

**PAS-014 - (20SPP-9367) - TRABALHO POR TURNOS NO SERVIÇO DE PEDIATRIA: IMPACTO NO SONO**

Ana Catarina Amorim<sup>1</sup>; Joana Vieira<sup>1</sup>; Marta Moniz<sup>1</sup>; Helena Cristina<sup>1</sup>

1 - Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca

**Introdução e Objectivos**

O desencontro entre ritmos biológicos e horários de trabalho conduz a uma diminuição dos níveis de alerta dos trabalhadores, tendo impacto negativo no desempenho laboral e na vida socio-familiar dos mesmos.

Objectivos: Caracterizar a qualidade do sono e respetivo impacto no trabalho e vida social dos profissionais de saúde do Serviço de Pediatria (SP) e avaliar o seu cronótipo.

**Metodologia**

Foi distribuído um questionário anónimo, “*Functional Outcomes of Sleep Questionnaire*” (FOSQ-10) com variáveis objetivas e subjetivas da qualidade do sono. O cronótipo foi avaliado através do *Horne & Ostberg’s Morningness-Eveningness type questionnaire*.

**Resultados**

Incluídos 137 profissionais sendo 56,2% (n=77) enfermeiros e 28,5% (n=39) médicos, 86 % (n=118) mulheres e 52 % (n=71) com idade > 35 anos. 63% (n=87) trabalham em esquema de *roullemant* e 22% (n=31) trabalho noturno. Em média dormem 6,7h (DP), 25% (n=34) tem a sensação de dormir mal. Na avaliação do FOSQ-10, 85% (n= 117) apresenta má qualidade do sono, 33% (n=45) tem latência aumentada, 58% (n=80) tem em média 2 despertares noturnos, 10% (n=14) utiliza fármacos para dormir e 78% (n=107) utiliza substâncias estimulantes durante o dia. No FOSQ-10 as relações pessoais são a área mais afetada pela sonolência diurna excessiva. A avaliação do cronótipo revelou um perfil matutino em 22%, intermédio em 59%, 15% vespertino.

**Conclusões**

Trabalhar por turnos tem implicação no sono dos profissionais de saúde de índole orgânica, psicológica e social, sendo por isso necessário determinar os fatores individuais associados aos distúrbios do sono nos trabalhadores por turnos e criar ferramentas de rastreio eficazes no diagnóstico.

**Palavras-chave : turnos, sono, cronótipo, trabalho**