

13ª Mostra da Produção Universitária

Rio Grande/RS, Brasil, 14 a 17 de outubro de 2014.

Avaliação de prevalência de cronotipo de profissionais da saúde de Hospital Universitário

CLAIN, Alessandra Hernandez
PINHEIRO, Lisia Amorim; SILVA, Rodrigo Sinnott (autores)
TAVARES, Mariana Gauterio (orientadora)
alessandraclain@bol.com.br

Evento: Seminário de ensino
Área do conhecimento: Ciências Humanas

Palavras-chave: sono; trabalho; cronotipos

1 INTRODUÇÃO

A ideia para esse estudo surgiu a partir do estágio realizado no Hospital Universitário Dr. Miguel Riet. Correa Jr., onde foi observado o desgaste físico e emocional da equipe. O desempenho das funções do nosso cérebro e do nosso corpo está diretamente ligado ao descanso obtido durante a noite. Considerando que profissionais da área da saúde estão expostos a turnos e que estes trabalham diretamente com a vida humana, se faz necessário que estejam gozando de bom estado físico e mental. O estudo de avaliação de cronotipos vem contribuir para que estes profissionais conheçam seu relógio biológico e possam criar estratégias para minimizar os impactos do sono em suas vidas, justificando assim a importância do presente estudo.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Os seres vivos possuem relógios biológicos endógenos, proporcionando assim, uma sincronização entre o indivíduo e o meio (ANSINELLE et al., 1998). Fatores ambientais como claro e escuro, interferem nessa sincronização, dessa maneira um indivíduo diurno possui um padrão diferente durante o dia, quando comparado à noite.

Com a intensificação da luz, atividades sociais e horários de trabalhos irregulares, os horários de sono se tornaram inapropriados ou insuficientes, levando a alterações comportamentais e riscos à saúde das pessoas envolvidas. Dessa forma bem como a redução do tempo de sono e a privação dele tem sido considerados fatores de risco a população (TUFIK, 2008).

Problemas para dormir são comuns entre aqueles que trabalham sob escalas de plantão. As dificuldades para descansar durante o dia são muitas e os episódios de sono acabam sendo mais curtos e não reparadores, (GASPAR et al, 1998).

Saúde e tempo não podem ser separados, pois o tempo está diretamente ligado às experiências, tanto internas (aspectos psicológicos, biológicos e funções orgânicas) como externa (aspectos sociais), o que norteia a noção de saúde. (ALMONDES, 2006).

13ª Mostra da Produção Universitária

Rio Grande/RS, Brasil, 14 a 17 de outubro de 2014.

3 PROCEDIMENTO METODOLÓGICO

Será realizada uma pesquisa quantitativa que terá uma amostra em torno de 20 profissionais da clínica médica do Hospital Universitário Miguel Riet Corrêa Jr. Os dados serão coletados entre os meses agosto e setembro e os participantes assinarão termo de consentimento livre e esclarecido. O instrumento a ser utilizado será o questionário cronobiológico proposto por HORNER & OSTBERG (1976) e adaptado por CARDINALI et al. (1976), acrescido de mais quatro questões abertas semiestruturadas, para poder identificar especificamente o desenvolvimento do indivíduo em seu local de trabalho, sendo que essas não serão pontuadas e terão apenas a caráter de conhecimento.

4 RESULTADOS e DISCUSSÃO

Consta na literatura que os seres humanos possuem relógios biológicos e que profissionais da saúde por ter longas jornadas de trabalho, acabam tendo uma perda cumulativa do sono, desregulando assim o seu relógio biológico, porém não existem dados específicos sobre o Hospital Universitário de Rio Grande, pretende-se com a identificação dos cronotipos responder essa questão.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em uma sociedade frenética, onde 24h tornaram-se insuficientes para cumprir com os compromissos assumidos e levando em consideração que 1/3 de nossas vidas passamos dormindo, espera-se após o conhecimento do ritmo biológico cada indivíduo, possamos criar estratégias para melhores condições de sono e de trabalho.

REFERÊNCIAS

ANSINELLE, M.C. M; MIRANDA-NETO, M.H; IWANKO, N. S; SANT'ANA D.M. G- **Identificação de cronotipos em alunos de enfermagem-** Arq. Ciência saúde Unipar-1998.

ALMONDES, Katie Moraes de. Tempo na psicologia: contribuição da visão cronobiológica à compreensão biopsicossocial da saúde. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 26, n. 3, Sept. 2006.

GASPAR, S.; MORENO, C.; MENNA-BARRETO, L.. Os plantões Médicos, o sono e a ritmicidade biológica. **Rev. Assoc. Med. Bras.** , São Paulo, v 44, n. 3, Setembro de 1998.

TUFIK, SERGIO – **Medicina e Biologia do sono-** Barueri, São Paulo; Manole, 2008.