



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA**

**ALBA KARINE ANDRÉ DA SILVA**

**PERCEPÇÃO DA VACINA SOBRE A QUALIDADE DO SONO:  
EFEITOS DA PANDEMIA DE COVID-19**

**CAMPINA GRANDE  
2022**

**ALBA KARINE ANDRÉ DA SILVA**

**PERCEPÇÃO DA VACINA SOBRE A QUALIDADE DO SONO:  
EFEITOS DA PANDEMIA DE COVID-19**

**Trabalho de Conclusão do Curso de Fisioterapia apresentado à Coordenação e Departamento do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia.**

**Orientadora: Profa. Dra. Kelly Soares Farias**

**CAMPINA GRANDE**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S586p Silva, Alba Karine Andre da.  
Percepção da vacina sobre a qualidade do sono  
[manuscrito] : efeitos da pandemia de Covid-19 / Alba Karine  
Andre da Silva. - 2022.  
40 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em  
Fisioterapia) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de  
Ciências Biológicas e da Saúde , 2022.

"Orientação : Profa. Dra. Kelly Soares Farias ,  
Coordenação do Curso de Fisioterapia - CCBS."

1. Covid-19. 2. Pandemia. 3. Vacina. 4. Qualidade do  
sono. I. Título

21. ed. CDD 615.372

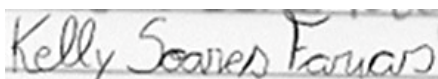
**ALBA KARINE ANDRÉ DA SILVA**

**PERCEPÇÃO DA VACINA SOBRE A QUALIDADE DO SONO:  
EFEITOS DA PANDEMIA DE COVID-19**

Trabalho de Conclusão do Curso de Fisioterapia apresentado à Coordenação e Departamento do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia.

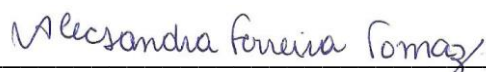
Aprovada em: 22/07/2022.

**BANCA EXAMINADORA**



---

**Prof. Dra. Kelly Soares Farias (Orientadora)**  
**Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)**



---

**Prof. Dra. Aleksandra Ferreira Tomaz**  
**Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)**



---

**Prof. Dra. Isabelle Eunice de Albuquerque Pontes Melo Leite**  
**Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)**

## AGRADECIMENTOS

Meu primeiro agradecimento vai para o meu Deus, a quem pertence a minha vida, pois foi da Sua vontade me fazer viver essa experiência de ser discente da Universidade Estadual da Paraíba. Agradeço a Ele por segurar em minhas mãos em todos os momentos dessa jornada e ser o meu guia de todas as horas.

Aos meus pais, Sandra Maria e José Aldo, que me deram todo apoio e ajuda para eu seguir em frente. Vocês são o maior presente que tenho, são meus tesouros. Amo demais vocês.

Agradeço aos meus irmãos, Maria Carolina, Camile Sthefany e José Aldo Júnior, por todo incentivo e apoio. Eu não troco vocês por nada nesse mundo. Amo vocês.

Um agradecimento especial a minha tia Silvia Barbosa, que nunca mediu esforços para me ajudar em nenhuma circunstância. Você é minha segunda mãe, te amo demais.

Eu não poderia deixar de agradecer ao meu esposo, Andrew Stanley, que está sempre ao meu lado, disposto para me ajudar em qualquer coisa e me fazendo viver a vida com mais leveza e amor. Te amo hoje e até a eternidade.

A todos os meus colegas e amigos de graduação, em especial a Rebeca Avelino, Débora Vitória e Emanuela da Silva, vocês foram essenciais, deixando meus dias mais felizes e sendo um porto seguro nas horas difíceis. Amo vocês.

Aos meus mestres, por todo o conhecimento passado, por toda dedicação, por fazer da universidade um ambiente agradável e cheio de histórias, vocês com certeza foram essenciais para minha caminhada.

Gostaria também de agradecer com muito carinho a profa. Dra. Kelly Soares, que me cativou com sua alegria e inteligência. Você contribuiu muito para a decisão da minha pesquisa e me ajudou em todos os momentos. Você me inspira e me faz lembrar que existe profissional que trabalha com responsabilidade e por prazer. Você exala amor e gratidão. Muito obrigada.

A minha banca de TCC, formada por Alecsandra e Isabelle, que não mediram esforços em participar e contribuir com este trabalho.

Enfim, minha eterna gratidão a todos que juntos me proporcionaram chegar até aqui. Muito obrigada.

## RESUMO

**Introdução:** O sono é uma necessidade biológica que pode ser comprometida por várias causas e interferir no bem-estar físico e mental. Sendo assim, a atual pandemia da COVID-19 alterou a rotina de grande parte da população, bem como afetou a qualidade do sono e tornou-se um fator de risco para o desenvolvimento de problemas de saúde. Apesar deste cenário, tendo a disponibilidade de vacina para a população, a rotina das pessoas tem voltado ao habitual, bem como instituições e escolas.

**Objetivos:** Investigar se houve impacto da vacinação na percepção da qualidade do sono das pessoas que receberam as duas doses, as que receberam a dose de reforço e as pessoas que optaram em não ser vacinadas.

**Materiais e métodos:** Trata-se de um estudo do tipo transversal, quantitativo e descritivo destinado às pessoas vacinadas e não vacinadas, de ambos os sexos que responderam o formulário online disponível na plataforma do Google, com perguntas sobre as características sociodemográficas, qualidade do sono e vacinação, entre outros fatores relacionados à qualidade de vida. Os critérios de inclusão foram que os participantes tivessem idade acima de 18 anos e que concordassem com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Essa pesquisa foi submetida e aprovada pela Comissão de Ética em Pesquisa da UEPB, sob o número do parecer: 5.361.669.

**Resultados:** A amostra foi composta por 96 adultos, com idades entre 19 e 66 anos, envolvendo mais de 15 profissões/ocupações, entre elas: estudante, professor, dentista, psicólogo, enfermeira e outros, com prevalência do sexo feminino, compondo 77,1% da amostra. Quanto ao impacto da vacinação na percepção da qualidade do sono, 7,3% da amostra acredita ter relação de melhoria do sono com a vacina, e quanto a se sentir tranquilo e relaxado mediante alguma dose da vacina, 13,5% relataram que sentiram ao tomar a primeira dose, 28,1% relataram que sentiram ao tomar a segunda dose, 22,9% relataram que sentiram ao tomar a terceira dose e 43,8% não sentiram nenhuma diferença. Além disso, 60,4% dos participantes afirmaram que sua qualidade de vida melhorou depois da vacina.

**Considerações finais:** O conhecimento dessas informações mostra o impacto positivo da vacina, gerado para uma parte dos participantes, o que evidencia a importância da propagação dos benefícios da vacina, que vão além da imunização, expandindo-se para o bem-estar biológico, psicológico e social, ou seja, para os componentes da qualidade de vida.

**Palavras chaves:** pandemia; qualidade do sono; vacinação.

## ABSTRACT

**Introduction:** Sleep is a biological need that can be affected by different causes and it can interfere with physical and mental health. Therefore, the current COVID-19 pandemic has changed the routine of the majority of the population, as well as affecting the sleep quality and becoming a risk factor for the development of health problems. However, in the current scenario of the pandemic which the majority of the population is vaccinated, establishments, institutions and schools have gradually returned to their activities. **Objectives:** The main objective of this study is to investigate whether there was an impact of vaccination on the perception of sleep quality of people who received first and second doses, those who received the Booster dose and people who chose not to be vaccinated. **Materials and methods:** This work is a cross-sectional, quantitative, and descriptive study aimed at vaccinated and unvaccinated people, of both sexes who answered to the online form available on the Google platform, with questions about sociodemographic characteristics, sleep quality and vaccination, among other factors related to quality of life. The inclusion criteria were that the participants were over 18 years of age and agreed to the Free and Informed Consent Term (FICT). This research was submitted and approved by the Research Ethics Committee of UEPB, under the opinion number: 5,361,669. **Results:** The sample consisted of 96 adults, aged between 19 and 66 years, involving more than 15 professions/occupations, including: student, teacher, dentist, psychologist, nurse and others. With a prevalence of females, making up 77.1% of the sample. Regarding the impact of vaccination on the perception of sleep quality, 7.3% of the sample believed to have a relationship of improvement in sleep with the vaccine, and regarding feeling calm and relaxed after some dose of the vaccine, 13.5% reported that they felt when taking the first dose, 28.1% reported feeling when taking the second dose, 22.9% reported feeling when taking the third dose, and 43.8% felt no difference. In addition, 60.4% of the participants stated that their quality of life improved after the vaccine. **Final considerations:** Knowledge of this information shows the positive impact of the vaccine generated for a part of the participants, which highlights the importance of propagating the benefits of the vaccine, which goes beyond immunization, but expanding to quality of life.

