

QUALIDADE DO SONO E QUALIDADE DE VIDA DE PROFISSIONAIS QUE ATUAM NO SAMU

Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul - UEMS

Área temática:4.00.00.00-1 – Ciências da Saúde; Subarea: 4.04.00.00-0 – Enfermagem.

LAVRATTI, Andressa Ferreira¹ (lavrattia@gmail.com);

WATANABE, Elaine Aparecida Mye Takamatu² (swatanab@terra.com.br; ewatanabe@uems.br)

Introdução: O sono é um processo fisiológico necessário para realizar o descanso do corpo e da mente sendo de uma importância extrema na vida da população em geral e em todas as fases da vida. Cada fase da vida possui um padrão de sono específico e o fato de não obter a qualidade necessária pode implicar em dificuldade de concentração, irritabilidade, desgaste, cansaço e outros. A qualidade do sono pode estar diretamente relacionada com a qualidade de vida dos indivíduos. **Objetivos:** Conhecer a qualidade do sono e a qualidade de vida dos profissionais do SAMU do município de Dourados/MS. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de corte transversal e descritiva com aplicação de questionários com questões fechadas aplicados aos profissionais que desenvolvem atividades no SAMU. Foram utilizados um socioeconômico, o *Shot-Form Health Survey 36* (SF-36) e a escala de Pittsburgh. A coleta ocorreu nos turnos matutino, vespertino e noturno de trabalho, na data de dezembro/2020 a agosto/2021. Solicitado a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido dos participantes e aprovado pelo comitê de ética a partir do protocolo 4.393.760. **Resultados:** Participaram da pesquisa 29 entrevistados, dos quais 15 do sexo feminino e 14 do sexo masculino, realizada a tabulação e interpretação dos dados seguindo as orientações descritas nos questionários validados. Com relação a qualidade de sono a escala de Pittsburgh promove o resultado caracterizando o participante como bom dormidor, mal dormidor e distúrbio de sono presente. A partir da avaliação dos dados obteve-se que apenas 10,71% são bons dormidores, enquanto 75% estão no grupo de mal dormidores e 14,28% possuem algum distúrbio do sono, apenas 1 pessoa não quis responder este questionário. O questionário de qualidade de vida avalia oito categorias. Para análise dos dados deste questionário considera-se de 0 a 30 pontos como ruim, de 31 a 60 dentro da média e de 61 a 100 como ótimo. A partir da análise de dados 93,10% da amostra se enquadra como ótima na categoria de capacidade funcional, 3,44% como dentro da média e 3,44% ruim. Na categoria seguinte – limitação por aspectos físicos – 75,86% se enquadram como ótimo, 6,89% dentro da média e 17,24% ruim. Em relação a dor 72,41% foram enquadrados como ótimo e 27,58% dentro da média, nesta categoria não houve nenhuma resposta enquadrada como ruim. O estado geral de saúde considerado ótimo obteve 68,96% das respostas, 24,13% dentro da média e 6,89% como ruim. A vitalidade teve 51,72% das respostas enquadradas como ótimo, 34,48% dentro da média e 13,79% ruim. A próxima categoria é relacionada aos aspectos sociais, tendo como percentagem 68,96% enquadrada como ótimo, 27,58% dentro da média e 3,44% ruim. A categoria limitações por aspectos emocionais teve 75,86% das respostas caracterizadas como ótimo, 17,24% dentro da média e 6,89% ruim. E a última categoria, saúde mental, teve como resultado 82,75% ótimo, 13,79% dentro da média e 3,44% ruim. **Conclusão:** A partir dos resultados obtidos observa-se que grande parte da população de pesquisa possui uma boa qualidade de vida de modo geral, mas apresentam-se como mal dormidores.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade do Sono do Ritmo Circadiano; Serviços Médicos de Emergência; Qualidade de Vida.

AGRADECIMENTOS: Agradeço ao CnPq pelo financiamento concedido para realização deste trabalho; a minha orientadora por todo o tempo dedicado e por todo o conhecimento transmitido.