



## ASPECTOS DESENCADEANTES DOS TRANSTORNOS DO SONO EM MULHERES: REVISÃO DE LITERATURA

### TRIGGERING ASPECTS OF THE SLEEP DISORDERS IN WOMEN: LITERATURE REVIEW

### ASPECTOS DESENCADENANTES DE LOS TRANSTORNOS DEL SUEÑO EN MUJERES: REVISIÓN DE LITERATURA

Romanniny Hévillyn Silva Costa<sup>1</sup>, Richardson Augusto Rosendo da Silva<sup>2</sup>, Marcela Fernandes de Araújo Batista de Morais<sup>3</sup>, Mayara Mirna do Nascimento Costa<sup>4</sup>, Danyella Augusto Rosendo da Silva Costa<sup>5</sup>

#### ABSTRACT

**Objective:** to identify in the scientific literature the factors that contribute to the occurrence of sleep disorders in the female population. **Methodology:** it is an integrative literature review, conducted between May and July 2012, in electronic databases, LILACS and MEDLINE, with the use of descriptors in Health Sciences: *sleep, women and sleep disorders*. The results were presented in tables with frequencies and percentages and the discussion centered on the most relevant aspects of the studies. **Results:** most of the articles have mentioned as intervening factors of sleep disorders in women: hormonal oscillations, period of breastfeeding, aging, obesity, chronic diseases, depression and anxiety, hospitalization process and some types of treatment of pathologies. **Conclusion:** before the variety of factors that influence with sleep quality in women, it is imperative that the health professionals formulate strategies in an attempt to sooth them, through guidance regarding the importance of adopting measures of sleep hygiene. **Descriptors:** Sleep; Women; Triggering Factors; Sleep Disorders.

#### RESUMO

**Objetivo:** identificar na literatura científica os fatores que contribuem para a ocorrência de transtornos do sono na população feminina. **Metodologia:** revisão de literatura integrativa, realizada no período de maio a julho de 2012, nas bases de dados eletrônicas, LILACS e MEDLINE, com o emprego dos descritores em Ciências da Saúde: *sono, mulheres e transtornos do sono*. Os resultados foram apresentados em tabelas com frequências e percentuais e a discussão centrada nos aspectos mais relevantes dos estudos. **Resultados:** a maioria dos artigos mencionou como fatores intervenientes dos distúrbios do sono em mulheres: oscilações hormonais, período da amamentação, envelhecimento, obesidade, doenças crônicas, depressão e ansiedade, processo de hospitalização e alguns tipos de tratamento de patologias. **Conclusão:** diante da variedade de fatores que influencia na qualidade do sono de mulheres, torna-se imperioso que os profissionais de saúde formulem estratégias tentando amenizá-los, através de orientações quanto à adoção de medidas de higiene do sono. **Descritores:** Sono; Mulheres; Fatores Desencadeantes; Transtornos do Sono.

#### RESUMEN

**Objetivo:** identificar en la literatura científica los factores que contribuyen para el acaecimiento de trastornos del sueño en la población femenina. **Método:** revisión de literatura integrativa, realizada en el periodo de mayo a junio de 2012, en las bases de datos electrónicas LILACS y MEDLINE, con el empleo de los descriptores en Ciencias de la Salud: *sueño, mujeres y trastornos del sueño*. Los resultados se presentaron en tablas con frecuencias y porcentajes y la discusión centrada en los aspectos más relevantes de los estudios. **Resultados:** la mayoría de los artículos mencionó como factores intervinientes de los disturbios del sueño en mujeres: oscilaciones hormonales, periodo de amamantamiento, envejecimiento, obesidad, enfermedades crónicas, depresión y ansiedad, proceso de hospitalización y algunos tipos de tratamiento de patologías. **Conclusión:** ante la variedad de factores que influencia en la calidad del sueño de mujeres, se hace imperioso que los profesionales sanitarios planteen estrategias intentando paliarlos, a través de orientaciones respecto a la adopción de medidas de higiene del sueño. **Descriptores:** Sueño; Mujeres; Factores Desencadenantes; Trastornos del Sueño.