**Keywords:** pandemic; sleep quality; vaccination.

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Distribuição dos participantes que bebem .....	16
Gráfico 2 – Aumento do consumo de bebida na pandemia .....	16
Gráfico 3 – Distribuição dos participantes que têm alguma doença crônica .....	17
Gráfico 4 - Uso de medicação .....	17
Gráfico 5 - Frequência da prática dos exercícios físicos durante a semana .....	18
Gráfico 6 - Quantos minutos para adormecer .....	18
Gráfico 7 - Quantos horas de sono .....	19
Gráfico 8 - Problemas de sono .....	19
Gráfico 9 - Despertar no meio da noite ou na madrugada .....	20
Gráfico 10 - Sonhos ruins .....	20
Gráfico 11 - Qualidade de sono antes da pandemia .....	22
Gráfico 12 - Qualidade de sono hoje .....	22
Gráfico 13 - Relação vacina e sono .....	23
Gráfico 14 - Tranquilo/relaxamento depois da vacina .....	23
Gráfico 15 - Duração do sono .....	24
Gráfico 16 - Qualidade de vida depois da vacina .....	24
Gráfico 17 - Prática de atividade física .....	25
Gráfico 18 - Tempo de lazer .....	25
Gráfico 19 - Reuniões familiares .....	26



## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. OBJETIVOS .....	9
2.1 Objetivo Geral .....	9
2.2 Objetivos Específicos .....	10
3. REFERENCIAL TEÓRICO.....	10
4. METODOLOGIA.....	12
4.1 Tipo de pesquisa .....	12
4.2 Local da pesquisa .....	12
4.3 População e amostra.....	12
4.4 Critérios de inclusão.....	12
4.5 Critérios de exclusão .....	12
4.6 Aspectos éticos .....	13
4.7 Instrumentos e procedimentos para coleta e análise de dados .....	13
5. RESULTADOS .....	14
5.1 Características Sociodemográficas dos indivíduos .....	15
5.2 Hábitos de vida.....	15
5.3 Índice de qualidade do sono de Pittsburgh (PSQI) .....	18
5.4 Sono e vacina.....	21
5.5 Vacina e percepção da qualidade de vida .....	24
6. DISCUSSÃO .....	26
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	29
REFERÊNCIAS .....	30
APÊNDICE .....	33
APÊNDICE 1: Questões para o formulário online Impacto da vacina na qualidade do sono: efeitos da pandemia de COVID-19.....	33
ANEXOS.....	36
ANEXO 1- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO .....	36
CONSENTIMENTO.....	37
ANEXO 2- ÍNDICE DE QUALIDADE DO SONO DE PITTSBURGH (PSQI).....	38

## 1. INTRODUÇÃO

Segundo dados relatados à Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) em 31 de dezembro de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) foi informada sobre vários casos de pneumonia na cidade de Wuhan, província de Hubei, na República Popular da China. Tratava-se de um novo vírus de coronavírus que não havia sido identificado antes em seres humanos. A OMS declarou o surto do novo coronavírus em 11 de março de 2020 (OMS, 2020), caracterizando uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII) – o mais alto nível de alerta da Organização, conforme previsto no Regulamento Sanitário Internacional. O COVID-19 é uma doença respiratória que se propaga por meio de gotículas do nariz ou da boca que se espalham quando alguém doente tosse ou espirra (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021).

A OMS considera pandemia quando ocorre a disseminação mundial de uma nova doença, deixando de afetar uma região e passa a se espalhar por diferentes continentes com transmissão sustentada de pessoa para pessoa. Desde então, a pandemia da COVID-19 tem sido um dos desafios de saúde mais significativos do nosso tempo. Além das muitas mortes causadas por complicações da infecção viral, a pandemia trouxe mudanças em diversos aspectos como nas atividades sociais, de trabalho, viagens e lazer, assim como impactos na saúde mental e na qualidade de sono devido às questões de isolamento social, problemas financeiros e a própria infecção. Embora as medidas adotadas tenham sido fundamentais para reduzir a propagação do vírus, elas podem ter um alto custo psicológico que deve ser observado (SOUZA *et al.*, 2020).

Alguns estudos têm mostrado o impacto da pandemia na qualidade do sono bem como no comportamento do estilo de vida (PARTINEN *et al.*, 2021). No entanto, é importante ressaltar que é durante o sono que o organismo exerce as principais funções restauradoras, bem como reposição de energias e regulação do metabolismo, fatores essenciais para manutenção do corpo e mente saudáveis. Dormir bem é, portanto, hábito que deve ser incluído na rotina de todos. O sono ruim, usualmente, está associado a uma grande quantidade de problemas de saúde, como ansiedade, depressão, obesidade entre outros (KECKLUND; AXELSSON, 2016). Dado que os recentes estudos que apontam para essa problemática do sono, o cenário era

diferente do atual, pois a população estava em isolamento social, com dificuldades financeiras, e com a inexistência da vacina para combater o vírus.

O comitê científico de apoio ao enfrentamento à pandemia da COVID-19 do governo do estado do Rio Grande do Sul (2020) explica que a primeira vez que uma pessoa é infectada com o SARS-CoV-2, pode levar vários dias ou semanas para seu organismo criar e usar todas as ferramentas de combate necessárias para superar a infecção. Após a infecção, o sistema imunológico passa a ter registrado a forma de proteger o organismo contra essa doença, e com isso apresenta uma resposta mais rápida e eficaz. A vacina, por sua vez, “ensina” o organismo a produzir mecanismos de defesa contra o vírus, sem a necessidade de uma infecção prévia e, com isso, as células de memória chamadas de linfócitos T, entram em ação rapidamente se o corpo encontrar o mesmo vírus novamente. Assim, as vacinas são consideradas um dos melhores investimentos em saúde pública, considerando o custo-benefício.

No atual cenário, segundo dados do governo Federal, o país alcançou, no dia 28 de dezembro de 2021 um marco de 80% da população alvo com duas doses de vacina contra a COVID-19 e 30 milhões de pessoas tomaram a dose de reforço no Brasil. Porém, ainda existem diversas pessoas que devido a uma escolha pessoal, decidiram não tomar a vacina (BRASIL, 2021).

Atualmente, o avanço da vacinação tem possibilitado que a vida social, escolas e trabalhos retornem as rotinas mais próximas do que era antes do isolamento. Neste sentido, essa pesquisa torna-se relevante, uma vez que a pergunta norteadora deste trabalho foi entender a percepção da vacinação na qualidade do sono das pessoas que receberam a vacinação, incluindo as doses de reforço e o impacto naquelas que optaram por não se vacinar.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

- Analisar o impacto da vacina na percepção da qualidade do sono dos indivíduos durante a pandemia do COVID-19.

## 2.2 Objetivos Específicos

- Identificar o perfil sociodemográfico;
- Verificar a percepção da qualidade do sono dos indivíduos que receberam as duas doses, as que receberam a dose de reforço e as pessoas que optaram por não serem imunizadas.

## 3. REFERENCIAL TEÓRICO

A pandemia do COVID-19 tornou-se um agente agressor que desencadeia efeitos psicológicos negativos na vida dos indivíduos, elevando os níveis de ansiedade e de depressão, o que contribui para afetar a qualidade do sono. O sono é uma função biológica fundamental na consolidação da memória, na regulação da temperatura corporal, na conservação e restauração da energia (REIMÃO, 1996) e do metabolismo energético cerebral (FERRARA & DE GENNARO, 2001). Devido a essas importantes funções, as perturbações do sono podem acarretar alterações significativas no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social do indivíduo, além de comprometer substancialmente a qualidade de vida do indivíduo (FERRARA & DE GENNARO, 2001).

O estudo de Brito-Marques *et al.*, (2020) avaliou o impacto da pandemia de COVID-19 na qualidade do sono de profissionais médicos no Brasil, e mostrou resultados significativos no tocante à qualidade do sono. O estudo transversal foi realizado com a participação de 332 médicos distribuídos em 18 estados brasileiros e mostrou a prevalência de má qualidade de sono em 73,4% dos participantes. Adicionalmente, a maioria apresentava sintomas compatíveis com insônia leve, moderada e grave: 74% relataram dificuldade em iniciar o sono, 66,5% tiveram problemas para acordar precocemente e 66,2% dificuldade em continuar dormindo. Os profissionais ainda relataram sintomas de ansiedade (75,8%), depressão (73,1%), rendimento físico e mental em suas atividades diurnas (75,8%).

Além de problemas no sono, a pandemia do COVID-19 desencadeou sentimento de tristeza, depressão, nervosismo e ansiedade. Barros *et al.*, (2020) em seu estudo transversal realizado com 45.161 participantes, mostrou que 40,4% sentiram-se tristes ou deprimidos muitas vezes ou sempre, 52,6% sentiram-se ansiosos ou nervosos sempre ou quase sempre, 43,5% passaram a se queixar de

alteração no sono e 48% tiveram o problema agravado. Além disso, 62,1% dos indivíduos com maior percentual de antecedente de depressão demonstraram piora de problemas prévio de sono, quando comparados aos 43,1% que não tinham esse antecedente. Após a análise, BARROS *et al.*, (2020) revelaram o maior impacto nos jovens adultos e nas mulheres, sinalizando assim, os segmentos demográficos de maior vulnerabilidade e a necessidade de estratégias de preservação, divulgação e atenção à saúde mental e qualidade do sono durante a pandemia.

Para o combate de uma pandemia, medidas de prevenção são tomadas em primeira instância, como fazer uso de máscara, aumentar a higienização das mãos e manter distanciamento social até que uma vacina seja elaborada e distribuída (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021A).

Nesse sentido, Mizutaa *et al.*, (2018) investigaram a percepção da importância das vacinas e os riscos da recusa entre alunos de medicina e médicos de uma escola privada de Medicina do estado de São Paulo. O estudo transversal realizado por meio da aplicação de um questionário obteve uma amostra de 92 sujeitos. Baseado nos resultados, todos os médicos e 83% dos estudantes concordaram que as vacinas protegem contra doenças potencialmente fatais. Outro dado relevante foi que a maioria dos entrevistados acredita que os eventos adversos pós-vacinais na sua maioria não são graves e reconhece que os benefícios das vacinas são muito mais importantes que os possíveis eventos adversos. O Ministério da Saúde aponta que houve uma queda de 90% no número de casos e óbitos pela COVID-19 devido a campanha de vacinação (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021B).

Um ponto a destacar no trabalho de Mizutaa *et al.*, (2018) é que 54,7% dos estudantes e 59,0% dos médicos conheciam alguém que se recusava a receber vacinas; e 43,4% dos estudantes e 41,0% dos médicos conheciam alguém que se recusava a vacinar seus filhos. As seguintes razões foram destacadas: medo de eventos adversos; razões filosóficas e religiosas; e desconhecimento sobre a gravidade e frequência das doenças imunopreveníveis.

