

## Investigação Clínica

### PD-046 - (UM20-5241) - “COMO É O SEU SONO? – AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO NO INTERIOR RURAL”

Joana Bárbara Vaz<sup>1</sup>; Miguel Albergaria<sup>1</sup>; Ana Cláudia Raposo<sup>1</sup>; Ana Rita Duarte Pereira<sup>1</sup>

#### 1 - USF Cândido Figueiredo

**Introdução:** As perturbações do sono são muito frequentes na população portuguesa, sendo um dos principais motivos de consulta nos cuidados de saúde primários (CSP). É importante, por isso, os médicos manterem um elevado índice de suspeição para estas perturbações, dadas as repercussões graves na qualidade de vida e saúde do utente e da sua família. O questionário de avaliação do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI) é um instrumento adequado para aferir a qualidade do sono, estando validado para a nossa população e podendo ser aplicado em todos os utentes acima dos 18 anos de idade.

**Objetivos:** Avaliar a qualidade do sono dos utentes com idade >18 anos que recorrem aos CSP e identificar potenciais variáveis que possam contribuir para a alteração da qualidade de sono da população.

**Metodologia:** Realizámos um estudo prospetivo e transversal baseado na aplicação do questionário de avaliação do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh a uma amostra de conveniência de utentes com idade >18 anos atendidos em consulta na nossa Unidade de Saúde Familiar no mês de dezembro de 2019. O questionário considera má qualidade de sono se o índice for igual ou superior a 5. Foram ainda colhidas informações referentes às variáveis idade, sexo, estado civil, escolaridade, peso e altura, situação profissional (classificando como ativo, desempregado, reformado, incapacidade temporária ou licença de parentalidade), atividade laboral por turnos, atividade física, hábitos tabágicos, consumo de bebidas cafeinadas, antecedentes de patologia psiquiátrica, recurso a medicação para dormir e autoavaliação do estado de saúde. O estudo foi alvo de tratamento estatístico, considerando-se um nível de significância de  $p=0.05$ .

**Resultados:** Incluímos no estudo 88 utentes, dos quais 73.9% eram mulheres. Mais de dois terços (73.9%) dos utentes dormem mal (PSQI  $\geq 5$ ). Existe diferença estatisticamente significativa relativamente às seguintes variáveis avaliadas: atividade laboral por turnos (quem trabalha por turnos dorme pior,  $p=0.013$ ), considerar-se uma pessoa saudável (dorme melhor quem se considera saudável,  $p=0.020$ ), ter antecedentes de patologia psiquiátrica (dorme pior quem tem estes antecedentes,  $p=0.003$ ) e recorrer a medicação para dormir (quem tem necessidade de usar medicação dorme pior,  $p=0.002$ ). Não existiu diferença estatisticamente significativa em relação às restantes variáveis. Houve concordância considerável ( $r=0.439$ ) entre a autoavaliação da qualidade do sono e o resultado obtido no questionário realizado.

**Discussão:** Verificámos que a maioria da população avaliada dorme mal, apresentando o nosso estudo valores superiores aos apontados na literatura nacional existente sobre a temática. Na nossa amostra, trabalhar por turnos, recorrer a medicação para dormir e ter antecedentes de patologia psiquiátrica contribuem significativamente para esse resultado. Considerar-se saudável, pelo contrário, tem um efeito favorável na qualidade de sono. Face a estes dados, é fundamental que o rastreio das perturbações do sono faça parte da rotina da consulta de Medicina Geral e Familiar bem como a sua prevenção, através de uma correta educação da higiene do sono, de forma a diminuirmos o seu impacto na qualidade de vida do utente e da sua família.