<sup>1</sup>Enfermeira, Bolsista do MS/PROVAB/SMS Cuité-PB. Pós-graduanda em Saúde da Família pela UNIFESP/UNA-SUS. Discente do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem – Mestrado, da Universidade Federal do Rio Grande do Norte/PPGENF/UFRN. Natal (RN), Brasil. E-mail: [romanniny@yahoo.com.br](mailto:romanniny@yahoo.com.br); <sup>2</sup>Enfermeiro, Doutor em Ciências, Professor Adjunto II do Departamento de Enfermagem da UFRN. Natal (RN), Brasil. E-mail: [rirosendo@yahoo.com.br](mailto:rirosendo@yahoo.com.br); <sup>3</sup>Enfermeira, Bolsista do MS/PROVAB/SMS Jucurutú/RN. Pós-graduanda em Saúde da Família pela UFPel/UNA-SUS. Natal (RN), Brasil. E-mail: [marcela-fernandes14@hotmail.com](mailto:marcela-fernandes14@hotmail.com); <sup>4</sup>Aluna do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte/UFRN. Natal (RN), Brasil. E-mail: [mayaramnc@gmail.com](mailto:mayaramnc@gmail.com); <sup>5</sup>Enfermeira do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte, Discente do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem – Mestrado, da Universidade Federal do Rio Grande do Norte/PPGENF/UFRN. Natal (RN), Brasil. E-mail: [danyellaaugusto@yahoo.com.br](mailto:danyellaaugusto@yahoo.com.br)

## INTRODUÇÃO

O sono é um processo fisiológico e comportamental essencial para o funcionamento adequado do organismo. Assim, o sono referido pelo próprio indivíduo e seu impacto na vida diária de pessoas saudáveis ou doentes tornou-se um dos principais focos de atenção dos pesquisadores.

O conhecimento da qualidade do sono passou a ser considerado um artifício clínico importante para a identificação de problemas de saúde, inclusive, dos distúrbios do sono.<sup>1</sup>

A Academia Americana de Medicina do Sono elencou quatro categorias principais de distúrbios do sono, quais sejam: transtornos para iniciar e manter o sono (insônias), distúrbios do ciclo sono-vigília, disfunções associadas com o sono, estágios do sono ou despertar parcial (parassônias) e os distúrbios de sonolência excessiva.<sup>2</sup>

Os distúrbios do sono ocorrem em cerca de 12% a 25% da população em geral.<sup>2</sup> A insônia é o transtorno do sono mais frequente nos indivíduos, tendo maior prevalência entre as mulheres.<sup>3</sup>

Diversos fatores contribuem para a ocorrência de transtornos do sono na população feminina, a saber: oscilações hormonais (período pré-menstrual, gravidez e perimenopausa), maior predisposição à depressão e quadros de ansiedade.<sup>4</sup> Ademais, estilos de vida (sedentarismo, alcoolismo, tabagismo e sobrecarga de atividades), envelhecimento, obesidade, doenças crônicas, processo de hospitalização, situações da vida (amamentação), alguns tipos de tratamento de patologias podem também favorecer o seu aparecimento.

## OBJETIVO

- Identificar na literatura científica os fatores que contribuem para a ocorrência de transtornos do sono na população feminina

## MÉTODO

Estudo descritivo, de revisão de literatura integrativa, realizada nas bases de dados eletrônicas, LILACS (Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde e do Caribe) e MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online), utilizado-se os descritores em Ciências da Saúde: sono, mulheres e transtornos do sono.

Para elaboração do estudo percorreram-se as seguintes etapas: estabelecimento da hipótese e objetivo da revisão integrativa; estabelecimento de critérios de inclusão e

exclusão de artigos; definição das informações a serem extraídas dos artigos selecionados; análise dos resultados; discussão e apresentação dos resultados e a última etapa constitui na apresentação da revisão.

Para nortear esta pesquisa formulou-se a questão: Quais os fatores desencadeantes dos transtornos do sono em mulheres?

Foram utilizados como critérios de inclusão: artigos que abordassem a temática do sono em mulheres, que tivessem como foco os fatores intervenientes, que fossem publicados nos últimos cinco anos, cujos textos completos fossem de livre acesso online e artigos em inglês, espanhol e português. A busca foi realizada no período de maio a julho de 2012.