A vacinação é a melhor forma de erradicar doenças e conter a propagação de micro-organismos que podem prejudicar a saúde. Pessoas vacinadas diminuem as chances de contrair a enfermidade e ainda protegem familiares e pessoas próximas. A vacinação é o motivo pelo qual diversas doenças graves e sem cura estão hoje sob controle ou foram extintas (INSTITUTO BUTANTAN, 2021).

## **4. METODOLOGIA**

### **4.1 Tipo de pesquisa**

Trata-se de um estudo do tipo observacional de caráter exploratório e descritivo.

### **4.2 Local da pesquisa**

Realizou-se a pesquisa de forma virtual.

### **4.3 População e amostra**

O questionário foi destinado a toda à população vacinada e não vacinada, de ambos os sexos, acima de 18 anos de idade.

### **4.4 Critérios de inclusão**

Os critérios de inclusão definidos foram: participantes que concordaram em participar da pesquisa através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que foram vacinados e não vacinados e ter acima de 18 anos de idade.

### **4.5 Critérios de exclusão**

Participantes que não concordaram em participar da pesquisa, não assinaram o (TCLE); participantes que não responderam a todos os questionamentos da pesquisa implicando nas análises dos dados e aqueles com idade inferior a 18 anos de idade.

#### 4.6 Aspectos éticos

A participação se deu por caráter voluntário, sem fins lucrativos, através da autorização dos participantes que foram orientados sobre os objetivos do estudo e assinaram o (TCLE) (ANEXO 1). Essa pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual da Paraíba, sob o número do parecer: 5.361.669 e assim, encontra-se em concordância com os aspectos éticos que envolvem a pesquisa com seres humanos, conforme preconiza a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

#### 4.7 Instrumentos e procedimentos para coleta e análise de dados

Os dados foram coletados por meio de um questionário online e em um único contato por meio da plataforma Google Forms. A disseminação do formulário foi feita por meio de mídias sociais como WhatsApp, Facebook e Instagram.

Este formulário contemplou, na primeira página, uma cópia do (TCLE). Por se tratar de TCLE em página WEB, e sem a possibilidade de assinatura física, após o consentimento foi explicado que: *“Ao clicar no botão abaixo, o (a) Senhor (a) concorda em participar da pesquisa nos termos deste TCLE. Caso não concorde em participar, apenas feche essa página no seu navegador”*. Após concordar, o participante foi conduzido a uma segunda página com questionamentos que abrangem: 1) aspectos individuais que permitam a caracterização sociodemográfico (idade, gênero, orientação sexual) (APÊNDICE 1); 2) aspectos relacionados à qualidade do sono por meio do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) adaptado (SOUZA, 2021). O questionário é composto por 19 questões auto avaliadas que são categorizadas em 7 componentes: 1) qualidade do sono, 2) latência do sono, 3) duração do sono, 4) eficiência do sono, 5) distúrbios do sono, 6) uso de medicamentos para dormir, e 7) sonolência diurna.

Os dados foram armazenados no Google planilha. A análise dos dados foi realizada por meio de estatística descritiva, e os resultados foram apresentados em frequências absolutas e porcentagens.

## 5. RESULTADOS

O questionário ficou disponível durante o período de um mês e dezenove dias, de 9 de maio a 21 de junho de 2022 e foi preenchido por um total de 96 pessoas de diversas características demográficas e de ambos os sexos. Vale ressaltar que os resultados desta pesquisa foram coletados no momento da pandemia em que a grande maioria das atividades públicas já estavam em pleno funcionamento e sem restrições específicas obrigatórias.



### 5.1 Características Sociodemográficas dos indivíduos

Entre os participantes, a prevalência foi do sexo feminino, compondo 77,1% da amostra (n=96). A maioria dos participantes se consideram de cor pardo 54,2% (n=52), seguido de brancos 35,4% (n=34), pretos 9,4% (n=9) e apenas 1% (n=1) referente a outro. As idades variaram entre 19 e 66 anos. Dentre eles, 65,6% (n=63) eram solteiros, 29,2% (n=28) casados, 3,1% (n=3) em união estável e 2,1% (n=2) outro. Foi avaliado também a presença de filhos ou não, na qual, o maior percentual 74% apresentado foi o de indivíduos sem filhos.

SEXO GENÉTICO	COR	ESTADO CIVIL	FILHOS
Feminino 77,1%	Pardo 54,2%	Solteiro(a) 65,6%	Não 74%
Masculino 22,9%	Branco 35,4%	Casado(a) 29,2%	Sim 26%
-	Preto 9,4%	Em união estável 3,1%	-

**Legenda:** Dados expostos em porcentagem.

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2022

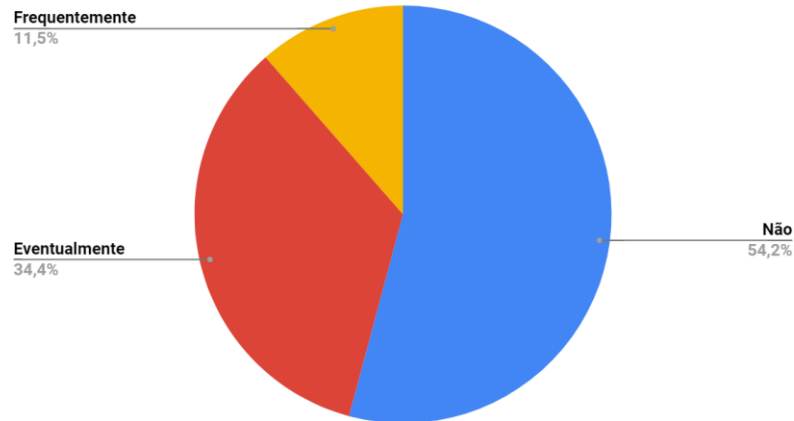
Com relação à profissão dos participantes, 33,7% (n=33) eram estudantes, 10,5% (n= 10) professor, 3,2% (n= 3) atendentes, 2,1% (n= 2) farmacêuticos, 2,1 (n= 2) psicólogos, 2,1 (n= 2) do lar, 1,1% (n= 1) atendente de telemarketing, 1,1% (n= 1) administrador, 1,1% (n=1) fotógrafa, 1,1% (n= 1) operador de máquina, 1,1% (n= 1) enfermeira, 1,1% (n= 1) autônoma 2,2% (n= 2) dentista, 1,1% (n= 1) confeitadeira e 1,1% (n= 1) esteticista.

### 5.2 Hábitos de vida

A próxima seção do questionário foi relacionada com as características dos hábitos de vida da amostra. Nota-se que 100% declararam não fumar e apenas 1% ter fumado, mas parou. Sobre o consumo de álcool, 54,2% (n= 54) não bebem 34,4% (n= 34) bebem eventualmente e apenas 11,5% (n= 11) bebem frequentemente.

### Gráfico 1 – Distribuição dos participantes que bebem

#### Você consome bebida alcoólica?



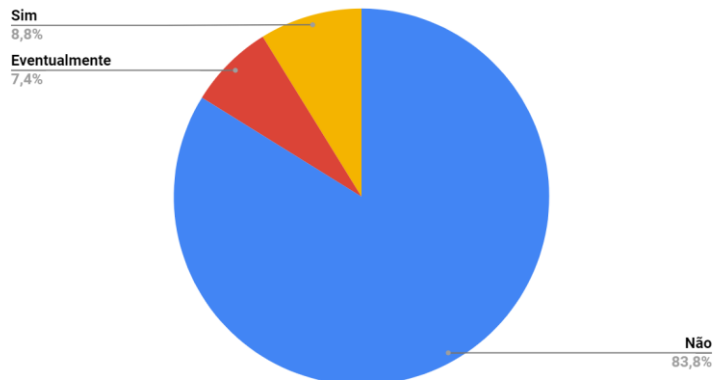
**Legenda:** Dados expostos em porcentagem.

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2022

Durante a pandemia 8,8% (n= 8) da amostra afirmaram que houve um aumento do consumo de bebida alcoólica.

### Gráfico 2 – Aumento do consumo de bebida na pandemia

#### Esse consumo aumentou durante a pandemia?



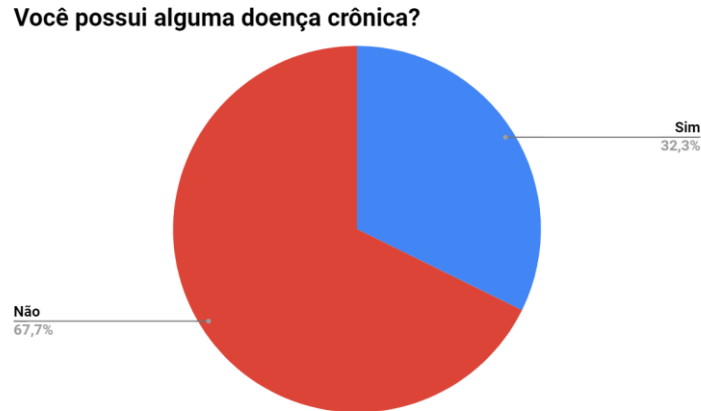
**Legenda:** Dados expostos em porcentagem.

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2022

No quesito doença crônica, 32,2% alegam apresentar algum tipo de doença crônica. Dentre as doenças crônicas, 21,9% (n= 21) apresentam enxaqueca, 3,1% (n= 3) são hipertensos e diabéticos, 3,1% (n= 3) possuem asma e obesidade, 3,1% (n= 3) tem asma e outros, 3,1% (n= 3) possuem hipertensão e enxaqueca, 3,1% (n= 3) tem

hipertensão e obesidade, 3,1% (n= 3) apenas hipertensão, 6,3% (n= 6) são cardiopatas e 31,3% (n= 31) outros.

