

QUALIDADE DE VIDA, HÁBITOS E DISTÚRBIOS DO SONO DE TÉCNICOS ADMINISTRATIVOS E FUNCIONÁRIOS TERCEIRIZADOS DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MATO GROSSO DO SUL DE CAMPO GRANDE-MS.

BARBOSA, Izabela dos Santos¹ (izabelasb1@gmail.com); **SOUZA, José Carlos**², (josecarlossouza@uol.com.br); **TEIXEIRA, Marcelo**³ (teixeiramarcelo@uems.br); **RASI, Lucas**⁴ (lucasrasi@uol.com.br)

¹Discente do curso de Medicina da UEMS – Campo Grande;

²Docente do curso de Medicina da UEMS – Campo Grande;

³Assistente de laboratório da UEMS – Campo Grande;

⁴ Economista, Mestre em Agronegócios pela UFMS- Campo Grande.

O sono consiste em um fenômeno biológico, ativo e individual e de sobrevivência, ocupando em média um terço da vida humana. Tem função reparadora do organismo e atua como uma fonte de aquisição e de retenção do conhecimento. Já em relação a qualidade de vida, atualmente os conceitos mais aceitos buscam abranger uma multiplicidade de dimensões discutidas nas abordagens holísticas. Para a Organização Mundial de Saúde (OMS) qualidade de vida reflete a percepção dos indivíduos de que suas necessidades estão sendo satisfeitas. O objetivo deste trabalho foi avaliar a qualidade de vida geral, hábitos e distúrbios de sono dos técnicos administrativos e funcionários terceirizados da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul - Unidade Universitária de Campo Grande. Tratou-se de um estudo transversal, quantitativo, descritivo, executado no período de agosto de 2017 a julho de 2018. Os dados sociodemográficos foram investigados por meio de um formulário, a qualidade do sono por meio do Questionário de Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh – PSQI e a qualidade de vida pelo questionário WHOQOL – Breve. A amostra foi composta por 37 funcionários e caracterizou-se pelo predomínio de mulheres (59,5%), faixa etária entre 40 e 49 anos de idade (32,4%) e com média de idade de 35 anos, casados (50%) e com ensino superior completo (29,7%). A maioria possui filhos (64,8%), reside com cônjuge ou família (91,8%), em casa própria (64,8%) e com renda familiar de 1 a 2 salários mínimos (43,2%). A maioria (71,8%) obteve escore global indicativo de sono de má qualidade, 18,7% apresentaram boa qualidade do sono enquanto 6,2% demonstraram ter distúrbio do sono. Em relação a qualidade de vida, o questionário é composto pelos domínios físico, psicológico, relações sociais e ambiente. De forma geral, os domínios foram classificados como satisfatórios com tendência para muito satisfatório, exceto o domínio ambiente, que mostrou-se com tendência a neutro. Dos participantes, 68% referiram apresentar boa qualidade de vida, 17% muito boa, 10% nem boa nem ruim, 2% ruim e uma pessoa classificou como muito ruim. Através dos resultados apresentados, pode-se perceber uma avaliação negativa da qualidade do sono e tais achados despertam atenção para declínio capacidade da concentração e da produtividade. Já a qualidade de vida geral obteve uma avaliação mais positiva. Espera-se que este trabalho desperte interesse e incentive a realização de novas pesquisas com funcionários da UEMS explorando diversos temas importantes como estes.

Palavras-chave: Qualidade de vida, Distúrbios do sono, Universidade.

Agradecimentos: Ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pela concessão de bolsa de iniciação científica ao primeiro autor.