



AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE DA CIDADE DE CAMPOS DOS GOYTACAZES: DADOS PRELIMINARES

Ester Gomes Martins¹, Thátia Alicia Gonçalves Malta¹, Eduardo Chalita Figueira¹, Daniel J. M. Medeiros Lima²

¹ Acadêmicos da Faculdade de Medicina de Campos, Ligantes da Liga Acadêmica de Medicina do Estilo de Vida (LAMEV-FMC).

² Professor do Departamento de Fisiologia e Farmacologia Médica da Faculdade de Medicina de Campos

INTRODUÇÃO

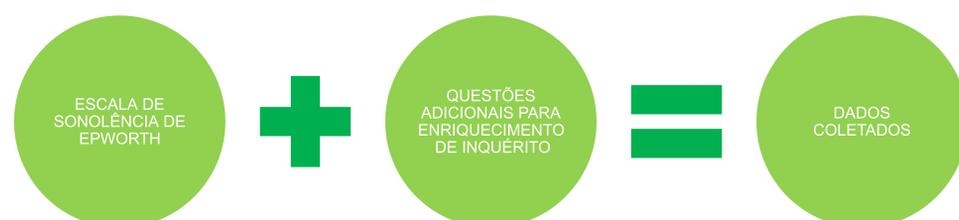
A qualidade do sono é um componente essencial para a manutenção da saúde e do bem-estar de qualquer indivíduo. Profissionais de saúde, devido à natureza de suas atividades, frequentemente enfrentam jornadas de trabalho extensas, plantões noturnos e situações de estresse elevado, fatores que podem comprometer a qualidade e a quantidade de sono.

OBJETIVOS

Avaliar a qualidade do sono dos profissionais de saúde que atuam na cidade de Campos dos Goytacazes.

METODOLOGIA

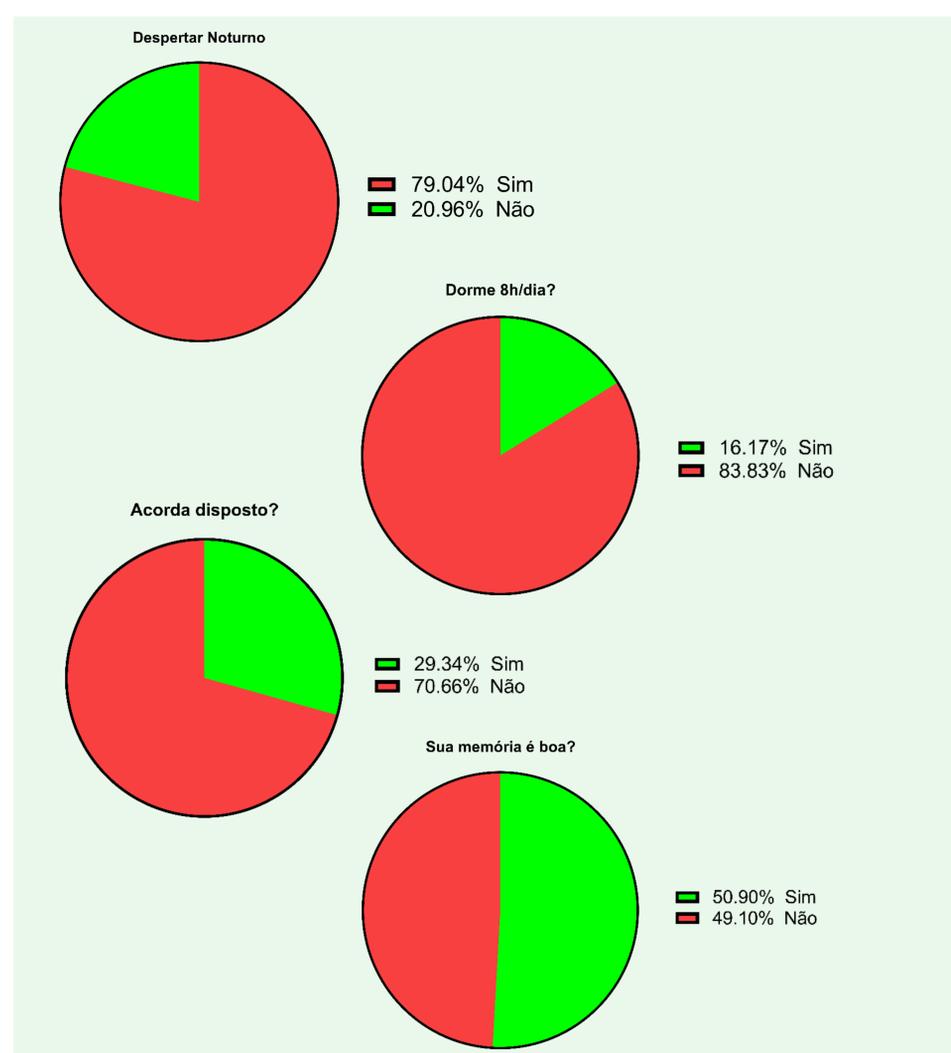
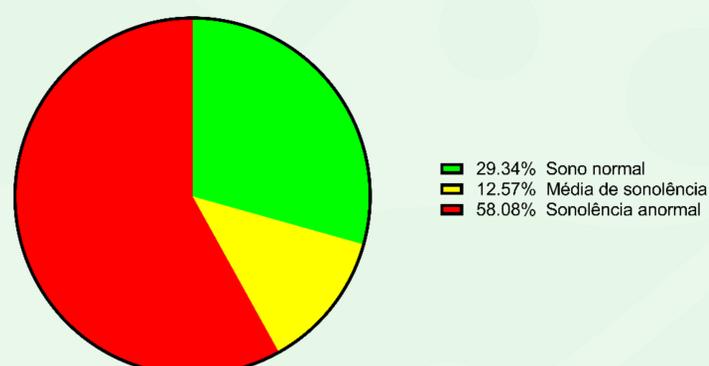
Este é um estudo observacional, transversal do tipo descritivo. O público-alvo da pesquisa são profissionais de saúde do município de Campos dos Goytacazes, Rio de Janeiro que atuam em unidades básicas de saúde, ambulatórios e hospitais públicos. Os dados foram coletados utilizando a Escala de Sonolência de Epworth (ESE), utilizando o Google Forms para aplicação online da ESE e perguntas adicionais de auto relato sobre memória, tempo de sono e disposição foram inclusas. Foi realizada uma estatística descritiva inicial, com a avaliação de 167 pessoas, mas sendo excluídas 7 respostas, visto que negaram-se a participar ou eram sonâmbulos.



