

PESQUISA MOVIMENTA INOVAÇÃO. INOVAÇÃO MOVIMENTA O FUTURO.

XXVIII ENCONTRO DE JOVENS PESQUISADORES E
X MOSTRA ACADÊMICA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA

07 e 08 de OUTUBRO de 2020
UCS CAMPUS-SEDE - CAXIAS DO SUL



UCS
UNIVERSIDADE
DE CAXIAS DO SUL
PESSOAS EM
MOVIMENTO

Modalidade da bolsa:
Voluntário

DISTÚRBO DO SONO E ESTRESSE LABORAL EM MULHERES TRABAHADORAS EM TURNO NO SUL DO BRASIL NUTsono

Autores: Raquel Toresan Andretta (Voluntária), Janaína Cristina Da Silva,
Karina Giane Mendes, Heloísa Theodoro (orientadora).

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

Distúrbios de sono são compreendidos como um arranjo de manifestações fisiopatológicas e podem causar alteração comportamental em mulheres que trabalham em turno.¹⁻⁵ O objetivo desta pesquisa foi investigar distúrbios de sono em mulheres trabalhadoras de turno, conforme suas características demográficas, estilo de vida e estresse no trabalho.

METODOLOGIA

- Estudo transversal.
- Amostra - 442 trabalhadoras em turno.
- Questionário de Índice de Qualidade do Sono de *Pittsburg* classificou distúrbio do sono (> 10 pontos)⁶.
- *Job Stress Scale* para definição de estresse ocupacional⁷.
- A análise dos dados foi executada mediante o programa STATA 11.
- O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Vale do Rio dos Sinos sob parecer nº 2.057.810/2017.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Variável	N	%	PSQI (%)	Valor p
Idade (anos)				0.020* ^a
18 a 30	139	31,4	7,9	
31 a 40	152	34,4	13,8	
41 ou mais	151	34,2	7,3	
Turno de trabalho				<0.001* ^a
Manhã	184	41,6	6	
Tarde	154	34,9	6,5	
Noite	104	23,5	21,6	
Raça				0.883
Branco	304	69	10,20	
Preto	137	31	8,8	
Estado civil				0.099
Solteiro	154	34,8	11	
Casado	240	54,3	9,6	
Divorciado	48	10,9	6,3	
Escolaridade (anos)				0.696*
≤ 8	69	15,6	11,6	
9 a 11	339	76,7	8,9	
≥ 12	34	8	14,7	
Gestação				0.519
Sim	319	72,2	8,8	
Não	123	27,8	12,2	
Hábito de fumar				0.033 ^a
Não fumante	326	73,8	8	
Ex fumante	78	17,6	15,4	
Fumante	38	8,6	13,2	
Deslocamento diário como prática de atividade física				0.468
Sim	279	63,1	12,1	
Não	163	36,9	9	
Prática de atividade física como lazer				0.729
Sim	99	22,4	9,3	
Não	343	77,6	10,4	
Obesidade				0.05 ^a
Sim	125	28,3	15,2	
Não	317	71,7	7,6	
Obesidade abdominal (447)				0.276
Sim	195	44,3	12,3	
Não	245	55,7	7,8	
Estresse no trabalho				0.392
Sim	107	24,2	13,1	
Não	335	75,8	8,7	

*Teste de tendência Linear

^a Valor significativo de p

PSQI – índice de qualidade do sono de Pittsburgh

RESULTADOS E DISCUSSÃO

- A prevalência de distúrbio do sono foi de 9,7%.
- Trabalhadoras do turno do dia representaram 41,6%.
- 28,3% das mulheres estavam obesas e 44,3% com obesidade abdominal.
- 24,2% referiram estresse no trabalho.
- Idade, trabalho noturno, ex-fumantes e obesas possuíram maiores prevalências de distúrbio do sono.

CONCLUSÕES

As mulheres de meia idade, que trabalham à noite, ex-fumantes e obesas apresentaram-se como grupo mais suscetível a possuir maior prevalência de distúrbios de sono.

Deve-se considerar fatores relacionados à qualidade do sono nas políticas públicas de saúde da mulher.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Solovieva S, Lallukka T, Virtanen M, Viikari-Juntura E. Psychosocial factors at work, long work hours, and obesity: A systematic review. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health*. 2013;39(3):241–58.
2. McHill AW, Wright KP. Role of sleep and circadian disruption on energy expenditure and in metabolic predisposition to human obesity and metabolic disease. *Obesity Reviews*. 2017;18(February):15–24.
3. Rasmussen-Barr E, Grooten W, Hallqvist J, Holm L, Skillgate E. Are job strain and sleep disturbances prognostic factors for low-back pain? A cohort study of a general population of working age in Sweden. *Journal of Rehabilitation Medicine [Internet]*. 2017;49(7):591–7. Available from: <https://www.medicaljournals.se/jrm/content/abstract/10.2340/16501977-2249>
4. Gerber M, Hartmann T, Brand S, Holsboer-Trachsler E, Pühse U. The relationship between shift work, perceived stress, sleep and health in Swiss police officers. *Journal of Criminal Justice [Internet]*. 2010;38(6):1167–75. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2010.09.005>
5. American Academy of Sleep Medicine. *International Classification of Sleep Disorders*. 3rd ed. Darien, IL: American Academy of Sleep Medicine; 2014.
6. Bertolazi AN, Fagundes SC, Hoff LS, Dartora EG, da Silva Miozzo IC, de Barba MEF, et al. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Sleep Medicine [Internet]*. 2011;12(1):70–5. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleep.2010.04.020>
7. Alves MGD, Chor D, Faerstein E, Lopes CDS, Werneck GL. Short version of the "job stress scale": a Portuguese-language adaptation. *Revista de saude publica*. 2004;38(2):164–71.