Resumo Expandido

Estado nutricional e qualidade do sono de técnicos de enfermagem

Nutritional status and sleep quality of nursing technicians

Andressa Schacht Mestre em Envelhecimento Humano[1✉],
Melissa Segat Nutricionista[2],
Ana Luisa Sant'Anna Alves Doutora em Epidemiologia[3],
Graziela De Carli Borghetti Mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos[4],
Siomara Regina Hahn Doutora em Farmacologia e Farmacoterapia[5],
Gabriele da Graça Botesini Doutoranda em Envelhecimento Humano (PPGEH-UPF)[6]

Resumo

Objetivo: Descrever o estado nutricional e a qualidade do sono de técnicos de enfermagem. Métodos: estudo transversal realizado com técnicos de enfermagem de um hospital de Tapejara, RS, no período de maio a agosto de 2019. Resultados: A maioria dos técnicos de enfermagem tinha uma qualidade subjetiva do sono ruim (62,5%) ou distúrbio do sono. Ao estado nutricional, 75,6% dos técnicos estavam acima do peso, sendo que 88,9% obtiveram uma CP >31,1 cm. Ainda, os que obtiveram uma CP <31,1 cm apresentaram tendência a ter boa qualidade do sono. Conclusões: Não foram encontradas associações significativas entre qualidade do sono e estado nutricional de técnicos de enfermagem, porém, observou-se tendência de qualidade do sono ruim e distúrbio do sono em participantes com sobrepeso e obesidade.

Palavras-chave: Estado Nutricional. Jornada de Trabalho em Turnos. Técnicos de Enfermagem.

Abstract

Objective: To describe the nutritional status and sleep quality of nursing technicians. Methods: cross-sectional study carried out with nursing technicians from a hospital in Tapejara, RS, from May to August 2019. Results: The majority of nursing technicians had poor subjective sleep quality (62.5%) or a sleep disorder. In terms of nutritional status, 75.6% of the technicians were overweight and 88.9% had a WC >31.1 cm. In addition, those with a WC <31.1 cm tended to have good sleep quality. Conclusions: No significant associations were found between sleep quality and the nutritional status of nursing technicians, but there was a trend towards poor sleep quality and sleep disturbance in overweight and obese participants.

Keywords: Nutritional status. Shift work. Nursing Technicians

[1]Universidade de Passo Fundo (UPF)_Andressa Schacht-Mestre em Envelhecimento Humano (PPGEH-UPF), Passo Fundo - RS, Brasil ✉, [2]Universidade de Passo Fundo (UPF)_Melissa Segat-Nutricionista, Tapejara-RS, Brasil, [3]Universidade de Passo Fundo (UPF)_Ana Luisa Sant'Anna Alves-Doutora em Epidemiologia, Passo Fundo - RS, Brasil, [4]Universidade de Passo Fundo (UPF)_Graziela De Carli Borghetti-Mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos, Passo Fundo-RS, Brasil, [5]Universidade de Passo Fundo (UPF)_Siomara Regina Hahn-Doutora em Farmacologia e Farmacoterapia, Passo Fundo-RS, Brasil, [6]Universidade de Passo Fundo (UPF)_Gabriele da Graça Botesini-Doutoranda em Envelhecimento Humano (PPGEH-UPF), Passo Fundo - RS, Brasil. ✉ Andressa Schacht - (andressa_schacht@hotmail.com)

Introdução

Com o processo de globalização para poder atender as demandas da população, foram necessárias a criação de turnos de trabalho, começando a desencadear nos trabalhadores noturnos mudanças nos níveis hormonais e alterações no peso e doenças cardiovasculares (ANDRADE et al., 2017). O trabalho em turnos acarreta, a instituição de hábitos alimentares negativos, falta de exercício físico, excesso de consumo de cafeína e tabagismo (VARLI; BILICI, 2016). Os profissionais da saúde, principalmente os que trabalham em instituições hospitalares, estão mais propensos ao estresse ocupacional. A profissão de técnico de enfermagem é marcada por uma sobrecarga por sua rotina (RIBEIRO et al., 2018). Esses resultados demonstram a necessidade de uma mudança no estilo de vida aliada e hábitos saudáveis na alimentação, prática de atividade física e melhora na qualidade do sono.

