

Relação entre Qualidade do Sono e Dor em Pacientes com Síndrome da Fibromialgia

Sofia Mendes Sieczkowska¹, Ricardo de Azevedo Klumb Steffens², Guilherme Torres Vilarino²
Alexandro Andrade³

¹ Acadêmica do Curso de Educação Física Bacharelado CEDID- bolsista PIBIC/CNPq

² Doutorando em Ciências do Movimento Humano e pesquisador do LAPE - CEFID

³ Orientador, Departamento de Educação Física CEFID- email: alexandro.andrade@udesc.br

Palavras-chave: Fibromialgia. Sono. Dor.

Objetivo: Investigar a relação entre qualidade do sono e dor em pacientes com Síndrome da Fibromialgia (SFM). **Método:** Participaram deste estudo 326 pacientes com diagnóstico clínico de fibromialgia, com idade média de 50 ± 10 anos. Para avaliação da qualidade do sono foi utilizado o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) desenvolvido por Buysse et al., (1989). Os resultados das questões são agrupados em sete componentes (latência do sono, duração do sono, qualidade subjetiva do sono, eficiência do sono, transtornos do sono, uso de medicamentos para dormir e disfunção diurna) que são avaliados em escalas de zero a três, onde “três” representa o extremo negativo da escala. Após a soma dos valores, é possível obter um escore de 0 a 21, considerando-se que quanto maior o resultado, pior a qualidade do sono do paciente. Para a avaliação da Dor foi aplicado o Questionário Sócio Demográfico e Clínico (QSDC) adaptado por Steffens (2012), utilizando a questão “Sintoma de Fibromialgia Mais Presente”. Os dados foram tratados com estatística descritiva (média e desvio padrão, frequência e percentual) e inferencial. Foi realizado o teste de normalidade *Kolmogorov-Smirnov* para verificar se as variáveis apresentavam distribuição normal. O teste *U Mann-Whitney* foi empregado para comparar a qualidade do sono dos pacientes com SFM que relataram a presença do sintoma de dor generalizada com aquelas que não relataram. Estabeleceu-se valor de nível de significância $p < 0,05$. **Resultados/Discussão:** Houve diferença na qualidade do sono de pacientes com SFM que relataram sentir dor generalizada comparado com pacientes que não relataram (tabela 1).

Tabela 1: Qualidade do Sono de pacientes com SFM que apresentam Dor Generalizada.

	Dor Generalizada		p
	Sim (n=287/ 88,0%) ($\bar{x}\pm dp$)	Não (n=38/ 11,74%) ($\bar{x}\pm dp$)	
Qualidade Subjetiva	1,96 \pm 0,81	1,50 \pm 0,88	0,001
Latência	2,05 \pm 1,02	1,68 \pm 1,01	0,026
Duração	1,72 \pm 1,22	1,09 \pm 1,14	0,003
Eficiência	1,67 \pm 1,28	1,21 \pm 1,23	0,042
Distúrbio	1,99 \pm 0,65	1,53 \pm 0,60	0,0001
Uso de medicação	1,56 \pm 1,44	1,05 \pm 1,37	0,035
Disfunções diurnas	1,81 \pm 1,03	1,39 \pm 0,97	0,013
Qualidade do Sono Total	12,77 \pm 4,5	9,45 \pm 4,44	0,0001

($\bar{x}\pm dp$): média \pm desvio-padrão.

Pacientes com SFM que relataram possuir dor generalizada possuem pior qualidade do sono total ($p=0,0001$). Além disso, eles apresentaram menor qualidade subjetiva (0,001), maior latência (0,026), menor duração (0,003), menor eficiência (0,042), mais distúrbios (0,0001), maior uso de medicação (0,035) e mais disfunções diurnas (0,013).

Estudos epidemiológicos que buscam esclarecer a relação entre o sono e os sintomas da SFM vêm demonstrando que populações que apresentam qualidade do sono ruim têm maior risco de desenvolver SFM (CHOY et al., 2015). No estudo de Sayar et al. (2002), a intensidade da dor, foi significativamente relacionada com uma pior qualidade do sono. Steffens et al. (2013) verificou que a caminhada e o yoga melhora a qualidade do sono de pacientes com SFM. Neste sentido, sugerimos estudos que investiguem o efeito do exercício físico na qualidade do sono de pacientes com SFM com sintoma de dor generalizada. Concluimos que pacientes com fibromialgia que relataram sintoma de dor generalizada possuem pior qualidade do sono.