Para análise e posterior síntese dos artigos selecionados foi construído um quadro sinóptico, que contemplou os aspectos considerados pertinentes: nome dos autores, ano e local de publicação; objetivos dos estudos e os fatores intervenientes dos distúrbios do sono (Figura1). As discussões foram centradas nos aspectos mais relevantes dos estudos sobre a temática do sono na população feminina, que focassem os fatores intervenientes.

Os dados utilizados neste estudo foram devidamente referenciados, respeitando e identificando seus autores e demais fontes de pesquisa, observando rigor ético quanto à propriedade intelectual dos textos científicos que foram pesquisados, no que diz respeito ao uso do conteúdo e de citação das partes das obras consultadas.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Todos os artigos foram publicados em periódicos indexados internacionalmente, sendo o Jornal Sleep (03) e a Revista de Psiquiatria Clínica (03) os periódicos que mais abordaram assuntos relacionados ao sono em mulheres, seguidos da Revista Latino Americana de Enfermagem (02), Revista Brasileira de Enfermagem (01), Revista de Enfermagem da UERJ (01), Revista Ciência e Saúde Coletiva (01), Jornal Brasileiro de Pneumologia (01), Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia (01) e Arquivos de Neuropsiquiatria (01).

| Autor/ ano                                                                 | Local de publicação                                         | Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                                 | Fatores intervenientes dos distúrbios do sono                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Woods NF, Mitchell ES (2010)                                               | Jornal Sleep/MEDLINE                                        | Descrever a dificuldade das mulheres para dormir, a facilidade de despertar à noite e pela manhã cedo durante a transição da menopausa para a pós menopausa precoce e sua relação com a idade, sintomas, fatores relacionados ao estresse e fatores relacionados à saúde. | Níveis hormonais alterações de humor, ansiedade, fogachos, dor nas articulações e nas costas,estresse, história de abuso sexual, realização de pouca atividade física.       |
| Oliveira BHD, Yassuda MS, Cupertino APFB, Neri AL (2010)                   | Ciência e Saúde Coletiva /LILACS                            | Observar a relação entre alterações do sono associadas à idade, sintomas de insônia, sintomas de apnéia e sintomas de parassonia com variáveis socioeconômicas e saúde autopercebida.                                                                                     | Características socioeconômicas como idade, gênero, escolaridade e saúde geral percebida.                                                                                    |
| Junqueira P, Bellucci S, Rossini S, Reimão R (2008)                        | Arquivo Neuropsiquiatria / LILACS                           | Avaliar o sono, verificar sintomas de ansiedade e depressão e associações com as características do sono de mulheres portadoras de HIV/AIDS.                                                                                                                              | Sintomas de ansiedade e depressão. Nas mulheres soropositivas, o comprometimento do sono associou-se com a ansiedade e nas doentes de AIDS sono associou-se com a depressão. |
| Ohida T, Kaneita Y, Osaki Y, Harano S, Tanihata T, Takemura S et al (2007) | Jornal Sleep/MEDLINE                                        | Investigar os efeitos do tabagismo passivo sobre as perturbações do sono durante a gravidez.                                                                                                                                                                              | Tabagismo                                                                                                                                                                    |
| Baker FC, Kahan TL; Trinder J, Colrain IM (2007)                           | Jornal Sleep/MEDLINE                                        | Investigar a qualidade do sono e da sua composição em mulheres com síndrome pré-menstrual severa, quando comparada com a do grupo controle.                                                                                                                               | Síndrome pré menstrual severa e pelo transtorno disfórico pré-menstrual.                                                                                                     |
| Chellappa SL, Araújo JF (2006)                                             | Revista de Psiquiatria Clínica /LILACS                      | Detectar a prevalência de pesadelos em pacientes com transtorno depressivo e observar sua relação com idade, sexo, tempo de doença, gravidade do quadro depressivo e ideação suicida.                                                                                     | Transtornos depressivos.                                                                                                                                                     |
| Soares CN (2006)                                                           | Revista Psiquiatria Clínica/ LILACS                         | Examinar os fatores clínicos e hormonais que contribuem para a ocorrência de insônia durante a peri e a pós-menopausa.                                                                                                                                                    | Fatores hormonais, presença de fogachos noturnos e sintomas depressivos.                                                                                                     |
| Chellappa SL, Araújo JF (2006)                                             | Revista de Psiquiatria Clínica /LILACS                      | Avaliar as queixas de transtornos do sono em pacientes ambulatoriais com transtorno depressivo de um hospital geral.                                                                                                                                                      | Depressão mais grave.                                                                                                                                                        |
| Shimoda GT, Silva IA (2010)                                                | Revista Brasileira de Enfermagem/LILACS                     | Identificar as necessidades de saúde de mulheres no processo de amamentação.                                                                                                                                                                                              | Processo de amamentação.                                                                                                                                                     |
| Zaros MC, Ceolim MF (2008)                                                 | Revista Latino Americana de Enfermagem//LILACS              | Comparar as características do ciclo vigília/sono de mulheres submetidas a cirurgia ginecológica eletiva com até um dia de hospitalização, entre as etapas pré e pós-operatória.                                                                                          | Processo de hospitalização e estresse cirúrgico.                                                                                                                             |
| Knorst MM, Souza FJFB, Martinez D (2008)                                   | Jornal Brasileiro de Pneumologia/LILACS                     | Estudar os efeitos de gênero e obesidade e identificar fatores relacionados à sonolência diurna excessiva em indivíduos com síndrome das apnéias-hipopnéias obstrutivas do sono.                                                                                          | Aumento da idade e obesidade.                                                                                                                                                |
| Furlani R, Ceolim MF (2006)                                                | Revista Latino Americana de Enfermagem/LILACS               | Descrever a qualidade habitual do sono de mulheres com câncer ginecológico e mamário e compará-la à qualidade do sono das mesmas na hospitalização.                                                                                                                       | Câncer, sintomas da doença, tratamento, fatores emocionais e processo de hospitalização.                                                                                     |
| Daltro CHC, Fontes FHO, Santos-Jesus R, Gregorio PB, Araújo LMB (2006)     | Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia/LILACS | Avaliar a frequência e associação da síndrome da apnéia e hipopnéia obstrutiva do sono com a classe de obesidade, gênero e idade, em pacientes ambulatoriais referidos a um laboratório de sono.                                                                          | Obesidade e envelhecimento.                                                                                                                                                  |
| Arcanjo Z, Alves VM, Palmeira ILT, Lopes MVO (2006)                        | Revista de Enfermagem da UERJ/LILACS                        | Analisar as respostas de gestantes, que compõem a classe sono e repouso do domínio atividade e repouso da taxonomia da North American Nursing Diagnosis Association.                                                                                                      | Fatores hormonais, metabólicos e inerentes à gravidez.                                                                                                                       |