**Gráfico 3 – Distribuição dos participantes que têm alguma doença crônica**

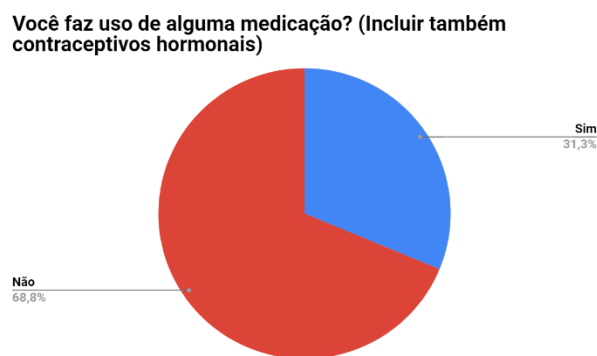


**Legenda:** Dados expostos em porcentagem.

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2022

No que concerne ao uso de medicação, a maioria 68,8% (n= 68) não faz uso, enquanto que 31,3% (n= 31) da amostra faz uso de alguma medicação.

**Gráfico 4 – Uso de medicação**

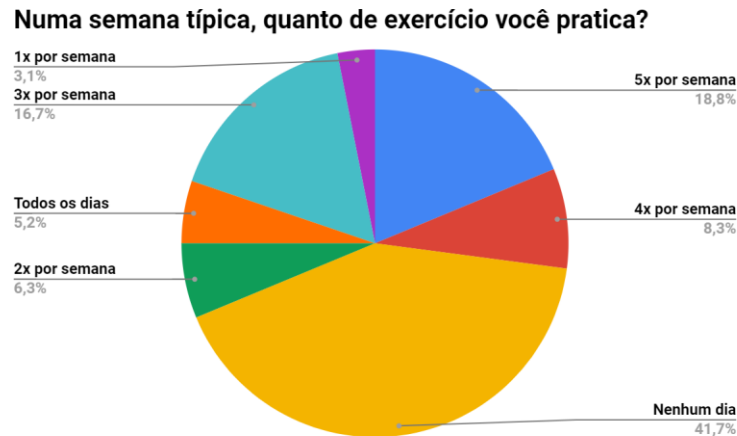


**Legenda:** Dados expostos em porcentagem.

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2022

No tocante à prática de exercícios físicos regulares, os mais praticados foram: musculação 42,04% (n=42), caminhada 8,5% (n=8) e futebol 3,4% (n=3). O gráfico 11 expõe os dados correspondentes à frequência de exercício físico realizados durante a semana.

**Gráfico 5 - Frequência da prática dos exercícios físicos durante a semana**



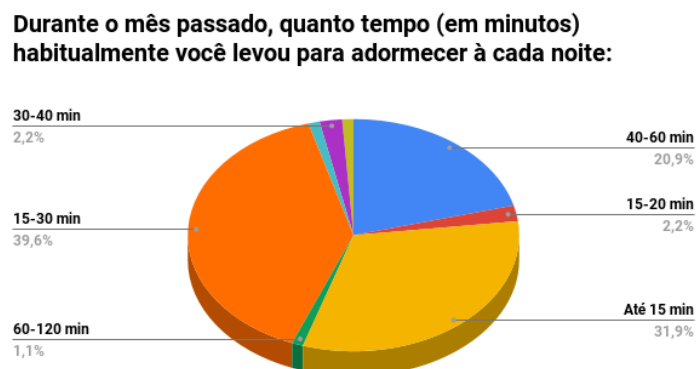
**Legenda:** Dados expostos em porcentagem.

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2022

### 5.3 Índice de qualidade do sono de Pittsburgh (PSQI)

A próxima seção abordou os resultados relacionados a percepção do sono dos participantes. Sabendo o quanto o sono influencia as condições de vida do indivíduo, o gráfico 12 expõe o tempo em que os participantes alegaram levar para adormecer. Para esta análise, utilizamos a escala de Índice de qualidade do sono de Pittsburgh (PSQI). Podemos observar que 31,9%; (n=29) relataram levar 15 minutos para adormecer, 2,2% (n=2) levou de 15-20 minutos, 20,9% (n=19) levou de 40-60 minutos, 2,2% (n=2) levou 30-40 minutos, 39,6% (n=36) levou de 15-30 minutos e 1,1% (n=1) levou de 60-120 minutos.

**Gráfico 6 - Quantos minutos para adormecer**



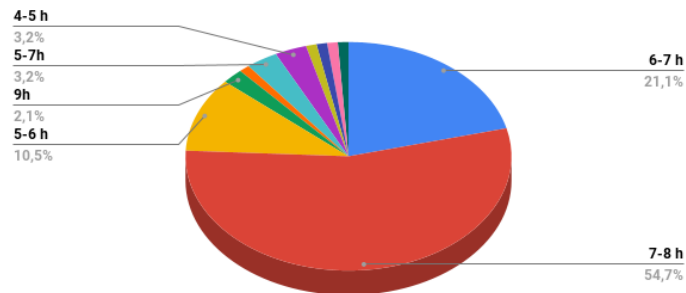
**Legenda:** Dados expostos em porcentagem.

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2022

Observando as horas de sono declaradas pelos participantes, nota-se que 54,7% (n=52) dormem de 7-8 horas de sono, 21,1% (n=20) dormem de 6-7 horas e 2,1% (n=2) dormem 9 horas de sono por noite.

**Gráfico 7 - Quantos horas de sono**

Durante o mês passado, quantas horas de sono realmente você teve à noite? (isto pode ser diferente do número de horas



**Legenda:** Dados expostos em porcentagem.

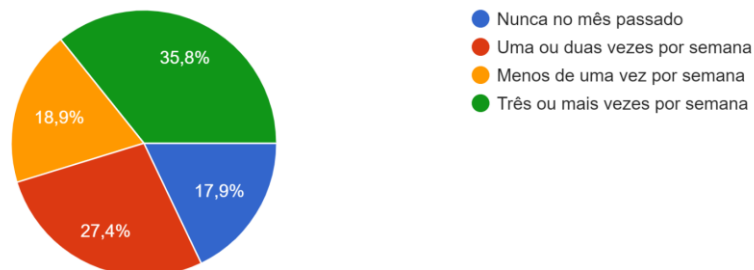
**Fonte:** Dados da pesquisa, 2022

Quando o problema de sono está relacionado a não conseguir dormir em 30 minutos, percebe-se que 82,1% da amostra relataram ter dificuldade.

**Gráfico 8 - Problemas de sono**

Durante o mês passado, com que frequência você teve problemas de sono por causa de: Não conseguia dormir em 30 minutos

95 respostas



**Legenda:** Dados expostos em porcentagem.

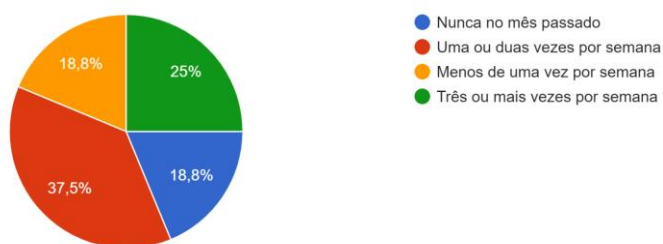
**Fonte:** Dados da pesquisa, 2022

Uma pequena parte dos participantes (18,8% -n=18) afirmou não acordar nenhuma vez durante o mês passado, e em contrapartida, 37,5% (n=36) acordaram

uma ou duas vezes por semana, 25% (n=24) acordaram três vezes ou mais por semana e apenas 18,8% (n=18) despertou menos de uma vez por semana. Um dos motivos para este despertar pode ser a ida ao banheiro, uma vez que 40,4% (n=38) afirmaram se levantar pelo menos uma ou duas vezes por semana para ir ao banheiro.

### Gráfico 9 - Despertar no meio da noite ou na madrugada

Despertou no meio da noite ou de madrugada  
96 respostas



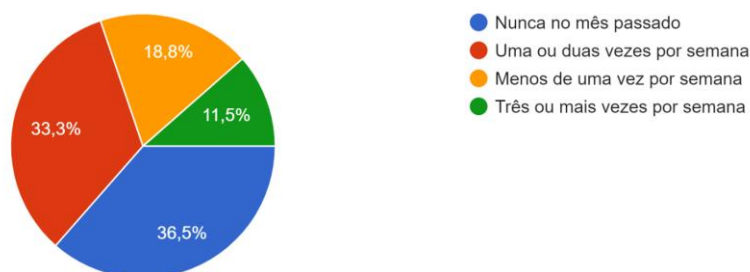
**Legenda:** Dados expostos em porcentagem.

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2022

No que concerne a presença de sonhos ruins, 36,5% (n=35) da amostra relataram não ter tido no mês passado e 63,6% (n=61) atestaram ter tido pelo menos de uma a duas vezes por semana.

### Gráfico 10 - Sonhos ruins

Tinha sonhos ruins  
96 respostas



**Legenda:** Dados expostos em porcentagem.

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2022

Ao perguntar sobre sentir frio e calor durante o sono, notou-se que 27,4% (n=26) responderam que sentia frio uma ou duas vezes por semana, 11,6% (n=10)

sentia três ou mais vezes na semana, 13,7% (n=12) sentia menos de uma vez por semana e 47,4% (n=46) responderam que não sentia frio. 33,7% (n=32) afirmaram sentir calor uma ou duas vezes por semana, 18,9% (n=18) sentia calor de três vezes ou mais por semana, 10,5% (n=10) sentia menos de uma vez por semana e 36,8% (n=35) não sentia calor. Para alguns dos participantes, o frio e o calor tornou-se um problema para o sono, porém existem outras razões que afetam o sono como a ansiedade, insônia, obesidade, as preocupações da vida, o excesso de trabalho da faculdade.