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo avaliar a qualidade do sono e o estado nutricional, além de outros fatores associados, de técnicos de enfermagem.

Materiais e métodos

Foi realizado estudo transversal com técnicos de enfermagem de um Hospital localizado no município de Tapejara, RS. O hospital conta com aproximadamente 70 técnicos de enfermagem, sendo convidados a participar os indivíduos adultos.

Coletaram-se as variáveis sociodemográficas, de qualidade do sono e do estado nutricional. As características sociodemográficas avaliadas foram: sexo, idade, estado civil e cor da pele; para a avaliação do estado nutricional foram questionadas as medidas peso e estatura e aferida a medida de circunferência do pescoço.

O estado nutricional foi classificado através do Índice de Massa Corporal (IMC), e classificado nos pontos de corte definidos pela Organização Mundial da Saúde

A Circunferência do Pescoço (CP) foi aferida com os participantes eretos, com a cabeça no plano horizontal de Frankfort. Com o auxílio de uma fita antropométrica, circundando o pescoço abaixo da proeminência laríngea. O ponto de corte adotado como ideal para baixo risco de doenças cardiovasculares foi o estabelecido por Barbosa et al, em que valores <31,1 são considerados valores ideais para a medida da CP.

Para a qualidade do sono foi utilizado o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI).

Os dados foram analisados em software de estatística. Para as variáveis qualitativas foram apresentadas as frequências absolutas e relativas simples e para as variáveis quantitativas foram calculadas as medidas de tendência central e dispersão. Para as associações foram aplicados os testes qui-quadrado e o teste Exato de Fisher com nível de significância de 95%.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Passo Fundo sob parecer no 3.281.376, além disso, todos os participantes foram preservados por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Resultados e discussão

Foram entrevistados 45 técnicos de enfermagem, com idade média de 36,66 anos (DP=10,91). A maioria era do sexo feminino (93,3%), tinham idade entre 20 a 29 anos (35,6%), estavam em união estável ou casados (56,1%), declaravam-se de cor branca (79,1%), eram da classe econômica C (68,9%) e trabalhavam no turno da tarde (44,2%) (Tabela 1).

Quanto à qualidade do sono, observou-se que 37,5% tinham boa qualidade do sono e 62,5% apresentavam qualidade do sono ruim ou distúrbio do sono. Algum grau de excesso de peso foi observado em 75,6% dos técnicos e 88,9% dos técnicos obtiveram uma circunferência do pescoço maior que 31,1 cm, classificada de risco para desenvolvimento de doenças cardiovasculares (Tabela 2).

Na associação entre qualidade do sono e as variáveis demográficas, socioeconômicas e estado nutricional, identificou-se maior prevalência de qualidade do sono boa entre os técnicos com mais de 40 anos, com companheiro, de cor da pele branca, da classe econômica C, profissionais que trabalhavam no turno da tarde, com baixo peso ou eutrofia e com circunferência do pescoço menor ou igual a 31,1cm, porém sem associações significativas (Tabela 3).

Ao observar a prevalência de qualidade do sono e os fatores associados, 62,5% tem qualidade do sono ruim ou distúrbio do sono. Não observou-se nenhum fator associado, porém, os entrevistados com a circunferência do pescoço maior que 31,1cm (68,6%), do sexo masculino (100%), com idade entre 20 e 29 anos (80%), sem companheiro (66.7%), do turno de trabalho manhã (80%), de cor da pele não branca (87,5%), da classe econômica B (71,4%) e com algum grau de excesso de peso (63.3%) tiveram maior prevalência de qualidade do sono ruim ou distúrbio do sono.