Figura 1. Distribuição dos artigos conforme os Aspectos Desencadeantes dos Transtornos do Sono em Mulheres, 2012.

Em relação ao ano de publicação, houve predominância em 2006 (43%), seguido de 2010 (21,4%) e 2008 (21,4%).

Alguns pesquisadores abordaram às oscilações hormonais influenciando o padrão

do sono em mulheres, considerando diferentes momentos da vida (período pré-menstrual, gravidez ou fase menopausal).<sup>4-7</sup> Em alguns estudos, o envelhecimento também foi mencionado como um dos fatores intervenientes.<sup>8-10</sup>

A presença de quadros de depressão e ansiedade foram tidos como importante predisponentes para o aparecimento de pesadelos e insônia, por diversos autores.<sup>4,7,11-</sup>

<sup>2</sup> Além disso, alguns pesquisadores os associaram ao diagnóstico de algumas patologias, tais como: câncer e infecção por HIV/AIDS.<sup>13-5</sup>

Com relação aos estilos de vida, o tabagismo e a pouca atividade física foram mencionados como fatores importantes para o surgimento dos episódios dos transtornos do sono.<sup>7,16</sup> Para alguns estudiosos, a obesidade também se inclui neste grupo de fatores de risco.<sup>9-10</sup>

Ademais, o processo de hospitalização,<sup>14-5</sup> a sintomatologia, o tratamento de doença<sup>14</sup> e o processo de amamentação foram enfatizados como sendo contribuintes para possíveis distúrbios do sono em mulheres.<sup>17</sup>

