

Características sociodemográficas, laborais, cronotipo, qualidade do sono, sonolência e parâmetros objetivos do sono entre enfermeiros

Introdução: Trabalhar em turnos interfere no ritmo circadiano e, em algumas pessoas, principalmente naquelas que têm um ritmo circadiano mais rígido, pode provocar alterações em sua saúde e bem-estar. Para além dos distúrbios do sono, outros processos de adoecimentos, têm sido relacionados com o trabalho por turnos. **Objetivo:** avaliar características sociodemográficas, ocupacionais, hábitos de vida, cronotipo, qualidade do sono, sonolência e parâmetros objetivos do sono entre enfermeiros. **Método:** estudo, exploratório, correlacional e quantitativo. Para a obtenção dos dados foram utilizados um questionário com perguntas sobre as características sociodemográficas, hábitos de vida e as condições de trabalho; o Inventário de Cronotipo, a Escala de Pittsburgh para avaliação da qualidade do sono e a Escala de *Epworth*, para avaliar a Sonolência. A avaliação do sono, foi realizada através do Diário de Sono e das actigrafias para a investigação dos trabalhadores nos períodos sono e vigília. **Resultados:** estudo realizado com 42 enfermeiros hospitalares a qualidade do sono dos participantes foi comprometida; foi considerada boa por 9,5% dos participantes, má por 64,3% e com distúrbios do sono por 26,2%. Nos que realizavam turnos rotativos, essa qualidade do sono foi identificada como má por 26,2%. Nas actigrafias, foram encontrados os valores de Latência (6,33- 2,74) e a Eficiência (83,22- 5,57) do sono. As médias e desvios padrão dos demais parâmetros foram: Tempo Total/minutos - 312,32-75,09. Os participantes dormiam de forma fragmentada, com eficiência do sono reduzida. Sobre o cronotipo os resultados foram; vespertinos 9 (21,4%), indiferentes 17 (40,5%) e matutinos 16 (38,1%). Sobre a sonolência diurna excessiva foram encontrados os valores: Normal 13 (31,0%), Limítrofe 7 (16,7%), Leve 8 (19,0%), Moderada 13 (31,0%) e Grave 1 (2,4%). **Conclusões:** observa-se um predomínio feminino. O cronotipo dos participantes, apresentou destaque os indiferentes, seguidos pelos matutinos. Os resultados de qualidade do sono foram negativos, demonstrando certo comprometimento. A sonolência diurna excessiva também foi observada em um maior número de participantes. E a avaliação do sono os resultados indicaram comprometimento do sono dessa amostra.

Palavras-chave: Profissionais de Enfermagem; Saúde do Trabalhador; Sono; Ritmo Circadiano; Transtornos do Sono-Vigília; Actigrafia.