Artuzo, Poll e Molz (2017) analisaram o perfil nutricional de trabalhadores em uma unidade hospitalar, sendo que dos 80 profissionais de enfermagem, 47% apresentaram sobrepeso ou obesidade, destacando-se os atuantes no turno noturno. Sobre a qualidade do sono de enfermeiros e técnicos de enfermagem. Oliveira e De Martino (2013) compararam as características do padrão de sono entre trabalhadores de enfermagem do turno diurno e noturno, observando que o turno noturno obteve melhor padrão de qualidade do sono, evidenciando que esses trabalhadores acordam sozinhos (sem despertador) e sem horário fixo para levantar, o que pode contribuir para a qualidade do sono. No presente estudo não foi observada associação significativa entre qualidade do sono e turno de trabalho, porém as prevalências mais elevadas de qualidade do sono ruim foram entre os trabalhadores da manhã e noite.

Vasconcelos et al. (2013) avaliaram a correlação entre indicadores antropométricos e a qualidade do sono de universitários brasileiros, evidenciando que os avaliados com má qualidade do sono também obtiveram elevados valores de IMC (>25kg/m2), Circunferência Abdominal (CA) (79,1cm) e Circunferência do Pescoço (CP) (33,7cm) em relação aos avaliados com boa qualidade do sono.

Assim, é possível que a elevada qualidade do sono ruim nessa população esteja relacionada ao estado nutricional.O fato de não ter observado associação entre o desfecho e as variáveis de exposição pode ter ocorrido pelo baixo tamanho amostral, sendo considerada uma limitação do estudo. Ainda sobre o tamanho amostral, foram avaliados 77,6% dos técnicos de enfermagem do hospital. Apesar das limitações, o estudo pode auxiliar no planejamento de estudos futuros.

Tabela 1 | Descrição das características demográficas e socioeconômicas de técnicos de enfermagem de um hospital de Tapejara, 2019 (n=45).

Variável	Categorias	N	%
Sexo	Masculino	3	6,7
	Femino	42	93,3
Idade	20 a 29 anos	16	35,6
	30 a 39 anos	11	24,4
	40 a 49 anos	11	24,4
	50 a 59 anos	7	15,6
Estado civil	Solteiro	12	29,3
	Casado/União estável	23	56,1
	Separado/divorciado	3	7,3
	Viúvo	3	7,3
Cor da pele	Branco	34	79,1
	Não branco	9	20,9
Classe econômica	Classe B	8	17,8
	Classe C	31	68,9
	Classe D e E	6	13,3
Turno de trabalho	Manhã	10	23,3
	Tarde	19	44,2
	Noite	14	32,6

Fonte: autoria própria.

Tabela 2 | Qualidade do sono e estado nutricional de técnicos de enfermagem de um hospital deTapejara, 2019 (n=45).

Variável	Categorias	N	%
IMC	Baixo peso	2	4,4
	Eutrófico	9	20,0
	Sobrepeso	22	48,9
	Obesidade	12	26,7
Circunferência do pescoço	Baixo risco cardiovascular		11,1
	Risco cardiovascular		88,9
Qualidade do sono	Boa	15	37,5
	Ruim	19	47,5
	Distúrbio do sono	6	15,0

Fonte: autoria própria.

Tabela 3 | Qualidade do sono e fatores associados de técnicos de enfermagem de um hospital de Tapejara, 2019 (n=45).

Variável	Categorias	Qualidade do sono				p-valor
		Boa		Ruim/DS		
		n	%	n	%	
Sexo	Masculino	-	-	3	100	0,233*
	Femino	15	40,5	22	59,5	
Idade	20 a 29 anos	3	20,0	80,0	80,0	0,363**
	30 a 39 anos	5	45,5	54,5	54,5	
	40 a 49 anos	4	50,0	50,0	50,0	
	50 a 59 anos	3	50,0	50,0	50,0	
Estado civil	Sem companheiro	5	33,3	66,7	66,7	0,411*
	Com companheiro	9	42,9	57,1	57,1	
Turno de Trabalho	Manhã	2	20,0	80,0	80,0	0,161
	Tarde	10	52,6	47,4	47,4	
	noite	3	27,3	72,7	72,7	
Cor da pele	Branco	13	43,3	56,7	56,7	0,114*
	Não branco	1	12,5	87,5	87,5	
Classe econômica	Classe B	2	28,6	71,4	71,4	0,817**
	Classe C	11	40,7	59,3	59,3	
	Classe D e E	2	33,3	66,7	66,7	
IMC	Baixo peso/Eutróf.	4	40,0	60,0	60,0	0,568*
	Sobrep./Obesidade	11	36,7	63,3	63,3	
CP	Baixo RCV	4	80,0	20,0	20,0	0,056*
	RCV	11	31,4	68,6	68,6	

Fonte: autoria própria.