Analisando as respostas sobre qualidade geral do sono, 60,4% (n=58) afirmaram que a qualidade do seu sono é boa, 5,2% (n=5) declararam ser muito boa, 24% (n=23) consideram que é ruim e 10,4% (n=10) muito ruim. Vale ressaltar que 82,1% afirmaram não fazer uso de remédio para dormir.

Ao responder sobre quão problemático foi para se manter entusiasmado para realizar as atividades durante o dia, obtivemos o seguinte cenário: 49% (n=47) sentiram dificuldade por pelo menos uma ou duas vezes por semana, 19,8% (n=19) sentiram dificuldade de três ou mais vezes por semana, 8,1% (n=8) sentiram menos de uma vez por semana e 22,9% (n=22) não passaram por esse problema.

#### **5.4 Sono e vacina**

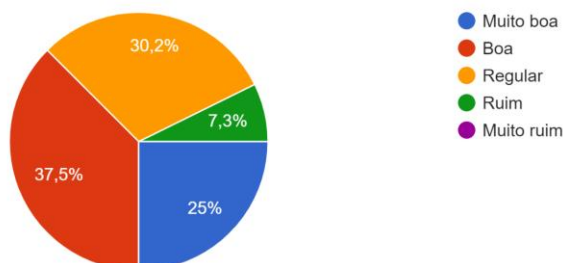
Nesta próxima seção serão enfatizadas as questões sobre vacina e sono. Ao perguntar quem foi vacinado contra o COVID-19, 99% da amostra (n=95) tomaram a primeira dose da vacina contra o COVID-19, 97,4% (n=94) tomaram a segunda dose da vacina do COVID-19 e para a dose de reforço apenas 65,6% (n=63) recebeu enquanto 34,4% (n=33) não receberam.

Sabendo o quanto o sono influencia as condições de vida do indivíduo, o gráfico 18 expõe a percepção dos entrevistados quanto à qualidade do sono antes da pandemia. Podemos observar que 25% da amostra classificaram o seu sono como muito bom, 37,5% o classificaram como bom, 30,2% o classificaram como regular, e 7,3% classificou o seu sono como ruim.

### Gráfico 11 - Qualidade de sono antes da pandemia

Como você classificaria sua qualidade de sono antes da pandemia?

96 respostas



**Legenda:** Dados expostos em porcentagem.

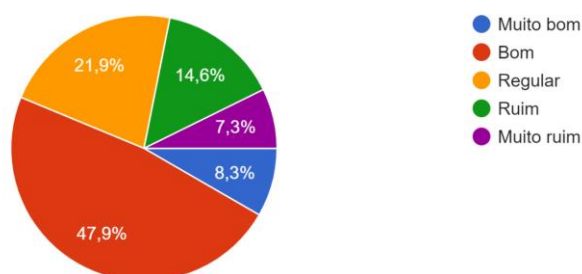
**Fonte:** Dados da pesquisa, 2022

No gráfico 19, observamos a percepção dos entrevistados quanto à qualidade do sono atualmente. Percebe-se que apenas 8,2% o consideraram como muito bom, 47,9% o classificaram como bom, 21,9% o classificaram como regular, 14,6% classificaram como ruim e 7,3% classificaram como muito ruim.

### Gráfico 12 - Qualidade de sono hoje

Como você classificaria sua qualidade de sono hoje?

96 respostas



**Legenda:** Dados expostos em porcentagem.

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2022

Analisando a percepção de melhoria no sono pós-vacina, apenas 7,3% acredita ter relação de melhoria no sono com a vacina. Algumas das melhorias descritas foram: estar mais tranquilo, passar a dormir mais e de forma tranquila, passar a dormir mais cedo, diminuir o medo de ser infectado e passar a ter bom sono. O porquê dessa

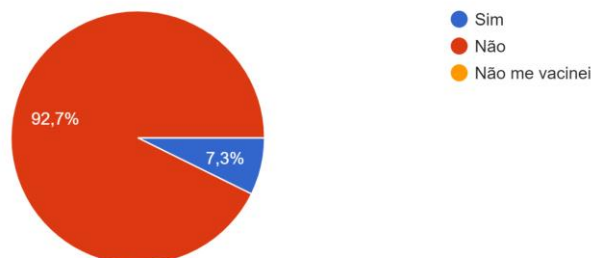


melhoria segundo suas respostas foram: ter diminuído as preocupações, os medos, o estresse, e o risco de contrair a doença de forma grave.

### Gráfico 13 - Relação vacina e sono

Você consegue ver/sentir alguma relação de melhora do sono pós vacina?

96 respostas



**Legenda:** Dados expostos em porcentagem.

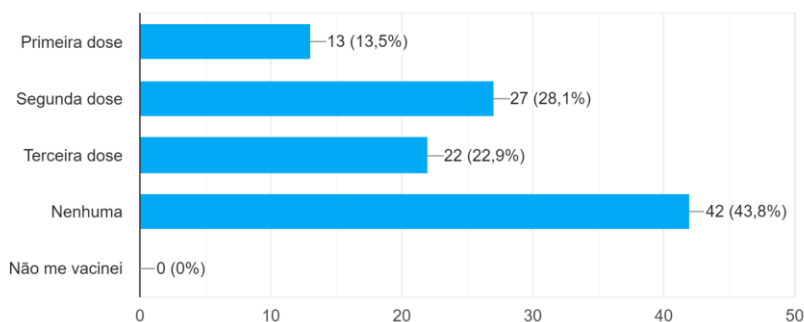
**Fonte:** Dados da pesquisa, 2022

Ao questionarmos se houve tranquilidade/relaxamento depois de alguma dose da vacina, 13,5% relataram que sentiram ao tomar a primeira dose, 28,1% relataram que sentiram ao tomar a segunda dose, 22,9% relataram que sentiram ao tomar a terceira dose e 43,8% não sentiu nenhuma diferença. Para aqueles que se sentiram tranquilos/relaxados, responderam como motivo: acreditarem na imunização, segurança para sair de casa, sensação de proteção, menos medo de pegar o COVID, por saberem que as complicações seriam menores se caso fossem infectados.

### Gráfico 14 - Tranquilo/relaxamento depois da vacina

Você sente que ficou mais tranquilo/relaxado depois de qual dose da vacina?

96 respostas



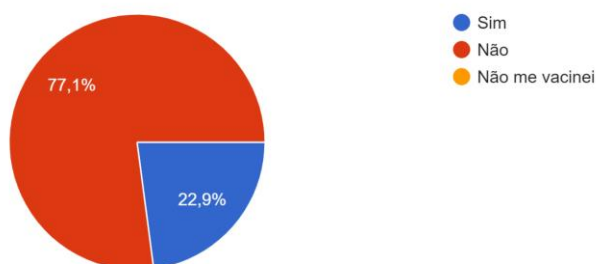
**Legenda:** Dados expostos em porcentagem.

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2022

No que se refere à duração do sono depois da vacina, 22,9% relataram ter aumentado, enquanto que 77,1% não relataram nenhum aumento.

### Gráfico 15 - Duração do sono

Depois da vacina, a duração do sono aumentou?  
96 respostas



**Legenda:** Dados expostos em porcentagem.

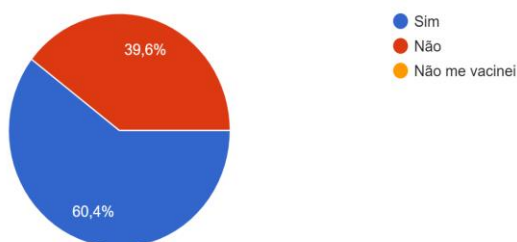
**Fonte:** Dados da pesquisa, 2022

### 5.5 Vacina e percepção da qualidade de vida

Para 60,4%, (n=58) dos participantes, sua qualidade de vida melhorou depois da vacina e 39,6%, (n=38) tem a percepção que não melhorou.

### Gráfico 16 - Qualidade de vida depois da vacina

Depois da vacina, sua qualidade de vida melhorou?  
96 respostas



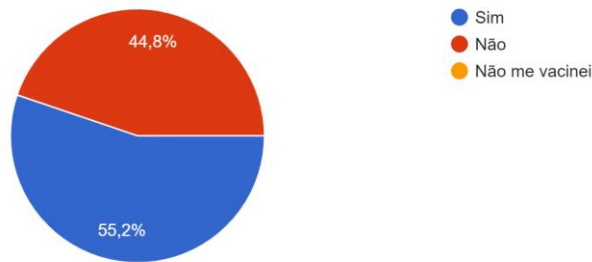
**Legenda:** Dados expostos em porcentagem.

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2022

Como sabemos que a qualidade de vida é multifatorial, os participantes foram questionados sobre alguns componentes que constituem a qualidade de vida. No que concerne a prática de atividade física, observamos que 55,2%, (n=53) afirmaram ter retornado a praticar atividade física depois que foram vacinados.

### Gráfico 17 - Prática de atividade física

Depois da vacina, você voltou a praticar atividade física?  
96 respostas



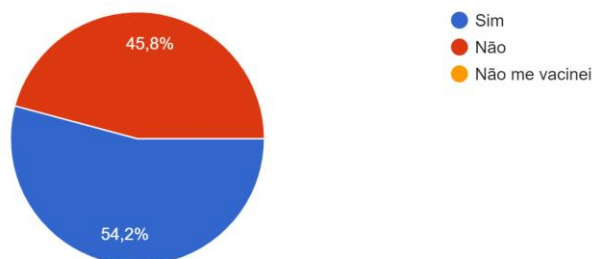
**Legenda:** Dados expostos em porcentagem.

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2022

A respeito do tempo de lazer, 54,2% (n=52) da amostra relataram que houve um aumento do tempo de lazer depois de terem sido vacinados.