No que se refere à influência do ciclo menstrual e as alterações na arquitetura do sono ainda não se sabe ao certo a sua correlação. Contudo, sabe-se que a insônia relacionada à menstruação pode se dá em virtude de uma queda nos níveis de progesterona endógena ou a uma maior sensibilidade às flutuações hormonais endógenas, ainda assim, essas hipóteses requerem mais estudos.<sup>18</sup>

Autores afirmam que as alterações hormonais, da temperatura corporal, do humor e do estado emocional (ansiedade e irritabilidade) durante o ciclo menstrual, além da presença de dismenorréia tem efeitos na qualidade do sono.<sup>18</sup> A variabilidade na expressão dos sintomas pode conduzir as diferenças dos efeitos sobre o sono nas mulheres.<sup>5</sup>

Na gravidez, as mudanças hormonais e metabólicas e os fatores inerentes a esta fase como, movimentos fetais, dor lombar, aumento do volume abdominal que dificulta o posicionamento no leito e o aumento da frequência urinária que induz a necessidade de ir ao banheiro constantemente, podem afetar o sono nestas mulheres.<sup>6</sup>

Já, durante a amamentação, a mulher se depara com o dilema entre ter sono e repouso adequados e amamentar exclusivamente o seu filho. Neste sentido, o padrão do sono da lactante, por muitas vezes, torna-se vinculado ao comportamento de mamar e de sono e vigília do filho.<sup>17</sup> O ciclo gravídico-puerperal implica várias transformações na vida dessas mulheres, sendo assim um fator determinante para que ocorram alterações no seu padrão de sono.<sup>19</sup>

No período da menopausa, a flutuação nos níveis de estrógenos e de progesterona, os

aspectos psicossociais e clínicos (fogachos ou calores noturnos, dores nas articulações e nas costas) e história de abuso sexual na infância podem potencializar a possibilidade dos distúrbios do sono.<sup>4,7</sup>

No que tange o quadro depressivo em mulheres, conhece-se que a serotonina e a melatonina são os principais produtos de secreção da glândula pineal e são importantes reguladores do ciclo de sono e vigília. A ligação entre sono, melatonina e serotonina está imbricada no fato de que a serotonina é um precursor da melatonina e pode ser um indicador da depressão.<sup>20-1</sup>

Considerando a idade, alguns fatores contribuem para os problemas de sono nas mulheres mais idosas, a saber: dor ou desconforto físico, fatores ambientais, desconfortos emocionais, uso de medicamentos que relaxam a musculatura faríngea, alteração na anatomia do aparelho respiratório e alterações no padrão do sono. Nesta última categoria, incluem-se as queixas referentes ao tempo despendido na cama sem dormir, dificuldade para reiniciar o sono, menor duração do sono noturno, maior latência de sono e despertar pela manhã mais cedo do que o desejado.<sup>8, 22-3</sup>

A obesidade apresenta-se também como um dos principais fatores para o aparecimento de distúrbio do sono, particularmente, para a Síndrome da Apnéia e Hipopnéia, haja vista que esta se caracteriza pelos repetidos quadros de obstrução das vias aéreas durante o sono. Além disso, o nível de progesterona reduzido em mulheres após a menopausa está relacionado ao aumento deste distúrbio do sono. No entanto, ainda não se sabe o motivo ao certo da ação protetora deste hormônio sob a colapsabilidade das vias aéreas.<sup>9-10</sup>

Fazendo menção, ao tabagismo, sabe-se que a nicotina estimula o sistema nervoso central levando o indivíduo à vigília e provocando assim, latência do sono e redução na sua duração<sup>24</sup>. No tabagismo passivo, ainda não se pode afirmar se os níveis séricos de nicotina são suficientemente capazes de provocar distúrbios do sono.<sup>10</sup>

Outros estilos de vida também desempenham papel importante para o surgimento dos distúrbios do sono, quais sejam: o sedentarismo, pois pode levar à mulher à obesidade e a desenvolver alguns tipos de doenças crônicas; a sobrecarga de atividades que acarreta, constatemente, estresse e alguns problemas emocionais; o consumo do álcool pelo fato de alterar a atividade de muitos neurotransmissores que estão envolvidos na regulação do sono, como a serotonina,

noradrenalina, glutamato, GABA.<sup>25-6</sup> Em mulheres, o álcool é metabolizado mais rapidamente do que nos homens, acarretando aumento da sonolência e padrão do sono perturbado devido ao aumento de interrupções do sono e sua menor duração.<sup>27</sup>

