QUALIDADE DO SONO E FATOR DE RISCO PARA SÍNDROME DA APNEIA E HIPOPNEIA OBSTRUTIVA DO SONO EM PROFISSIONAIS DO HOSPITAL PÚBLICO DA CIDADE DE ERECHIM-RS

Luise Bergamin, Fernanda Duarte de Andrade

RESUMO: A privação do sono prejudica o processamento de informações, causando um aumento do tempo necessário para tomada de decisões, além de diminuição do interesse, da motivação e da concentração. Com base nisso, o presente estudo tem como objetivo verificar a qualidade do sono e o fator de risco para Síndrome da Apneia e Hipopneia Obstrutiva do Sono em profissionais do hospital público da cidade de Erechim - RS. O estudo caracteriza-se como quantitativo, de caráter transversal, descritivo. Foram incluídos todos os profissionais que trabalham na Fundação Hospitalar Santa Terezinha de Erechim- FHSTE, aqueles que aceitaram participar do estudo foram avaliados individualmente, através do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh, Escala de Sonolência de Epworth, Questionário de Qualidade de Vida SF-36, receberam orientações sobre a Higiene do Sono e após um mês foram reavaliados. A amostra contou com a participação de 235 profissionais, obteve-se resultado estatisticamente significativo na melhora do nível de sonolência diurna, qualidade do sono e qualidade de vida após a Higiene do Sono. Nas variáveis de sexo e idade relacionadas com a qualidade do sono e o risco de SAHOS não obteve-se resultado significativo estatisticamente. Conclui-se que os profissionais do âmbito hospitalar estão expostos a diversos fatores estressantes que resultam na redução da qualidade de vida e qualidade do sono, entretanto, a Higiene do Sono apresentou-se eficaz na melhora da qualidade de vida, sonolência diurna e qualidade do sono dos participantes.

Palavras-chave: Apneia Obstrutiva do Sono. Qualidade do Sono. Higiene do Sono.