RESULTADOS

O estudo incluiu 160 profissionais de saúde até o momento. Dos participantes, 29,3% têm sono normal, 12,6% sonolência média e 58,1% sonolência anormal, possivelmente patológica segundo a escala ESE. A amostra consistiu de 18,6% homens e 81,4% mulheres. Foi observado que 79% despertam ao menos uma vez à noite e 25,1% usam medicamentos para dormir. Outro dado interessante foi que 49,1% auto relatam déficit de memória e 83,8% dormem menos de 8h diárias. Surpreendentemente, 70,7% relatam sentir-se indispostos ao despertar.

Escala de Sonolência Epworth (ESE)



CONCLUSÃO

Fica evidente que a qualidade do sono dos profissionais de saúde pública é precária. Este cenário demonstra um descanso prejudicado, o que possivelmente contribui para uma baixa qualidade de vida e conseqüentemente um menor desempenho técnico-profissional dos serviços prestados.

REFERÊNCIAS

- Krueger, James M et al. "Sleep function: Toward elucidating an enigma." *Sleep medicine reviews* vol. 28 (2016): 46-54. doi:10.1016/j.smrv.2015.08.005.
- Saidi, Oussama et al. "Randomized Double-Blind Controlled Trial on the Effect of Proteins with Different Tryptophan/Large Neutral Amino Acid Ratios on Sleep in Adolescents: The PROTOMORPHEUS Study." *Nutrients* vol. 12,6 1885. 24 Jun. 2020, doi:10.3390/nu12061885
- Murawski B, Plotnikoff RC, Rayward AT, et al Randomised controlled trial using a theory-based m-health intervention to improve physical activity and sleep health in adults: the Synergy Study protocol *BMJ Open* 2018;8:e018997. doi: 10.1136/bmjopen-2017-018997
- Dashti, H.S., Jones, S.E., Wood, A.R. et al. Genome-wide association study identifies genetic loci for self-reported habitual sleep duration supported by accelerometer-derived estimates. *Nat Commun* 10, 1100 (2019). <https://doi.org/10.1038/s41467-019-08917-4>
- Ageborg Morsing, Julia et al. "Wind Turbine Noise and Sleep: Pilot Studies on the Influence of Noise Characteristics." *International journal of environmental research and public health* vol. 15,11 2573. 17 Nov. 2018, doi:10.3390/ijerph15112573
- Hu, Xiaoqing et al. "Promoting memory consolidation during sleep: A meta-analysis of targeted memory reactivation." *Psychological bulletin* vol. 146,3 (2020): 218-244. doi:10.1037/bul0000223
- Boari L, Cavalcanti CM, Bannwart SRFD, Sofia OB, Dolci JEL. Avaliação da escala de Epworth em pacientes com a Síndrome da apnéia e hipopnéia obstrutiva do sono. *Revista Brasileira de Otorrinolaringologia [Internet]*. 2004 Dec;70(6):752-6.
- Johns, M W. "A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth sleepiness scale." *Sleep* vol. 14,6 (1991): 540-5. doi:10.1093/sleep/14.6.540
- Bertolazi AN, Fagundes SC, Hoff LS, Pedro VD, Menna Barreto SS, Johns MW. Portuguese-language version of the Epworth sleepiness scale: validation for use in Brazil. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*. 2009 Sep;35(9):877-83.