



## **A IMPORTÂNCIA DO SONO NA PREVENÇÃO DA APNEIA OBSTRUTIVA EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE**

Reapresentação do I Congresso Internacional De Fisioterapia Da Faculdade Dinâmica, 1ª edição, de 12/10/2020 a 17/10/2020  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-18-1

**OLIVEIRA; Eliane Lucimar Silva de <sup>1</sup>, GOMIDES; Lindisley Ferreira <sup>2</sup>, SILVA; Lorena de Souza e <sup>3</sup>**

### **RESUMO**

O sono, processo fisiológico de equilíbrio físico e mental, refaz a energia necessária à homeostase do organismo de maneira inconsciente, conferindo suporte para as atividades de vida diárias. Segundo o Ministério da Saúde, um distúrbio do sono muito comum é a Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS), que ocorre em faixa etária variada, principalmente entre os 40 e 60 anos de idade, acometendo entre 1% a 6% da população adulta, sendo 2/3 dos portadores obesos, principal fator de risco anatômico associado a doença. Em detrimento dos efeitos cardiovasculares, a SAOS é considerada um problema de saúde pública, com riscos de acidentes ocupacionais e automobilísticos em consequência da hipersonolência diurna. Os profissionais da saúde estão inseridos em um grupo de relevante interesse para estudo da SAOS, principalmente os da assistência hospitalar, devido a escala de trabalho em turnos diurno e noturno, além da carga horária muitas vezes extensa, com 12 h trabalhadas por 36 h de repouso. Além da rotatividade de turnos, os profissionais da assistência estão diretamente envolvidos em atividades que requerem concentração, memorização, disposição física e mental. Sabendo que esses profissionais têm uma rotina intensa de atividades e que a jornada de trabalho muitas vezes é dupla, o objetivo deste estudo foi pontuar o impacto da SAOS na qualidade de vida do profissional e apresentar sugestões para promover a qualidade do sono. Para tal, foi realizada uma revisão de literatura nas bases de dados SciELO, Bireme e PubMed, com os descritores Apneia Obstrutiva, Sono e Qualidade de Vida associados com o termo booleano E. Como fatores de riscos associados a SAOS foram pontuados má qualidade de vida, excesso de trabalho, preocupações financeiras e ausência de lazer que contribuem para a degradação dos aspectos neurocognitivos, influenciando negativamente nas relações familiares, sociais e no resultado intelectual e profissional. Os profissionais da saúde que trabalham em turnos ou em horários noturnos, além de adequarem o tempo livre para convivência social e familiar, tentam adaptar o sono para atender as demandas laborais. Esses profissionais podem experimentar sonolência diurna excessiva que, aliados ao estresse de suas atividades, podem interferir na qualidade da assistência prestada, bem como em sua qualidade de vida favorecendo o aparecimento da SAOS. Para a manutenção da qualidade de vida, são necessários fatores como alimentação saudável, atividades físicas regulares, momentos de lazer e descanso somados ao tempo de qualidade com a família, a fim de alcançar um sono fisiológico que é saudável para o indivíduo e, conseqüentemente, para as atividades por

<sup>1</sup> Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga, elianelucimar@hotmail.com

<sup>2</sup> Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga, lfergomides@gmail.com

<sup>3</sup> Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga, lorenanupeb@gmail.com

ele desempenhadas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Apneia obstrutiva, sono, qualidade de vida.