

CAIC/PRODIS/UNIPAC Barbacena

PROGRAMA PROBIC 2022/2

ÁREA DE CONHECIMENTO e/ou CURSO: **NUTRIÇÃO**

TÍTULO DO PROJETO ORIGINAL: **RELAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO COM O CONSUMO ALIMENTAR EM PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE DE UM HOSPITAL PÚBLICO E PARTICULAR NA CIDADE DE BARBACENA**

COORDENADORA: **ELISA GROSSI MENDONÇA**

ALUNA BOLSISTA ASSOCIADA AO DESENVOLVIMENTO DO PROJETO: **MELISSA FERNANDES VIEIRA DA SILVA**

ALUNOS VOLUNTÁRIOS: Amanda da Silva Moreira, Bianca Trindade Campos, Delvania Nascimento Souza, Silvia Marcia de Xavier Araújo

VIGÊNCIA DO PROJETO: **10/2023 a 09/2023**

**RELAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO COM O CONSUMO ALIMENTAR
EM PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE
DE UM HOSPITAL PÚBLICO E PARTICULAR NA CIDADE DE BARBACENA**

De modo geral, o sono é uma função biológica que se alterna com o ciclo de vigília, facilita o reparo, recomposição e descanso do organismo. Dentre os problemas atuais relacionados destaca-se o sono de má qualidade, decorrente de um sono com baixa eficiência (baixo percentual de sono efetivo), de uso de medicamentos para dormir, de distúrbios durante o sono, entre outros. O sono de má qualidade afeta o indivíduo, com prejuízos na disfunção na autonomia, redução no desempenho profissional, ansiedade, estresse, falta de concentração, dentre outros. O objetivo do estudo foi avaliar a relação da qualidade do sono com o consumo alimentar em profissionais da área da saúde de um hospital público e particular na cidade de Barbacena.

Foi realizado um estudo do tipo observacional, transversal, com profissionais da área da saúde, homens e mulheres, maiores de 18 anos, que trabalhavam em diferentes turnos (diurno e noturno) em hospital de Barbacena que abrange atendimento público (SUS) e particular (convênios). A amostra selecionada foi por conveniência pelo número de profissionais em regime de trabalho em cada turno. Com a finalidade de alcançar o objetivo deste estudo, foram utilizadas algumas ferramentas para coleta de dados: um questionário semiestruturado elaborado pelas pesquisadoras que abrangeu dados sociodemográficos e de consumo alimentar; e o de Consumo alimentar. Para qualidade do sono o questionário foi o Pittsburgh Sleep Quality Index - (PQSI-BR) adaptado para o Brasil.

Foram avaliados 42 indivíduos, com média de idade 36 ± 9 anos, sendo a maioria (79%) do sexo feminino. Em relação a renda familiar, observou-se que 48% dos informantes

apresentam renda salarial familiar entre 1 e 2 salários-mínimos (SM), talvez isso possa ser explicado em razão de que 46% dos indivíduos participantes exerciam o cargo de técnico de enfermagem. Ao analisar o turno de trabalho 86% da amostra trabalhavam no turno diurno, no que se refere a pandemia 55% relataram que a saúde mental foi afetada pela prevalência da doença. Quanto ao consumo alimentar, observou-se uma elevada frequência do consumo de doces em 45% dos avaliados, que apresentaram consumo maior que 5 vezes na semana, e um alto consumo de bebidas adoçadas 64,3%, sendo este tipo de bebida um marcador de alimentação não saudável. Além disso, houve alto consumo de bebidas alcoólicas, considerando que 60% responderam que consomem bebidas, mas com consumo menor que 5 vezes na semana. Quando analisamos a qualidade do sono com os marcadores de alimentação saudável e não saudável, notou-se que, não houve associação estatística entre consumo alimentar e qualidade do sono, porém 100% dos indivíduos que consumiam macarrão instantâneo apresentavam uma qualidade de sono ruim.