



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE SAÚDE, CIÊNCIAS HUMANAS
E TECNOLÓGICAS DO PIAUÍ – UNINOVAFAPI
CURSO DE BACHARELADO EM MEDICINA**

JEFFERSON BAIRON SANTOS LIMA
RENATO GUILHERMY SILVA SOUSA

**DISTÚRBIOS DO SONO E O TRABALHO DE AGENTES DA SEGURANÇA
PÚBLICA: um estudo sobre o desenvolvimento da insônia em uma unidade
policial de Teresina – PI**

TERESINA – PI
DEZEMBRO – 2019

JEFFERSON BAIRON SANTOS LIMA
RENATO GUILHERMY SILVA SOUSA

**DISTÚRBIOS DO SONO E O TRABALHO DE AGENTES DA SEGURANÇA
PÚBLICA: um estudo sobre o desenvolvimento da insônia em uma unidade
policial de Teresina – PI**

Trabalho de Conclusão de Curso, pré-requisito para obtenção de grau de Bacharel em Medicina, apresentado junto à Coordenação do Centro Universitário UNINOVAFAPI, solicitando parecer de aprovação. Sob orientação da Prof. Dra. Cintia Maria de Melo Mendes.

TERESINA – PI
DEZEMBRO – 2019

L732d Lima, Jefferson Bairon Santos.

Distúrbios do sono e o trabalho de agentes da segurança pública: um estudo sobre o desenvolvimento da insônia em uma unidade policial de Teresina-PI / Jefferson Bairon Santos Lima; Renato Guilhermy Silva Sousa. – Teresina: Uninovafapi, 2019.

Orientador (a): Prof. Dr. Cintia Maria de Melo Mendes; Centro Universitário UNINOVAFAPI, 2018.

25. p.; il. 23cm.

Monografia (Graduação em Medicina) – Centro Universitário UNINOVAFAPI, Teresina, 2018.

1. Insônia. 2. Distúrbios. 3. Policiais militares. 4. Segurança pública. I. Título. II. Sousa, Renato Guilhermy Silva. III. Mendes, Cintia Maria de Melo.

Catálogo na publicação
Antonio Luis Fonseca Silva– CRB/1035
Francisco Renato Sampaio da Silva – CRB/1028

DISTÚRBIOS DO SONO E O TRABALHO DE AGENTES DA SEGURANÇA PÚBLICA: UM ESTUDO SOBRE O DESENVOLVIMENTO DA INSÔNIA EM UMA UNIDADE POLICIAL DE TERESINA - PI

SLEEP DISORDERS AND THE WORK OF PUBLIC SECURITY AGENTS: A STUDY ON THE DEVELOPMENT OF INSOMNIA IN A POLICE UNIT IN TERESINA - PI

TRASTORNOS DEL SUEÑO Y EL TRABAJO DE LOS AGENTES DE SEGURIDAD PÚBLICA: UN ESTUDIO SOBRE EL DESARROLLO DEL INSOMNIO EN UNA UNIDAD DE POLICÍA EN TERESINA - PI

*Jefferson Bairon Santos Lima¹
Renato Guilhermy Silva Sousa²
Cíntia Maria de Melo Mendes³*

RESUMO

O presente estudo trata sobre os distúrbios do sono e o trabalho de agentes da segurança pública: um estudo sobre o desenvolvimento da insônia em uma unidade policial de Teresina - PI. Com objetivo geral de: analisar o desenvolvimento da insônia em agentes de Segurança Pública de uma Unidade Policial de Teresina - PI, e como objetivos específicos: identificar fatores desencadeantes da insônia; realizar entrevistas com profissionais da Segurança Pública com distúrbios do sono e enumerar os riscos para a saúde dos profissionais que sofrem de distúrbios do sono. Esta pesquisa é qualitativa, ligada a questões particulares e profissionais, com sua ocupação nas Ciências Médicas, trabalha com significados, motivos, ações e valores, constituiu-se por meio de uma averiguação mais aprofundada sobre o assunto, abordando o caráter exploratório diante da proporção e afinidade com o problema, a pesquisa bibliográfica foi de fundamental relevância nesse estudo, que foi fundamentado em vários autores que trataram desta temática, dentre os autores de base, destaca-se: Cronfli (2002), Reimão (2000) e Guimarães (2000). A pesquisa de campo foi realizada no Batalhão de Policiamento Ostensivo, fomentando a possibilidade de coletar os dados da pesquisa, com aplicação de 1 (um) questionário junto a 100 policiais militares, que prontamente responderam a entrevista revelando os resultados que foram analisados através do método dialético. Pode-se dizer, que com os resultados pode-se concluir que o desenvolvimento de distúrbios do sono, em específico a insônia, relaciona-se, na maioria das vezes, a condições exaustivas de trabalho, bem como a exposições ao risco extremos, o que ocasiona problemas ligados ao sono e, conseqüentemente, danos nos demais aspectos de vida do profissional militar. Contudo, o estudo objetiva-se a fomentar alternativas acadêmicas e profissionais que visem à diminuição dos efeitos nocivos causados pela perda e/ou restrição do sono, bem como instigar a novos conhecimentos e interpretações desta fase fisiológica do ser humano.

