

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO E SONOLÊNCIA DIURNA EM SOCORRISTAS DO SAMU NO MUNICÍPIO DE ANÁPOLIS - GOIÁS

Clara Barreto Moraes do Carmo¹
Isabela Junqueira Vieira¹
Laura Queiroz Camargos Lopes¹
Agnes Vieira Gonçalves de Avelar¹
Gabrielle Dias da Silveira¹
Constanza Thaise Xavier Silva¹

1. Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA

RESUMO

Introdução: O sono é essencial para a saúde e o desempenho humano, mas os trabalhadores do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU), devido ao estresse e ao trabalho noturno, apresentam maior risco de alterações no ciclo circadiano e má qualidade do sono, justificando o presente estudo. **Objetivo:** Avaliar a qualidade do sono e a sonolência diurna em socorristas do SAMU de Anápolis – Goiás. **Método:** Estudo descritivo, transversal e quantitativo, realizado com 58 socorristas. A qualidade do sono foi avaliada pelo Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e a sonolência diurna pela Escala de Sonolência de Epworth (ESS). **Resultados:** Dos 58 participantes, predominou o sexo masculino (55,2%), entre 40-49 anos (56,9%) e casados (72,4%). A maioria era motorista (37,9%), com jornada de 24-36h no SAMU (70,7%) e 36-72h em outros empregos (53,4%). A qualidade do sono foi autorreferida pela maior parte como boa (58,6%), mas o PSQI apontou má qualidade (56,9%), sobretudo por despertar noturno (93,1%). A maioria revelou duração do sono $\geq 7h$ (37,9%), com latência de 16-30 min (46,6%), além de não utilização de medicamentos indutores do sono (79,3%). Quanto à sonolência diurna, prevaleceu padrão normal (58,6%), com uma parcela apresentando sonolência excessiva (41,4%). **Conclusão:** Socorristas do SAMU apresentam elevada prevalência de má qualidade do sono e sonolência diurna excessiva, fatores que comprometem a saúde e podem impactar negativamente o desempenho profissional, reforçando a necessidade de estratégias voltadas à promoção do sono e da qualidade de vida desses trabalhadores.

Palavras-chave: Privação do Sono; Serviços Médicos de Emergência; Sono; Qualidade do Sono.

INTRODUÇÃO

O sono é essencial para a homeostase, atuando na restauração e proteção do organismo, e sua má qualidade pode gerar repercussões biopsicossociais graves¹. Profissionais submetidos a escalas noturnas e ambientes estressantes, como os do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU), têm maior risco de distúrbios do sono². Estudos apontam elevada prevalência de má qualidade do sono e sonolência diurna excessiva nesses trabalhadores, com impacto na saúde mental e no desempenho ocupacional³.

A privação de sono e o estresse alteram o ciclo circadiano, favorecendo doenças cardiovasculares, déficits cognitivos, de memória, humor e atenção². Essas alterações reduzem a qualidade de vida e aumentam os riscos assistenciais, destacando-se a sonolência diurna excessiva, que prejudica o convívio social e a disposição para atividades diárias⁴.

Assim, a qualidade do sono impacta diretamente a saúde e o desempenho dos profissionais do SAMU⁵. Diante da relevância social dessa categoria e da escassez de estudos nacionais, este trabalho objetivou avaliar a qualidade do sono e a sonolência diurna em socorristas do SAMU de Anápolis – Goiás (GO).

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, transversal, analítico e quantitativo, realizado em Anápolis – GO, com socorristas do SAMU (médicos, enfermeiros, técnicos e condutores). De 153 profissionais, 58 participaram, compondo a amostra, por conveniência. Foram incluídos os que aceitaram participar e responderam integralmente os questionários; recusas e formulários incompletos foram excluídos.

A coleta (março a maio de 2025) ocorreu em duas etapas: apresentação do estudo e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), seguida de aplicação individual dos questionários. Foram usados três instrumentos: questionário sociodemográfico, elaborado pelos próprios pesquisadores; Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), que avalia sete componentes do sono e gera escore global (0–21; ≥ 5 má qualidade, > 10 distúrbio grave)⁶; e Escala de Sonolência de Epworth (ESS), que avalia a probabilidade de cochilo em oito situações, com escore total (0–24; > 10 sonolência diurna excessiva, > 16 grave)⁷.

Os dados foram organizados no Microsoft Excel e analisados por estatística descritiva (frequências absolutas e relativas). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Evangélica de Goiás (UniEVANGÉLICA) com Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE) nº 86150425.0.0000.5076 e parecer nº 7.402.337, respeitando a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Todos assinaram o TCLE, receberam orientações sobre higiene do sono e uma cartilha educativa.

RESULTADOS

Participaram do estudo 58 trabalhadores do SAMU, predominando homens (55,2%), com média de 41,8 anos (DP \pm 6,9), faixa etária de 40-49 anos (56,9%) e maioria casada (72,4%). O cargo mais frequente foi motorista (37,9%). A jornada semanal no SAMU variou de 24 a 36 horas para 70,7% dos profissionais, enquanto em outros empregos, predominou 36 a 72 horas (53,4%) (Tabela 1).