Com relação às doenças crônicas (hipertensão arterial ou outras doenças cardiovasculares, patologias respiratórias crônicas, câncer, infecção por HIV/AIDS, diabetes mellitus, insuficiência renal crônica, epilepsia) o padrão do sono, comumente, apresenta-se alterado, seja pelos próprios cuidados relacionados ao tratamento; seja, em alguns casos, pelo aumento do Índice de Massa Corpórea, fato que pode predispor o paciente a Síndrome da Apneia e Hipopnéia; ou seja ainda, pelos problemas emocionais e comportamentais envolvidos.<sup>13,28</sup>

Mulheres portadoras de afecções oncológicas comumente apresentam dor, fadiga, alterações psicológicas, estando sujeitas a tratamentos agressivos que, geralmente, causam efeitos colaterais e, constantemente, precisam ficar internadas em serviços hospitalares de referência para tratamento por certo período. Sendo assim, estão em grande risco de desenvolver insônia e distúrbios do ciclo sono-vigília.<sup>14</sup>

O tratamento com quimioterapia e radioterapia foram tidos como fatores que corroboram para o aparecimento de distúrbios do sono em pacientes com câncer.<sup>29</sup> Pois, o tratamento quimioterápico frequentemente envolve expressivos efeitos colaterais de curto e longo prazo, incluindo sintomas de fadiga, distúrbios do sono e depressão.<sup>21</sup> A hormonioterapia em pacientes com câncer também tem sido indicada como fator influenciador das dificuldades para dormir.<sup>30</sup>

Por sua vez, o sono das pacientes hospitalizadas é susceptível de ser frequentemente interrompido em virtude dos esquemas de tratamento, rotinas do hospital e companheiros de enfermagem, que individualmente ou coletivamente contribuem para um ambiente menos favorável para o início do sono das pacientes. Outros fatores que influenciam os ciclos de sono-vigília no âmbito hospitalar incluem a idade do paciente, o conforto, o ruído, a temperatura ambiental, sintomas associados à doença e tratamento.<sup>2,15</sup>

## CONCLUSÃO

A literatura pesquisada apontou como fatores intervenientes dos distúrbios do sono na população feminina: oscilações hormonais, período da amamentação, envelhecimento, obesidade, doenças crônicas, depressão e

ansiedade, processo de hospitalização e alguns tipos de tratamento de patologias. Nesse sentido, fica nítida a variedade de fatores que podem interferir na qualidade do sono de mulheres sejam eles de cunho fisiológico, patológico ou ambiental.

Fato este que demonstra a importância dos profissionais de saúde de atentar para esses possíveis fatores e de conhecer às necessidades de saúde da população feminina. É imperioso, que estes formulem estratégias na tentativa de amenizar os fatores intervenientes; seja através de medidas preventivas para o aparecimento de doenças crônicas (hipertensão arterial, diabetes mellitus, depressão), seja através de orientações sobre a importância da adoção de estilo de vida adequado e de medidas de higiene do sono, na população feminina, em especial, durante algumas fases da sua vida (período pré-menstrual, gravidez, amamentação e fase menopausal).

Faz-se importante atentar para as alterações emocionais das mulheres, haja vista que se faz bastante presente neste grupo populacional e, comumente, envolvem os transtornos do sono.

## REFERÊNCIAS

1. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatr Res Rep* [Internet]. 1989 [cited 2010 Sep 30];28(2):193-213. Available from: <http://www.sleep.pitt.edu/includes/showFile.asp?ftype=doc&fileID=1296>
2. National Cancer Institute (EUA) [homepage na Internet]. Sleep Disorders. 2010 [cited 2010 Sep 28]. Available from: <http://www.cancer.gov/cancertopics/pdq/suportivecare/sleepdisorders/Patient/page1>
3. Organização Mundial da Saúde. Classificação dos Transtornos Mentais e de Comportamento da CID-X: referência rápida. Porto Alegre: Artes Médicas; 1997.
4. Soares CN. Insônia na menopausa e perimenopausa: características clínicas e opções terapêuticas. *Rev psiquiatr clín* (São Paulo) [Internet]. 2006 [cited 2012 July 20]. 33(2): 103-9. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-60832006000200010](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832006000200010)
5. Baker FC, Kahan TL, Trinder J, Colrain IM. Sleep quality and the sleep electroencephalogram in women with severe premenstrual syndrome. *Sleep* [Internet]. 2007 [cited 2012 Oct 20];30(10):1283-91. Available from:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2266284/>