Palavras-chave: Insônia. Distúrbios. Policiais Militares. Segurança Pública. Trabalho

ABSTRACT

¹ Graduando do 12º período em Bacharelado em Medicina pelo Centro Universitário Uninovafapi. Email: jeffersonbairon@gmail.com;

² Graduando do 12º período em Bacharelado em Medicina pelo Centro Universitário Uninovafapi. Email: scoracoes@hotmail.com.

³ Médica, Doutora em Farmacologia, Mestre em Farmacologia, docente no Centro Universitário Uninovafapi.

This study deals with sleep disorders and the work of law enforcement officers: a study on the development of insomnia in a police unit in Teresina - PI. with the general objective of: to analyze the development of insomnia in Public Security Officers of a Teresina Police Unit - PI, and as specific objectives: to identify factors that trigger insomnia; conduct interviews with public safety professionals with sleep disorders and list the health risks of professionals suffering from sleep disorders. This research is qualitative, linked to particular and professional issues, with its occupation in the Medical Sciences, working with meanings, motives, actions and values, constituted through a deeper investigation on the subject, addressing the exploratory character before the proportion and affinity with the problem, the bibliographic research was of fundamental relevance in this study, which was based on several authors that dealt with this theme, among the basic authors, stands out: Cronfli (2002), Reimão (2000) and Guimarães (2000). The field research was carried out in the Ostensivo Policing Battalion, where it promoted the possibility of collecting the research data, by applying one (1) questionnaire to 183 military police, who promptly answered the interview revealing the results that were analyzed by dialectical method. It can be said that with the results it can be concluded that the development of sleep disorders, specifically insomnia, is related, most of the time, to exhaustive working conditions, as well as to extreme risk exposures. which causes problems related to sleep and, consequently, damage to other aspects of the military professional's life. However, the study aims to foster academic and professional alternatives aimed at reducing the harmful effects caused by sleep loss and / or restriction, as well as instigate new knowledge and interpretations of this physiological phase of the human being.

Keywords: Insomnia. Disturbances. Military police officers. Public Security. Work

RESUMEN

Este estudio aborda los trastornos del sueño y el trabajo de los agentes de seguridad pública: un estudio sobre el desarrollo del insomnio en una unidad policial en Teresina - PI. Con el objetivo general de: analizar el desarrollo del insomnio en agentes de Seguridad Pública de una Unidad de Policía en Teresina - PI, y como objetivos específicos: identificar los factores que desencadenan el insomnio; realice entrevistas con profesionales de la Seguridad Pública con trastornos del sueño y enumere los riesgos para la salud de los profesionales que sufren trastornos del sueño. Esta investigación es cualitativa, vinculada a temas particulares y profesionales, con su ocupación en Ciencias Médicas, trabaja con significados, motivos, acciones y valores, se constituyó mediante una investigación más profunda sobre el tema, abordando el carácter exploratorio antes de la proporción y la afinidad con el problema, la investigación bibliográfica fue de relevancia fundamental en este estudio, que se basó en varios autores que trataron este tema, entre los autores básicos, destacan los siguientes: Cronfli (2002), Reimão (2000) y Guimarães (2000) La investigación de campo se llevó a cabo en el Batallón de Policía Ostensiva, promoviendo la posibilidad de recopilar los datos de la encuesta, con la aplicación de 1 (un) cuestionario con 183 oficiales de la policía militar, quienes respondieron de inmediato a la entrevista revelando los resultados que se analizaron utilizando el método dialéctica Se puede decir que con los resultados se puede concluir que el desarrollo de trastornos del sueño, específicamente el insomnio, está relacionado, en la mayoría de los casos, con condiciones de trabajo exhaustivas, así como con exposiciones de riesgo extremo, el que causa problemas relacionados con el sueño y, en consecuencia, daños en otros aspectos de la vida del profesional militar. Sin embargo, el estudio tiene como objetivo promover alternativas académicas y profesionales destinadas a reducir los efectos nocivos causados por la pérdida y / o restricción del sueño, así como instigar nuevos conocimientos e interpretaciones de esta fase fisiológica del ser humano.