### Gráfico 18 - Tempo de lazer

Depois da vacina, houve aumento do tempo de lazer?  
96 respostas



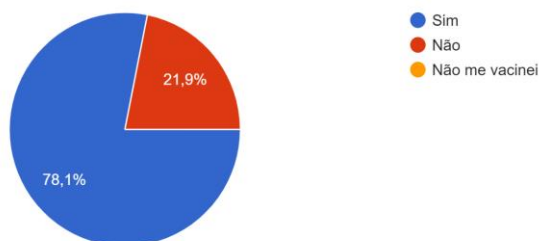
**Legenda:** Dados expostos em porcentagem.

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2022

Quando questionados sobre o aumento das reuniões familiares, 78,1% (n=75) da amostra relataram ter aumentado os encontros familiares depois de ter tomado a vacina.

### Gráfico 19 - Reuniões familiares

Depois da vacina, as reuniões em família aumentaram?  
96 respostas



**Legenda:** Dados expostos em porcentagem.

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2022

## 6. DISCUSSÃO

O trabalho apresentado nesta pesquisa teve como objetivo analisar o impacto da vacinação na percepção da qualidade do sono dos indivíduos durante a pandemia do COVID-19. O estudo descreveu o perfil sociodemográfico dos participantes (1); aspectos relacionados à qualidade do sono (2) e à vacinação (3).

As características sociodemográficas dos participantes encontradas no estudo com 96 participantes foram adultos jovens, com idade na faixa etária entre 19 e 66 anos, com predomínio no sexo feminino 77,1%. Observando essa amostra, o número de mulheres que participaram foi maior em relação ao de homens, assim como visto na literatura (MORIN *et al*, 2021).

No quesito hábitos de vida, a maioria dos participantes não fuma, o que é um resultado positivo. No entanto, quase metade dos participantes bebem frequentemente ou eventualmente e durante a pandemia refletindo um aumento de aproximadamente 16% do consumo de bebida alcoólica. Sendo assim, a promoção à saúde e acesso a informações são formas de dar condições para que as pessoas vivam mais saudáveis e por mais tempo, permitindo mudança de hábitos de vida (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2008).

Hábitos ruins podem desenvolver ou agravar doenças crônicas, pois, a qualidade de vida está diretamente relacionada com nossos hábitos de vida. Dados do IBGE (2019), mostram que 52% das pessoas de 18 anos ou mais informaram receber diagnóstico de pelo menos uma doença crônica. As principais doenças

crônicas foram: doenças cardiovasculares, diabetes, câncer e doenças respiratórias crônicas (OMS, 2011). Dos entrevistados 32,3% relataram ter alguma doença crônica, por exemplo: 15,6% hipertensão, 9,4% diabete e 34,4% outro.

A prática de atividade física regular auxilia na prevenção e no controle de doenças cardíacas, diabetes e câncer, além disso, diminui os sintomas de depressão e ansiedade (OMS, 2021). Entre os participantes, 58,4% são ativos e fazem exercício entre 1 vez até todos os dias e 41,7% não pratica nenhuma atividade física. Segundo Martins e colaboradores (2001), foi visto que as queixas de insônia e de sonolência excessiva apresentam maior prevalência em pessoas que não praticam atividade física. Neste trabalho, 27,1% dos indivíduos praticantes queixavam-se de insônia e 28,9% queixavam-se de sonolência. Entretanto, entre os não praticantes as queixas foram de 72,9% e 71,1%, respectivamente. Além disso, a prática de atividade física pode ter influência na percepção do sono, como mostra no estudo de Oliveira *et al*, (2017). Em sua análise, os praticantes apresentaram uma melhor percepção do sono quando comparado aos que não praticavam. Na nossa pesquisa, 60,4% (n=58) afirmaram que a qualidade do seu sono é boa, 5,2% (n=5) declararam ser muito boa, 24% (n=23) consideram que é ruim e 10,4% (n=10) muito ruim.

Na autoavaliação do sono, foi observada queixa para adormecer ao menos uma vez na semana, correspondendo a 82,1% da amostra; despertar no meio da noite/madrugada 81,3% e sonhos ruins com 63,6%. Os resultados do estudo de Barros *et al*, (2018) mostram que o sono autoavaliado como ruim atingiu 29,1% da sua amostra e as queixas e problemas de sono foram: dificuldade de iniciar o sono, acordar no meio da noite e nunca ou quase nunca se sentir disposto ao acordar. Obtivemos outras respostas como queixas que afetam o sono: ansiedade, insônia, as preocupações da vida e o excesso de trabalho. O trabalho de Brito-Marques *et al*, (2020) revelou que a maioria da sua amostra (65,6%) apresentava queixas semelhantes aos nossos achados em relação ao sono, como insônia, ansiedade e preocupações.

Fazendo um comparativo das respostas referentes à qualidade do sono durante o período em que o questionário foi preenchido e ao mês anterior, foi identificada uma diminuição na porcentagem para o sono ruim e muito ruim. Um mês antes, 34,4% classificou como ruim e muito ruim, enquanto que 21,9% classificou como ruim e muito ruim do dia em que o questionário foi respondido. A pandemia hoje

faz parte da rotina e por conta disso, só lembramos de fazer alguma associação quando somos questionados sobre ela.

A pandemia de COVID-19 trouxe vários estressores, incluindo medo de contrair a doença, tensão econômica e incerteza sobre o futuro (BARROS *et al*, 2020). Entretanto, a vacina foi um meio muito importante no combate do vírus (OMS, 2022) e em meio ao negacionismo da vacina, todos os participantes da pesquisa foram vacinados. Na percepção dos entrevistados ao correlacionar melhoria do sono pós-vacina, foi visto no gráfico 19 que 7,3% acredita ter alguma relação de melhoria no sono e o porquê dessa melhoria segundo suas respostas foram: ter diminuído as preocupações, os medos, o estresse, e o risco de contrair a doença de forma grave, passaram a dormir mais e a dormir mais cedo.

Quanto à percepção de relaxamento e tranquilidade, 13,5% relataram que sentiram ao tomar a primeira dose, 28,1% relataram que sentiram ao tomar a segunda dose, 22,9% relataram que sentiram ao tomar a terceira dose. Para aqueles que se sentiram tranquilos/relaxados, responderam como motivo: acreditarem na imunização, segurança para sair de casa, sensação de proteção, menos medo de pegar o COVID, por saberem que as complicações seriam menores no caso fossem infectados, essa percepção acaba gerando um impacto positivo na qualidade do sono. Em seu estudo, Mizuta *et al*, (2017), mostra que os participantes entendem da proteção da vacina bem como a importância dos benefícios. Conforme o gráfico 13 e 21 nota-se que não houve mudança significativa na duração do sono quando comparado depois da vacina, no entanto, percebe-se que os participantes apresentaram uma duração do sono boa como apontam Magalhães e Mataruna, (2007).

De acordo com a OMS, qualidade de vida envolve o bem-estar espiritual, físico, psicológico e emocional, além dos relacionamentos sociais, como família e amigos. Inclui também saúde, educação, habitação, saneamento básico e outras circunstâncias da vida. A qualidade de vida abrange uma série de questões, inclusive a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (BVS, 2013). Para 60,4%, (n=58) dos participantes, sua qualidade de vida melhorou depois da vacina e 39,6%, (n=38) tem a percepção que não melhorou. A respeito do tempo de lazer, 54,2% (n=52) da amostra relataram que houve um aumento do tempo de lazer depois de terem sido vacinados. Quando questionados

sobre o aumento das reuniões familiares, 78,1% (n=75) da amostra relataram ter aumentado os encontros familiares depois de ter tomado a vacina.

### **Limitações do Estudo**

Este estudo possui algumas limitações como número amostral relativamente pequeno de 96 participantes, a falta de detalhes em algumas respostas e problemas de interpretação por parte dos indivíduos. Devido o recrutamento das respostas serem obtidas de forma online e sem interação durante a coleta de dados, a compreensão das perguntas e o direcionamento do questionário pode ter afetado a composição da amostra.

Após a finalização da pesquisa e análise dos dados, foi possível observar a ausência de algumas perguntas que poderiam ter colaborado com o direcionamento da pesquisa, como perguntar se o indivíduo realizava alguma atividade física antes e durante a pandemia, o aumento ou diminuição do peso corporal associado a questões emocionais, entre outros.

Apesar dessas limitações, este trabalho serviu para mostrar um pouco dos efeitos que já conseguimos observar da vacina em relação a percepção da qualidade do sono e qualidade de vida.

## **7. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

De acordo com os resultados aqui apresentados, o conhecimento das informações a respeito da vacina mostrou que existe uma percepção positiva sobre a qualidade do sono, sobre a percepção de tranquilidade e relaxamento, o que evidencia os benefícios da vacina, que vão além da imunização, expandindo-se para o bem-estar social, psicológico e biológico, componentes estes da qualidade de vida. Adicionalmente, os participantes entendem a importância da vacinação como controle para a situação pandêmica na qual nos encontramos.

Os achados aqui implicam na necessidade de mais estudos sobre esta temática bem como da propagação das informações aqui contidas.

## REFERÊNCIAS

AGÊNCIA BRASIL. IBGE: pelo menos uma doença crônica afetou 52% dos adultos em 2019. Disponível em < [IBGE: pelo menos uma doença crônica afetou 52% dos adultos em 2019 | Agência Brasil \(ebc.com.br\)](#)>. Acesso em: 15 de jul. de 2022.

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, 2019.

BARROS, M. B. de A. *et al.* Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, p. e2020427, 2020.

BRITO-MARQUES, J. M. de A. M. *et al.* Impacto da pandemia COVID-19 na qualidade do sono dos médicos no Brasil. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, v. 79, n. 2, p. 149-155, 2021.