6. Arcanjo Z, Alves VM, Palmeira ILT, Lopes MVO. Diagnósticos de enfermagem referentes ao sono e repouso de gestantes. Rev enferm UERJ [Internet]. 2006 [cited 2012 July 20];14(3):378-84. Available from:

<http://www.facenf.uerj.br/v14n3/v14n3a08.pdf>

7. Woods NF, Mitchell ES. Sleep symptoms during the menopausal transition and early postmenopause: observations from the Seattle Midlife Women's Health Study. Sleep [Internet]. 2010 [cited 2012 July 20];33(4):539-49. Available from:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2849794/>

8. Oliveira BHD, Yassuda MS, Cupertino APFB, Neri AL. Relações entre padrão do sono, saúde percebida e variáveis socioeconômicas em uma amostra de idosos residentes na comunidade: Estudo PENSA. Ciênc saúde coletiva [Internet]. 2010 [cited 2012 July 20];15(3):851-60. Available from:

[http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141381232010000300028&lng=pt](http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141381232010000300028&lng=pt)

9. Daltro CHC, Fontes FHO, Santos-Jesus R, Gregorio PB, Araújo LMB. Síndrome da apnéia e hipopnéia obstrutiva do sono: associação com obesidade, gênero e idade. Arq Bras Endocrinol Metab [Internet]. 2006 [cited 2012 July 20];50(1):74-81. Available from:

<http://www.scielo.br/pdf/abem/v50n1/28727.pdf>

10. Knorst MM, Souza FJFB, Martinez D. Síndrome das apnéias-hipopnéias obstrutivas do sono: associação com gênero e obesidade e fatores relacionados à sonolência. J bras pneumol [Internet]. 2008 [cited 2012 July 20];34(7):490-6. Available from:

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-37132008000700009](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-37132008000700009)

11. Chellappa SL, Araújo JF. Relevância clínica de pesadelos em pacientes com transtorno depressivo. Rev psiquiatr clín (São Paulo) [Internet]. 2006 [cited 2012 July 20];33(4):183-7. Available from:

<http://www.scielo.br/pdf/rpc/v33n4/a02v33n4.pdf>

12. Chellappa SL, Araújo JF. Transtornos do sono em pacientes ambulatoriais com depressão. Rev psiquiatr clín (São Paulo) [Internet]. 2006 [cited 2012 July 20];33(5):233-8. Available from:

<http://www.scielo.br/pdf/rpc/v33n5/a02v33n5.pdf>

13. Junqueira P, Bellucci S, Rossini S, Reimão R. Women living with HIV/AIDS: sleep impairment, anxiety and depression symptoms. Arq Neuropsiquiatr [Internet]. 2008

[cited 2012 July 20];66(4):817-20. Available from:

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0004-282X2008000600008](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-282X2008000600008)

14. Furlani R, Ceolim MF. Sleep quality of women with gynecological and breast cancer. Rev Latino-am Enfermagem [Internet]. 2006 [cited 2012 July 20];14(6):872-8. Available from:

<http://www.scielo.br/pdf/rlae/v14n6/v14n6a07.pdf>

15. Zaros MC, Ceolim MF. Ciclo Vigília/Sono de Mulheres Submetidas à Cirurgia Ginecológica Eletiva com um Dia de Hospitalização. Rev Latino-am Enfermagem [Internet]. 2008 [cited 2012 July 20];16(5):[about 5 p]. Available from:

[http://www.scielo.br/pdf/rlae/v16n5/pt\\_07.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rlae/v16n5/pt_07.pdf)

16. Ohida T, Kaneita Y, Osaki Y, Harano S, Tanihata T, Takemura S, et al. Is passive smoking associated with sleep disturbance among pregnant women? Sleep [Internet]. 2007 [cited 2012 July 20];30(9):1155-61. Available from:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1978408/?tool=pubmed>