Tabela 1. Perfil sociodemográfico e ocupacional dos trabalhadores do SAMU de Anápolis (n=58).

| Variáveis | n (%) |
|------------------------|-----------|
| Sexo | |
| Masculino | 32 (55,2) |
| Feminino | 26 (44,8) |
| Faixa Etária | |
| 20 - 29 anos | 1 (1,7) |
| 30 - 39 anos | 18 (31,0) |
| 40 - 49 anos | 33 (56,9) |
| 50 - 59 anos | 5 (8,6) |
| > 59 anos | 1 (1,7) |
| Estado Civil | |
| Solteiro | 15 (25,9) |
| Casado | 42 (72,4) |
| Viúvo | 1 (1,7) |
| Cargo Exercido | |
| Motorista | 22 (37,9) |
| Técnico de enfermagem | 21 (36,2) |
| Enfermeiro | 11 (19,0) |
| Enfermeiro e motorista | 2 (3,4) |

Médico 2 (3,4)

Jornada de Trabalho no SAMU (horas/semana)

| | |
|---------|-----------|
| 24 - 36 | 41 (70,7) |
| 40 - 72 | 16 (27,6) |
| > 72 | 1 (1,7) |

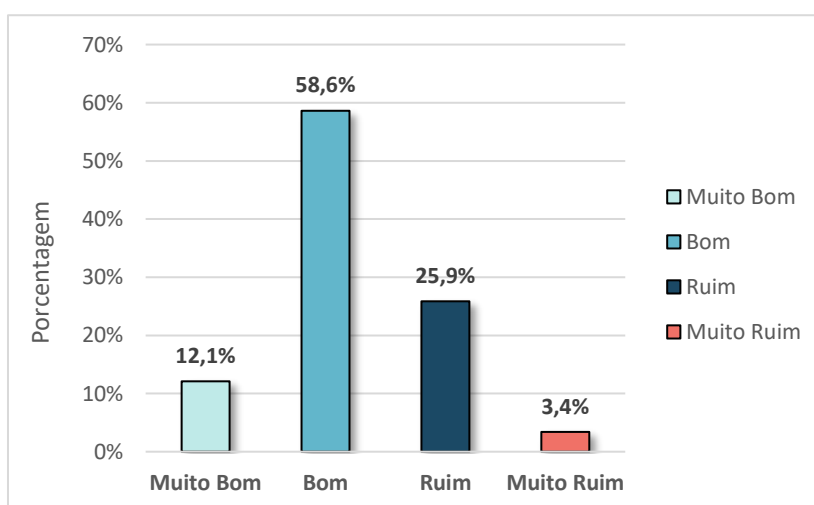
Jornada de Trabalho em Outros Locais (horas/semana)

| | |
|---------|-----------|
| 0 - 30 | 27 (46,6) |
| 36 - 72 | 31 (53,4) |

Fonte: Próprio autor, 2025.

Na avaliação subjetiva, 58,6% relataram sono bom, 25,9% ruim, 12,1% muito bom e 3,5% muito ruim. Pela análise do PSQI, 56,9% apresentaram má qualidade do sono, 31,0% boa qualidade e 12,1% distúrbio grave (Gráfico 1). A maioria dormia $\geq 7h$ por noite (37,9%), com latência de 16–30 minutos (46,6%). O uso de medicação para dormir foi incomum (79,3% nunca utilizou). Em relação aos sintomas, 62,1% negou dificuldades em permanecer acordado em atividades diárias, mas 55,2% relatou diminuição do entusiasmo uma ou duas vezes por semana. Os principais fatores de prejuízo do sono foram despertares noturnos (93,1%) e idas ao banheiro (84,5%).

Gráfico 1. Qualidade do sono dos trabalhadores do SAMU segundo avaliação subjetiva.



Fonte: Próprio autor, 2025.

Na ESS, 58,6% dos socorristas apresentaram sonolência normal e 41,4%, sonolência excessiva, variando de leve a grave. As situações com maior chance de

cochilo foram deitar à tarde e assistir à televisão, enquanto dirigir e conversar tiveram menor probabilidade.

CONCLUSÃO

Diante do exposto, os profissionais do SAMU apresentaram elevada prevalência de distúrbios do sono, comprometendo dimensões físicas, cognitivas e emocionais. Destaca-se, assim, a importância de estudos longitudinais para identificar determinantes desses distúrbios, além de estratégias institucionais para promoção do bem-estar dos socorristas e segurança da assistência prestada.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à UniEVANGÉLICA pelo apoio financeiro concedido por meio do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC), que possibilitou a realização deste estudo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ¹ALRASHEEDAY, A. *et al.* Sleep quality among emergency nurses and its influencing factors. *Frontiers in Psychology*, v. 15, p. 1363527, 2024.
- ²AZAMBUJA, V. S. *et al.* Avaliação da qualidade do sono em profissionais de saúde da emergência. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 37, 2024.
- ³ZAJAC, K. *et al.* Sleep quality and work ability among paramedics. *Medical Research Journal*, v. 10, n. 1, 2025.
- ⁴FREITAS, A. M. C. *et al.* Qualidade do sono e fatores associados entre docentes de educação superior. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 46, 2021.
- ⁵MORAIS, K. C. P. *et al.* Correlation between quality of life and sleep quality of military firefighters. *ABCS Health Sciences*, v. 46, 2020.
- ⁶FURLANI, R.; CEOLIM, M. F. Padrões de sono de estudantes ingressantes na graduação em enfermagem. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 58, n. 3, 2005.
- ⁷BERTOLAZI, A. N. *et al.* Portuguese-language version of the Epworth sleepiness scale: validation for use in Brazil. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, v. 35, n. 9, p. 877-883, 2009.