Palabras clave: Insomnio. Disturbios. Policía Militar. Seguridad Pública. Trabajo

INTRODUÇÃO

O sono é um estado comportamental fundamental na vida de um indivíduo, e sua restrição é cada vez mais comum na atualidade, devido à extensão do trabalho ao longo das 24 horas do dia.

Caracteriza-se como um fato biológico do ser humano e ocorre sempre em um determinado período. Quando estamos nesse processo de sono, nosso organismo realiza uma série de funções importantes, bem como atividades cerebrais necessárias ao bom funcionamento do corpo.

Os processos neurobiológicos que ocorrem durante o sono são necessários para a manutenção da saúde física e cognitiva, visto que indivíduos com transtornos de sono sofrem impactos na qualidade de vida (BERTOLAZZI, 2008).

Assim, a qualquer disfunção que prejudique o desempenho dessas funções nessa etapa, a definimos como um distúrbio do sono. Segundo Müller e Guimarães (2004), tais disfunções provocam alterações no funcionamento físico, psicológico, cognitivo e social do indivíduo, comprometendo também a sua qualidade de vida.

Os distúrbios do sono se definem como qualquer dificuldade apresentada durante o sono. Tais distúrbios desenvolvem-se por um conjunto de fatores, dentre eles nosso estilo de vida e, principalmente, alguns tipos de trabalhos desenvolvidos, que favorecem para que tenhamos um sono desequilibrado.

Assim, exaustivas jornadas de trabalho típicas da profissão acabam alterando a qualidade do sono e ocasionando desajustes na vida dos profissionais da segurança pública, especificamente policiais, comprometendo os níveis de satisfação em relação à qualidade de vida.

Para Galli (2003) “são as pesquisas que comprovam que os distúrbios do sono comprometem a memória, atividades cognitivas e a atenção em pessoas que sofrem dessas condições”. Além disso, o ganho de peso e o aumento da toxicidade estão também relacionadas aos distúrbios de sono.

Algumas profissões, conforme a forma como são desenvolvidos no decorrer do dia, tendem a favorecer o surgimento de determinados distúrbios relacionados ao sono. De acordo com a Gallup Organizations (*apud* Pinto, 2014) em estudos de comunidade e clínicos, a insônia tem sido associada o baixo desempenho nas atividades laborais, acidentes de trabalhos e de trânsito, comprometimento do bem-estar físico e aumento do uso de álcool.

Neste sentido, é plausível destacar que as carreiras militares possuem características que, por sua dinâmica, apresentam-se como prejudiciais à saúde do profissional, dentre as principais, a privação do sono. Essa privação ocorre especificamente

por conta das, muitas vezes, exaustivas jornadas de trabalhos. Neste sentido têm-se que, tanto os hábitos adotados por estes profissionais quanto sua rotina de trabalho podem acarretar problemas a sua saúde (Silva *et al.*, 2014) afetando na relação tempo/qualidade do sono.

Os agentes da polícia enfrentam muitos estressores que podem afetar negativamente a qualidade do sono, incluindo trabalho em turnos rotativos e exposição crônica a ambos os estressores de incidentes críticos, bem como estressores ocupacionais e organizacionais rotineiras.

Espera-se assim que, estando os policiais militares susceptíveis a desenvolver distúrbios do sono, especificamente insônia, objeto deste estudo, como consequência do excesso de compromissos profissionais, tornar-se então necessária uma pesquisa que vise a avaliação da qualidade e os hábitos de sono desses profissionais a fim de que se possa criar alternativas para melhoria desse índice e consequentemente de suas repercussões.

2 CONSIDERAÇÕES ACERCA DO SONO E O TRABALHO DE POLICIAIS MILITARES

O sono caracteriza-se como uma circunstância do comportamento e essencial para a conservação do organismo. Contudo, evidencia-se que nas sociedades mais atuais, industrializadas, a restrição do sono torna-se cada vez mais comum, por conta de diversos fatores, muitos atrelados a extensas jornadas de trabalho ao longo do dia laboral.

As causas para essa privação de sono são geralmente atribuídas à exposição excessiva à luz artificial, às novidades da sociedade moderna, às pressões socioeconômicas e aos distúrbios do sono (TUFIK, 2008, p. XV)

Desde os primórdios da sociedade o sono sempre foi assunto que instigou estudiosos e admiradores do assunto. A procura por um centro específico do sono no cérebro demonstra a complexidade e as interações necessárias para início e manutenção deste processo (WEINER; GOETZ, 2003).

