



Evento ocorrido nos dias 12 e 13 de junho de 2024

Pró-reitoria de Inovação e Desenvolvimento Socioeducacional

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos - Barbacena

Título do trabalho apresentado: 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

A pesquisa está associada a: **PROBIC** **GEP** **TCC** **OUTROS**

Coordenador/orientador da pesquisa: Elisa Grossi Mendonça

Alunos / colaboradores / apresentadores do trabalho: Melissa Fernandes Vieira da Silva, Bianca T. Campos, Amanda S. Moreira, Delvania N. Souza, Sílvia M. X. Araújo, Lívia B.S. Botelho² Ana C. P. da Silva, Gilce A. F.F. Zocateli.

Resumo:

Introdução: A alimentação e o estilo de vida estão fortemente associados ao sono, tanto qualitativamente quanto quantitativamente. As atividades laborais impõem aos trabalhadores, principalmente em turnos diferentes de trabalhos, uma alteração do ritmo humano, afetando diretamente o ciclo de sono-vigília e afetando o consumo alimentar.

Objetivo: 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. **Métodos:** Tratou-se de um estudo do tipo observacional, transversal, realizado com profissionais da área da saúde, homens e mulheres, maiores de 18 anos, que trabalhavam em diferentes turnos (diurno e noturno), em um hospital de Barbacena, que abrange atendimento público (SUS) e particular (convênios). Foram incluídos 42 profissionais da área da saúde maiores de 18 anos e aplicado um questionário semiestruturado com dados sociodemográficos e para avaliar o consumo alimentar e o outro validado no Brasil para qualidade do sono chamado Pittsburgh Sleep Quality Index - (PQSI-BR). Para a análise dos resultados, foi elaborado banco de dados tabulado no Microsoft® Office Excel com todas as informações coletadas. Todas as variáveis quantitativas foram apresentadas na forma descritiva em frequência. Para as variáveis qualitativas foi verificada por meio da aplicação do Teste de Qui-quadrado de Mantel-Haenszel. Para todas as análises, foi considerada como diferença estatisticamente significativa valor de $p < 0,05$. **Resultados:** O estudo contou com 42 adultos participantes, média de idade 36 ± 9 anos, sendo 79% do sexo feminino, sendo que 86% eram profissionais diurnos e 46% dos indivíduos exerciam o cargo de técnico de enfermagem. Dos profissionais 55% tinham qualidade ruim do sono em turno noturno. Destaca-se que dos funcionários que trabalhavam em turno noturno, 100% apresentaram qualidade do sono ruim de acordo com o questionário. Essa associação foi estatisticamente significativa ($p=0,016$). Relacionando o turno de trabalho com o consumo alimentar, houve diferença estatística ($p < 0,01$) entre turno de trabalho (diurno/noturno) e consumo de frutas e vegetais. 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. **Considerações:** O sono não interferiu no hábito alimentar, mas

aqueles com sono ruim em geral possuíram maiores escolhas alimentares não saudáveis.

Palavras-chave: nutrição, qualidade do sono, consumo alimentar, alimentos industrializados.