17. Shimoda GT, Silva IA. Necessidades de saúde de mulheres em processo de amamentação. Rev bras enferm [Internet]. 2010 [cited 2012 July 20];63(1):58-65. Available from:

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672010000100010](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672010000100010)

18. National Center on Sleep Disorders Research. National sleep disorders research plan. US Department of health and human services national institute of health [Internet]. 2003 [cited 2012 Sept 30]. Available from:

[http://www.nhlbi.nih.gov/health/prof/sleep/res\\_plan/index.html](http://www.nhlbi.nih.gov/health/prof/sleep/res_plan/index.html)

19. Santos TCMM dos, De Faria AL, De Martino MMF et al. Quality of sleep in pregnant women. J Nurs UFPE on line [Internet]. 2012 Apr [cited 2011 May 02];6(4):839-46. Available from:

[http://www.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/2295/pdf\\_111](http://www.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/2295/pdf_111)

20. Clausturat B, Brun J, Chazot G. The basic physiology and pathophysiology of melatonin. Sleep Med Rev [Internet]. 2005 [cited 2011 May 02];9:11-24. Available from:

[http://www.chiroonline.net/fileCabinet/melatonin\\_medicalreview.pdf](http://www.chiroonline.net/fileCabinet/melatonin_medicalreview.pdf)

21. Payne J, Piper B, Rabinowitz I, Zimmerman B. Biomarkers, Fatigue, Sleep, and Depressive Symptoms in Women with Breast Cancer: A Pilot Study. Oncol Nurs Forum [Internet]. 2006 [cited 2012 Mar 08];33(4):775-83. Available from:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16858459>

22. Ancoli-Israel S, Liu L, Marler MR, Parker BA, Jones V, Sadler GR et al. Fatigue, sleep, and circadian rhythms prior to chemotherapy for breast cancer. Support Care Cancer [Internet]. 2006 [cited 2010 Sep 30];14(3):201-9. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1599708/>

23. Geib LTC, Neto AC, Wainberg R, Nunes ML. Sono e Envelhecimento. Rev psiquiatr [Internet]. 2003 [cited 2011 May 02];25(3):453-65. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/rprs/v25n3/19618.pdf>

24. Underner M, Paquereau J, Meurice JC. Cigarette smoking and sleep disturbance. Rev Mal Respir [Internet]. 2006 [cited 2012 Mar 08];23(6):6S67-77. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16820750>

25. Brower KJ. Alcohol's effects on sleep in alcoholics. Alcohol Res Health [Internet]. 2001 [cited 2011 May 08];25(2):110-25. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2778757/?tool=pubmed>

26. Roehrs T, Roth T. Sleep, sleepiness, and alcohol use. Alcohol Res Health [Internet]. 2001 [cited 2011 May 08];25(2):101-9. Available from: <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/arh25-2/101-109.htm>

27. Sarkis S. Alcohol and Sleep: A Bigger Problem for Women. Psychology Today [Internet]. 2011 Feb [cited 2011 May 08]. Available from: <http://www.psychologytoday.com/blog/here-there-and-everywhere/201102/alcohol-and-sleep-bigger-problem-women>

28. Sivertsen B, Hysing M, Elgen I, Stormark KM, Lundervold AJ. Chronicity of sleep problems in children with chronic illness: a longitudinal population-based study. Bio Med Central [Internet]. 2009 [cited 2011 May 10];3(22):[about 5 p.]. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2744907/?tool=pubmed>

29. Palesh O, Mustian K, Roscoe J, Morrow G, Perlis ML, Issell B et al. Prevalence and severity of sleep disturbance in 596 cancer patients: A URCC CCOP study. J Clin Oncol. 2007; 25(18S).

30. Savard J, Simard S, Hervouet S, Ivers H, Lacombe L, Fradet Y. Insomnia in Men Treated with Radical Prostatectomy for Prostate Cancer. Psycho-Oncology [Internet]. 2005 [cited 2012 Mar 08];14:147-56. Available from:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15386779>

Submissão: 17/08/2012

Aceito: 09/01/2013

Publicado: 01/04/2013

#### Correspondência

Richardson Augusto Rosendo da Silva  
Universidade Federal do Rio Grande do Norte  
– Campus Central  
Departamento de Enfermagem  
Lagoa Nova, S/N  
CEP: 59078-970 – Natal (RN), Brasil