores sociodemográficos e clínicos associados à síndrome da apneia/hipopneia obstrutiva do sono em gestantes acompanhadas em serviços de saúde do Recife/PE. 2021.

LESSAR, T. *et al.* A privação do sono e suas implicações na saúde humana: uma revisão sistemática da literatura. **REAS**, v. 56, p. 3846, 2020. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e3846.2020>

LU, Q. *et al.* Sleep disturbances during pregnancy and adverse maternal and fetal outcomes: A systematic review and meta-analysis. **Sleep Med Rev.**, v. 58, n. 101436, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101436>

MANYOZO, S. D. *et al.* Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi factors. **Malawi Medical Jornal**, v. 31, n. 1, p. 71-76, 2019. DOI: <https://doi.org/10.4314/mmj.v31i1.12>

MELO, Carolina Lourenço Drumonde. **Síndrome de Apneia Obstrutiva do Sono na Gravidez**. 2019. Tese de Doutorado. Universidade de Lisboa.

MELNYK BM, Fineout-Overholt E. Making the case for evidence-based practice. In: Melnyk BM, Fineout-Overholt E. Evidence-based practice in nursing & healthcare. A guide to best practice. Philadelphia: Lippincot Williams & Wilkins; 2005. p.3-24.

MONTEIRO, P. G. A. *et al.* Percepção da qualidade do sono na gravidez. Atas- investigação qualitativa em Saúde. **CIAIQ2018**, v. 2, p. 763-770, 2018. Disponível em: <https://proceedings.ciaiq.org/index.php/ciaiq2018/article/view/1846/1796>. Acesso em: 16/05/2022

MOURA, K.L; GONÇAVES, C.S.A; SANTOS, F. D. D. Avaliação da qualidade do sono de gestantes em uma Unidade Básica de Saúde de Campina Grande – PB. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, v.20, n.4, p. 594-600, fevereiro,2021. Disponível em: <https://doi.org/10.9771/cmbio.v20i4.45298> acesso em 20/06/2022

NACAR, G.; TASHAN, S. T. Relationship between sleep characteristics and depressive symptoms in last trimester of pregnancy. **Afr. Heath Sci**, v. 19, n. 4, p. 2934-2944,2019. DOI: <https://doi.org/10.4314/ahs.v19i4.14>

NEVES, G. S. M. L.; MACEDO, F.; GOMES, M. M. Transtornos do sono: atualização (1/2). **Rev Bras Neurol.**, v. 53, n. 3, p. 19-30, 2017. Disponível em:

<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/12/876873/rbn-533-3-transtornos-do-sono-1-2.pdf>.

Acesso em:

OHAYON, M. *et al.* National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: first report. **Sleep Health**, v. 3, n. 1, p. 6-19, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2016.11.006>

ORAN, N. T.; YUKSEL. E.; RUSGAR, S. Prevalence of restless leg syndrome and effects on quality of life during pregnancy. **Sleep Breath**, v. 25, n. 4, p. 2127-2134, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11325-021-02311-5>

PEREZ, P. *et al.* Situação Socioeconômica em Gestantes e Qualidade do Sono Durante a Gravidez. **Cureus**, v. 11, n. 11, e6183, 2019. DOI: <https://doi.org/10.7759/cureus.6183>

REUTRAKUL, S. *et al.* Sleep disturbances and their relationship to glucose tolerance in pregnancy. **Diabetes Care**, v.34, n. 11, p. 2454- 2457, 2011. DOI: <https://doi.org/10.2337/dc11-0780>

RIBEIRO, M. C. *et al.* Qualidade do sono em gestantes com sobrepeso. **Rev Bras Ginecol Obstet.**, v 37, n. 8 p. 359-365, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/SO100-720320150005415>

ROBERTO, Ana Paula dos Santos Costa. Associações entre estado nutricional pré-gestacional, ganho de peso na gravidez e qualidade do sono. 2020.

SANTOS, C. M. C *et al.* Strategy for the research question construction and evidence search. **Rev Latino-Am Enfermagem**, v. 15, n. 3, p. 508-511, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000300023>

SILVA, M. M.J. *et al.* Ansiedade na gravidez: prevalência e fatores associados. Revista de enfermagem da USP, são paulo, v.5, 2017. Disponível em : <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2016048003253> acesso em: 30/06/2022

SILVA, V. *et al.* Sintomatologia depressiva no termo da gestação, em mulheres de baixo risco. **J. Bras. Psiquiatr.**, v. 68, n. 2, p. 65-71, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000229>

SOUSA, V. P. S. *et al.* Quality of sleep in pregnant woman with low back pain. **Fisioterapia em Movimento**, v. 28, n. 2, p. 319-326, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-5150.028.002.AO12>

WOLFF, A. R. .; BRANDÃO AMORIM, P. . análise da prevalência de lombalgia em gestantes que buscaram atendimento medicamentoso no hospital municipal de nanuque mg. **recima21 - revista científica multidisciplinar - issn 2675-6218**, [s. l.], v. 1, n. 1, p. e29754, 2021. doi: 10.47820/recima21.v1i1.754. disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/754>. acesso em: 20 jul. 2022.

ZWAN, J.E. *et al.* Longitudinal associations between sleep and anxiety during pregnancy, and the moderating effect of resilience, using parallel process latent growth curve models. **Sleep Medicine**, v.40, p.60-68, dezembro,2017. Disponível em: doi10.1016/j.sleep.2017.08.023 acesso em: 15/05/2022

