



## **DISTÚRPIO DO SONO E ESTRESSE LABORAL EM MULHERES TRABALHADORAS EM TURNO NO SUL DO BRASIL**

Raquel Toresan Andretta (Voluntário), Janaína Cristina da Silva, Karina Giane Mendes ,  
Heloísa Theodoro (Orientador(a))

Conforme a Classificação Internacional, distúrbios de sono são compreendidos como um arranjo de manifestações fisiopatológicas. Alguns estudos mostram que tal patologia pode ser um fator de alteração nos comportamentos em mulheres que trabalham em turno. Os distúrbios do sono são classificados em sete grupos: insônia, distúrbios de respiração relacionados ao sono, hipersonia, distúrbio do ciclo circadiano, distúrbios de movimentos relacionados ao sono, parassonia, entre outros. O objetivo desta pesquisa foi detectar distúrbios de sono em mulheres trabalhadoras de turno, conforme suas condições demográficas, estilo de vida e estresse no trabalho. Trata-se de um estudo transversal. A amostra foi composta por 442 trabalhadoras do sexo feminino. Aplicou-se o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburg (IQSP), definiu-se distúrbio do sono (> 10 pontos) e a Escala de Estresse no Trabalho definiu o estresse no trabalho. A análise dos dados foi executada mediante o programa STATA / SE versão 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. Entre a população da amostra, encontrou-se 34,4% de mulheres com idade entre 31 a 40 anos, 69% das mulheres eram brancas e 54,3% casadas. Em relação a escolaridade 76,7% tinham de 9 a 11 anos de escolaridade. Trabalhadoras do turno do dia representaram 41,6%. Em referência aos hábitos de vida, 73,8% não fumavam, 63,1% utilizavam deslocamento como prática de atividade física e 22,4% praticava atividade física de lazer. Ainda, 72,2% das mulheres apresentaram ao menos uma gestação, 28,3% das mulheres estavam obesas, 44,3% com obesidade abdominal e 24,2% referiram estresse no trabalho. A prevalência de distúrbio do sono foi de 9,7% no estudo. Na análise bivariada, acima de 40 anos (p-valor 0,020), trabalho noturno (p-valor <0,0001), ex-fumante (p-valor 0,033) e obesidade (p-valor 0,05) foram associados a distúrbios do sono. Trabalhadoras com idade acima de 40 anos, ex-fumantes e obesas apresentaram maior prevalência de distúrbios de sono. Os desfechos estão de acordo com a literatura atual, entretanto, são análises preliminares e serão necessários mais estudos para resultados conclusivos. Destaca-se a importância de ações que visem a promoção da saúde incluindo a higiene do sono devido ao seu papel fundamental no metabolismo humano.

Palavras-chave: Distúrbio , Sono, Mulheres

Apoio: UCS, CAPES