COMITÊ CIENTÍFICO DE APOIO AO ENFRENTAMENTO À PANDEMIA DA COVID-19 GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL. **Secretaria de Inovação, ciência e Tecnologia.** NOTA TÉCNICA SOBRE VACINAS: Histórico e Eficácia, 2022. Disponível em: <[Microsoft Word - Nota Vacinas Historico-21jan2021.docx \(inova.rs.gov.br\)](#)>. Acesso em: 17 de mar. de 2022

CROCHEMORE-SILVA, I. *et al.* Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4249-4258, 2020.

FERRARA, M., & DE GENNARO, L. How much sleep do we need? *Sleep Medicine*, 5(2), 155-179, 2001.

FLAVIO, A. de A. G. Doenças crônicas não transmissíveis: estratégias de controle e desafios e para o os sistemas de saúde. Brasília, DF: Organização Pan Americana da saúde, 2011.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. **Bio-MAnquinhos/Fiocruz**, O que é uma pandemia, 2022. Disponível em: <[O que é uma pandemia - Bio-Manguinhos/Fiocruz || Inovação em saúde || Vacinas, kits para diagnósticos e biofármacos](#)>. Acesso em: 17 de mar. de 2022.

GOVERNO DO BRASIL. **Gov.br.** OMS classifica coronavírus como pandemia, 2020. Disponível em: <<https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/03/oms-classifica-coronavirus-como-pandemia>>. Acesso em: 17 de mar. de 2022.

INSTITUTO BUTANTAN. **butantan.gov.br.** Imunização, uma descoberta da ciência que vem salvando vidas desde o século XVIII, 2022. Disponível em<[Imunização, uma descoberta da ciência que vem salvando vidas desde o século XVIII - Instituto Butantan](#)>. Acesso em: 17 de mar. de 2022.

INSTITUTO BUTANTAN. **butantan.gov.br.** Entenda o que é uma pandemia e as diferenças entre surto, epidemia e endemia, 2022. Disponível em<[Entenda o que é uma pandemia e as diferenças entre surto, epidemia e endemia - Instituto Butantan](#)>. Acesso em: 17 de mar. de 2022.

KECKLUND G, Axelsson J. **Consequências para a saúde do trabalho por turnos e sono insuficiente.** *BMJ* 2016;355:i5210.



MAGALHÃES, F., and MATARUNA, J. Sono. In: JANSEN, JM., *et al.*, orgs. **Medicina da noite: da cronobiologia à prática clínica [online]**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, p. 103-120. ISBN 978-85-7541-336-4, 2007. Disponível por SciELO Books em: <<http://books.scielo.org>>.

MARTINS, P. J. F; MELLO, M. T. de; TUFIK, S. Exercício e sono. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, p. 28-36, 2001.

MINISTÉRIO DA SAÚDE DO BRASIL LANÇA GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA, COM APOIO DA OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde (Paho.org), 2021. Disponível em: <[Ministério da Saúde do Brasil lança Guia de Atividade Física para a População Brasileira, com apoio da OPAS - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde \(paho.org\)](#)>. Acesso em: 15 de jul. de 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Gov.br**. Como se proteger?, 2021. Disponível em: <Como se proteger? — Português (Brasil) (www.gov.br)>. Acesso em: 17 de mar. de 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Gov.br**. Mais proteção: 30 milhões de pessoas tomaram a dose de reforço contra a COVID-19 no Brasil, 2022. Disponível em: <Mais proteção: 30 milhões de pessoas tomaram a dose de reforço contra a COVID-19 no Brasil — Português (Brasil) (www.gov.br)>. Acesso em: 17 de mar. de 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Gov.br**. Mais proteção: 30 milhões de pessoas tomaram a dose de reforço contra a COVID-19 no Brasil, 2022. Disponível em: <Brasil tem 80% da população alvo com duas doses de vacina contra a COVID-19 — Português (Brasil) (www.gov.br)>. Acesso em: 17 de mar. de 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Biblioteca Virtual em Saúde**, [S.l.]. Novo Coronavírus (COVID-19): informações básicas. Disponível em: <Novo Coronavírus (COVID-19): informações básicas | Biblioteca Virtual em Saúde MS (saude.gov.br)>. Acesso em: 17 de mar. de 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde, Brasil**. Por uma vida longa e sempre saldável, 2008. Disponível em: <[saude\\_brasil\\_setembro\\_2008.pdf](#)>. Acesso em: 15 de jul. de 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Gov.br**. Com avanço da vacinação, vimos queda de 90% de casos e óbitos em sete meses", diz Queiroga durante conferência em Portugal. Disponível em: <"[Com avanço da vacinação, vimos queda de 90% de casos e óbitos em sete meses", diz Queiroga durante conferência em Portugal — Português \(Brasil\) \(www.gov.br\)](#)>. Acesso em: 17 de mar. de 2022.

MIZUTA, Amanda Hayashida *et al.* Percepções acerca da importância das vacinas e da recusa vacinal numa escola de medicina. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 37, p. 34-40, 2018.

MORIN, C. M. *et al.* Insomnia, anxiety, and depression during the COVID-19 pandemic: An international collaborative study. *Sleep medicine*, v. 87, p. 38-45, 2021.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Opas/Oms (Paho.org)**. Imunização, 2021. Disponível em: <[Imunização - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde \(paho.org\)](#)>. Acesso em: 17 de mar. de 2022.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Opas/Oms (Paho.org)**. Perguntas frequentes: vacinas contra a covid-19, 2022. Disponível em: <[Perguntas frequentes: vacinas contra a COVID-19 - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde \(paho.org\)](#)>. Acesso em: 15 de jul. de 2022.

OLIVEIRA, L. M. F. T. de *et al.* **Exercício físico ou atividade física: qual apresenta maior associação com a percepção da qualidade do sono de adolescentes?** *Revista Paulista de Pediatria*, v. 36, p. 322-328, 2018.

PARTINEN, M. *et al.* Sleep and daytime problems during the COVID-19 pandemic and effects of coronavirus infection, confinement, and financial suffering: a multinational survey using a harmonised questionnaire. **BMJ open**, v. 11, n. 12, p. e050672, 2021.

QUALIDADE DE VIDA EM 5 PASSOS. **Biblioteca Virtual em Saúde**, 2013. Disponível em: < [BVS - Ministério da Saúde - Dicas em Saúde \(saude.gov.br\)](#)>. Acesso em: 15 de jul. de 2022.

REIMÃO, R. Sono: estudo abrangente (2a. ed.), 1996. São Paulo: Atheneu.

SOUZA, L. F. F. *et al.* O impacto da pandemia COVID-19 na qualidade do sono pelo Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh: uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 1457-1466, 2021.

## APÊNDICE

### APÊNDICE 1: Questões para o formulário online Impacto da vacina na qualidade do sono: efeitos da pandemia de COVID-19

#### IDENTIFICAÇÃO

As perguntas a seguir são para sua identificação e perfil pessoal, lembrando que nenhuma informação será divulgada, todos os dados preenchidos por você são confidenciais.

E-mail: \*

---

Nome completo: \*

---

Telefone para contato: ( ) \_\_\_\_\_

Qual a sua idade? \* \_\_\_\_\_

Sexo genético\* ( ) feminino, ( ) masculino

Cor\* ( ) branco, ( ) pardo, ( ) preto, ( ) outro

Qual o seu estado civil? \*

( ) solteiro(a), ( ) casado(a), ( ) divorciado(a), ( ) viúvo(a), ( ) em uma união estável,  
( ) outro \_\_\_\_\_

Qual o seu peso? \_\_\_\_\_

Qual a sua altura? \_\_\_\_\_

Profissão: ----- \_\_\_\_\_

Você tem filhos?

( ) Não ( ) Sim

Se sim, quantos? \_\_\_\_\_

HÁBITOS DE VIDA:

**Você fuma?\***

sim  não  fumava, mas parei

Se sim, quantos cigarros fuma ao dia? \_\_\_\_\_

Se fumava, há quanto tempo parou? \_\_\_\_\_

**Você consome bebida alcoólica?\***

sim  não  eventualmente

Esse consumo aumentou durante a pandemia?

sim  não  eventualmente

**Você possui alguma doença crônica?\***

sim  não Se sim, qual?

Hipertensão arterial sistêmica  Diabetes mellitus  Asma  Enxaqueca   
 Obesidade  Cardiopatias  Doença renal crônica  Outras.  
 Qual(is)? \_\_\_\_\_

**Você faz uso de alguma medicação? (Incluir também contraceptivos hormonais)\***

sim  não Se sim, qual? \_\_\_\_\_

**Numa semana típica, quanto de exercício você pratica?**

1x por semana  2x por semana  3x por semana  4x por semana   
 5x por semana  Todos os dias  Nenhum dia

Qual tipo de exercício físico você pratica?