Conclusão

Não evidenciou-se associação significativa entre qualidade do sono e estado nutricional nos participantes avaliados, porém, notou-se uma tendência de qualidade do sono ruim e distúrbio do sono em participantes com sobrepeso e obesidade e com circunferência do pescoço elevada. Além disso, participantes com menor circunferência do pescoço apresentaram tendência a ter boa qualidade do sono. Este estudo chama a atenção para a importância de programas de saúde para trabalhadores de unidades hospitalares, incluindo ações de educação nutricional, para a melhoria do perfil de sobrepeso e obesidade prevalentes. Reforça-se ainda, a necessidade de novos estudos, a fim de poder promover uma melhor qualidade de vida aos profissionais promotores do cuidado.

Agradecimentos

Agradecer ao hospital em que a pesquisa foi realizada por ceder seu espaço; e também, à CAPES pela bolsa de estudos concedida.

Referências

ANDRADE, R. D. et al. Health and Leisure of Workers of Day and Night Shifts. Cienc Trab., Santiago, v. 19, n. 60, p. 143-150, dic. 2017.

ARTUZO, I. P.; Poll, F. A.; Molz, P. Perfil Clínico e

Nutricional de Trabalhadores de uma Unidade Hospitalar conforme o Turno de Trabalho. Revista Saúde e Pesquisa, v. 10, n. 2, p. 347-356, maio/agosto 2017 - ISSN 1983-1870 - e-ISSN 2176-9206.

BARBOSA, P. S. et al. Circunferência do pescoço e sua associação com parâmetros antropométricos de adiposidade corporal em adultos. Braspen J, v. 32, n. 4, p.315-320, out./dez. 2017.

BERTOLAZI, A. N. Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação do sono: Escala de Sonolência de Epworth e Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh. 2008. 93p. Dissertação (mestrado em medicina) Faculdade de Medicina. Programa de Pós-graduação em medicina. Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFGRS). Porto Alegre, 2008.

BUYSSE, D. J. et al. The Pittsburgh sleep quality index: a new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Research, [S.L.], v. 28, n. 2, p. 193-213, mai. 1989.

OLIVEIRA, B.; DE MARTINO, M. M. F. Análise das funções cognitivas e sono na equipe de enfermagem nos turnos diurno e noturno. Rev Gaúcha Enferm. v. 34, n. 1, p.30-36, 2013.

PREIS, S. R. et al. Neck Circumference as a Novel Measure of Cardiometabolic Risk: The Framingham Heart Study. The Journal Of Clinical Endocrinology & Metabolism, [s.l.], v. 95, n. 8, p.3701-3710, 1 ago. 2010.

RIBEIRO, R. P. et al. Estresse ocupacional entre trabalhadores de saúde de um hospital universitário. Revista Gaúcha de Enfermagem, [s.l.], v. 39, jul. 2018.

SILVA, C. A. R.; Martino, M. M. F. D. Aspectos do ciclo vigília-sono e estados emocionais em enfermeiros dos diferentes turnos de trabalho. Rev. Ciênc. Méd., Campinas, v. 18, n. 1, p. 21-33, jan./fev., 2009.

VARLI, S. N.; Bilici, S. The nutritional status of nurses working shifts: A pilot study in Turkey. Rev. Nutr. 29, 589–596 (2016).

VASCONCELOS, H. C. A. D., et al. Correlação entre indicadores antropométricos e a qualidade do sono de universitários brasileiros. Revista da Escola de Enfermagem da Usp, [s.l.], v. 47, n. 4, p.852-859, ago. 2013.

World Health Organization - WHO. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. Technical Report Series no 854. Geneva: World Health Organization; 1995.