Descreva: \_\_\_\_\_

**No quesito financeiro, você sofreu algum impacto negativo durante o primeiro ano da pandemia (2020)?**

SIM  NÃO

**Suas dívidas aumentaram durante o primeiro ano da pandemia (2020)?**

( ) SIM ( ) NÃO

**Atualmente, no quesito financeiro, você tem sofrido algum impacto negativo devido a pandemia?**

( ) SIM ( ) NÃO

**VACINAÇÃO X SONO:**

**Você foi vacinado (a)?** SIM ( ) NÃO ( )

**Você tomou a primeira dose da vacina?** SIM ( ) NÃO ( )

**Você tomou a segunda dose da vacina?** SIM ( ) NÃO ( )

**Você recebeu a dose de reforço?** SIM ( ) NÃO ( )

**Como você classificaria sua qualidade de sono antes da pandemia?**

( ) MUITO BOA ( ) BOA ( ) REGULAR ( ) RUIM ( ) MUITO RUIM

**Como você classificaria sua qualidade de sono no primeiro ano da pandemia em 2020?**

( ) MUITO BOA ( ) BOA ( ) REGULAR ( ) RUIM ( ) MUITO RUIM

**Como você classificaria sua qualidade de sono hoje?**

( ) MUITO BOA ( ) BOA ( ) REGULAR ( ) RUIM ( ) MUITO RUIM

**Você consegue ver/sentir alguma relação de melhora do sono pós vacina?**

SIM ( ) NÃO ( )

**Se sim, qual melhora?**

**Por que?**

**Você sente que ficou mais tranquilo/relaxado depois de qual dose da vacina?**

PRIMEIRA DOSE ( ) SEGUNDA DOSE ( ) TERCEIRA DOSE ( ) NENHUMA ( )

**Depois da vacina, sua qualidade de vida melhorou?** SIM ( ) NÃO ( )

**Depois da vacina, você voltou a praticar atividade física?** SIM ( ) NÃO ( )

**Depois da vacina, houve aumento do tempo de lazer?** SIM ( ) NÃO ( )

**Depois da vacina, a duração do sono aumentou?** SIM ( ) NÃO ( )

**Depois da vacina, as reuniões em família aumentaram?** SIM ( ) NÃO ( )

## ANEXOS

### ANEXO 1- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Olá prezado(a),

Convidamos você a participar da pesquisa intitulada: **“IMPACTO DA VACINA NA QUALIDADE DO SONO: EFEITOS DA PANDEMIA DA COVID-19”**, sob a responsabilidade de: Alba karine André da Silva, e da orientadora: Prof. Kelly Soares Farias, de forma totalmente voluntária.

Antes de decidir sobre sua permissão para a participação na pesquisa, é importante que entenda a finalidade da mesma e como ela se realizará. Portanto, leia atentamente as informações que seguem.

Esta pesquisa tem como objetivo analisar os impactos da vacinação na qualidade de sono da população no cenário atual onde já existe a imunização. Este estudo só será realizado mediante aprovação pelo Comitê de Ética da UEPB (CEP/UEPB). Todas as informações adquiridas neste formulário serão confidenciais com SIGILO TOTAL da sua participação. A divulgação dos resultados será feita em eventos ou publicações científicas nacionais e internacionais. Vale ressaltar que nada lhe será cobrado.

Neste formulário online constam questões a respeito de suas características sociodemográficas, qualidade do sono e vacinação. Esse estudo justifica-se pelo fato da COVID-19 ser uma doença relativamente nova e por trazer mudanças nos hábitos de vida, psicossocial e na qualidade do sono, fazendo-se necessário a elaboração das estratégias para promoção de saúde, prevenção e combate aos sintomas apresentados.

A presente pesquisa trará riscos mínimos ao (à) senhor (a), pois não se trata de uma pesquisa que envolve intervenção ou medidas invasivas. Os riscos possíveis são cansaço, aborrecimento, desconforto, disponibilidade de tempo para responder ao instrumento. A pesquisa foi elaborada com o intuito de que o tempo gasto para seu preenchimento seja mínimo, em torno de 10 a 15 minutos. Caso haja paralisação no preenchimento do instrumento on-line, por alguma razão, este poderá ser retomado, uma vez que há o salvamento automático das respostas. Assumimos a responsabilidade de dar assistência integral às complicações e danos decorrentes dos riscos previstos.

Ao participar da pesquisa, o/a senhor/a terá como benefício a contribuição na ampliação do conhecimento acerca dos efeitos da vacinação e suas consequências na qualidade de vida. Sua participação é importante. Ajude-nos a conhecer melhor os impactos da vacina na qualidade do sono como consequências da pandemia da COVID-19

Desde já obrigada.

Pesquisadoras responsáveis: Prof. Kelly Soares Farias e orientanda Alba Karine André da Silva. Para mais informações, o/a senhor/a poderá entrar em contato através dos e-mails: **[kll.soares1@gmail.com](mailto:kll.soares1@gmail.com)**, **[albakarine@live.com](mailto:albakarine@live.com)**, ou nos telefones para contato: **(83) 99680-8906 (83) 98647-6937**

Aceita participar da pesquisa de acordo com os termos descritos acima? Em caso afirmativo, enviaremos uma cópia deste termo para o seu endereço de e-mail. Em caso negativo apenas feche a página no seu navegador\*

sim, concordo participar

sim, autorizo participação

## **CONSENTIMENTO**

Após ter sido informado sobre a finalidade da pesquisa **“IMPACTO DA VACINA NA QUALIDADE DO SONO: EFEITOS DA PANDEMIA DE COVID-19”** e ter lido os esclarecimentos prestados no presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, o participante concordou e autorizou a participação no estudo, como também deu permissão para que os dados obtidos sejam utilizados para os fins estabelecidos, preservando a sua identidade.

## ANEXO 2- ÍNDICE DE QUALIDADE DO SONO DE PITTSBURGH (PSQI)

### ESCALA DE PITTSBURGH PARA AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO

As seguintes questões referem-se aos seus hábitos de sono durante o mês passado. Suas respostas devem demonstrar, de forma mais precisa possível, o que aconteceu na maioria dos dias e noites apenas desse mês. Por favor, responda a todas as questões.

- 1) Durante o mês passado, a que horas você foi habitualmente dormir? Horário habitual de dormir:.....
- 2) Durante o mês passado, quanto tempo (em minutos) habitualmente você levou para adormecer à cada noite: Número de minutos.....
- 3) Durante o mês passado, a que horas você habitualmente despertou? Horário habitual de despertar:.....
- 4) Durante o mês passado, quantas horas de sono realmente você teve à noite? (isto pode ser diferente do número de horas que você permaneceu na cama) Horas de sono por noite:.....

Para cada uma das questões abaixo, marque a melhor resposta. Por favor, responda a todas as questões.

- 5) Durante o mês passado, com que frequência você teve problemas de sono por causa de.

#### **a. não conseguia dormir em 30 minutos**

( )nunca no mês passado ( )uma ou duas vezes por semana ( )menos de uma vez por semana ( )três ou mais vezes por semana

#### **b. Despertou no meio da noite ou de madrugada**

( )nunca no mês passado ( )uma ou duas vezes por semana( )menos de uma vez por semana ( )três ou mais vezes por semana

#### **c. Teve que levantar à noite para ir ao banheiro**

( )nunca no mês passado ( )uma ou duas vezes por semana( )menos de uma vez por semana ( )três ou mais vezes por semana

#### **d) Não conseguia respirar de forma satisfatória**



Nunca no mês passado() Uma ou duas vezes por semana()Menos de uma vez por semana() Três ou mais vezes por semana()

**e) Tossia ou roncava alto**

( )nunca no mês passado ( )uma ou duas vezes por semana ( )menos de uma vez por semana ( )três ou mais vezes por semana

**f) Sentia muito frio**

( )nunca no mês passado ( )uma ou duas vezes por semana ( )menos de uma vez por semana ( )três ou mais vezes por semana

**g) Sentia muito calor**

( )nunca no mês passado ( )uma ou duas vezes por semana ( )menos de uma vez por semana ( )três ou mais vezes por semana

**h) Tinha sonhos ruins**

( )nunca no mês passado ( )uma ou duas vezes por semana( )menos de uma vez por semana ( )três ou mais vezes por semana

**(i) Tinha dor**

( )nunca no mês passado ( )uma ou duas vezes por semana( )menos de uma vez por semana ( )três ou mais vezes por semana

**j) outra razão** (por favor, descreva)

**k) Durante o mês passado, com que frequência você teve problemas com o sono por essa causa acima?**

( )nunca no mês passado ( )uma ou duas vezes por semana ( )menos de uma vez por semana ( )três ou mais vezes por semana

**6) Durante o mês passado, como você avaliaria a qualidade geral do seu sono?**

muito bom()bom()ruim() muito ruim()

**7) Durante o mês passado, com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou por conta própria) para ajudar no sono?**

Nunca no mês passado()Uma ou duas vezes por semana()Menos de uma vez por semana()Três ou mais vezes por semana()

**8) Durante o mês passado, com que frequência você teve dificuldades em permanecer acordado enquanto estava dirigindo, fazendo refeições, ou envolvido em atividades sociais?**

( )nunca no mês passado ( )uma ou duas vezes por semana ( )menos de uma vez por semana ( )três ou mais vezes por semana

**9) Durante o mês passado, quanto foi problemático para você manter-se suficientemente entusiasmado ao realizar suas atividades?**

( )nunca no mês passado ( )uma ou duas vezes por semana ( )menos de uma vez por semana ( )três ou mais vezes por semana

**10) Você divide com alguém o mesmo quarto ou a mesma cama?**

Mora só( )Divide o mesmo quarto, mas não a mesma cama( )Divide a mesma cama( )

**Se você divide com alguém o quarto ou a cama, pergunte a ele(a) com qual frequência durante o último mês você tem tido:**

**a) Ronco alto**

( )nunca no mês passado ( )uma ou duas vezes por semana ( )menos de uma vez por semana ( )três ou mais vezes por semana

**b) Longas pausas na respiração enquanto estava dormindo**

( )nunca no mês passado ( )uma ou duas vezes por semana ( )menos de uma vez por semana ( )três ou mais vezes por semana

**c) Movimentos de chutar ou sacudir as pernas enquanto estava dormindo**

( )nunca no mês passado ( )uma ou duas vezes por semana ( )menos de uma vez por semana ( )três ou mais vezes por semana

**d) Episódios de desorientação ou confusão durante a noite?**

( ) nunca no mês passado ( ) uma ou duas vezes por semana ( ) menos de uma vez por semana ( )três ou mais vezes por semana

**e) outras inquietações durante o sono (por favor, descreva):**