Entender o funcionamento do cérebro nessa etapa apresenta uma complexidade, bem como nos traz à tona sobre as possibilidades interacionais necessárias a esse entendimento.

A complexidade na sua interpretação, com o passar dos tempos, geraram diversos mitos, entre eles sobre os sonhos como presságios do futuro, além da separação entre a alma e o corpo. Todavia, segundo Aristóteles, não há misticidade nem miticidade nos sonhos, mas apenas uma relação entre os acontecimentos cotidianos e naturais da vida (TIMOLARIA, 2008).

Segundo o autor, os sonhos mantêm uma relação com acontecimentos do dia a dia vivenciado pelas pessoas e fatores naturais, estilos de vida e etc.

Além disso, tinha-se o entendimento de que o sono era um período de passividade e resgate físico, todavia, compreende-se como um momento de pleno funcionamento

cerebral, mas com áreas específicas mais ativas nessa fase que em estágio de atenção (TAVARES, 2002).

Para Silva (2007, p. 5) identifica-se dois estados durante o sono, sendo eles sincronizado e dessincronizado, assim caracterizados respectivamente: (NREM) - conforme profundidade, divide-se em quatro estágios. E o (REM), cuja dessincronização é provocada pela baixa amplitude e alta frequência das ondas cerebrais, movimentos oculares rápidos e atonia muscular. É nessa fase do sono onde ocorrem os sonhos.

Dessa ideia, depreende-se o papel fundamental que o sono representa na vida e nas ações diárias dos indivíduos, pois além das contribuições metabólicas e biológicas para o organismo, promovem o relaxamento do corpo, dando sensação de bem-estar e descanso.

Corroborando com o autor, Cronfli (2002) afirma que dormir não é somente uma necessidade de descanso físico e mental, mas também um momento para ocorrência de vários processos metabólicos que, se alterados, podem afetar o equilíbrio de todo o organismo a curto, médio e a longo prazo.

Assim, os autores colocam a necessidade do sono não somente para o descanso corporal e mental, mas como colaborar para o metabolismo de vários processos neurológicos, psíquicos e musculares. Quando alterados, ou seja, em funcionamento anormal, tendem a desequilibrar todo o organismo, desde curto a prazos mais longos.

Pesquisas apontam que dormir menos do que tempo ideal afetam o vigor, provocam o envelhecimento precoce, infecções, problemas de pressão e obesidade (CRONFLI, 2002).

Ainda segundo o autor, exames realizados em jovens que sofrem restrições no sono demonstram reduções metabólicas em regiões em capacidades cognitivas e motoras, como realizar tarefas e planejar. Tais processos levam à dificuldade na capacidade de acumular conhecimento e alterações do humor, comprometendo a criatividade, a atenção, a memória e o equilíbrio.

Apesar da necessidade de dormir/sono seja algo individual, alguns estudos apontam parâmetros sobre o tempo ideal necessários a um sono satisfatório. Ao longo da vida, o tempo médio de sono vai diminuindo gradativamente, ao ponto em que na fase idosa, esse tempo pode chegar até a 5 horas/dia (REIMÃO, 2000).

Conforme essa ideia, Tavares (2002) diz que o sono varia com a idade, ocorrendo diversas alterações em sua qualidade, profundidade, nos aspectos reparatórios entre outros e, quando há distúrbios, essa qualidade tende a apresentar agravos.

Períodos mal dormidos provocam cansaço, fadiga, falhas no rendimento intelectual, prevalência a depressão, ansiedade, sonolência e muitos outros fatores que se agravam à medida que se aumenta os períodos mal dormindo, porém, podem diminuir ou até mesmo cessar após noites ou períodos bem dormidos. (TAVARES, 2002)

A manutenção da saúde física e cognitiva depende dos processos neurobiológicos que ocorrem durante o sono, destarte, transtornos do sono tendem a provocar impactos negativos na qualidade de vida dos indivíduos afetados (BERTOLAZZI, 2008).

Diante do exposto, afirma-se a importância do sono para as funções cognitivas, mentais e físicas do ser humano, proporcionando bem-estar e saúde, recuperação de energias, exemplo disso, quando, após um dia exaustivo de trabalho, temos a recompensa de dormir bem.

Assim, seguimos nas próximas linhas elencando os principais distúrbios do sono, tomando como protagonista a insônia, bem como os efeitos negativos que trazem à qualidade de vida daqueles que são acometidos com tais transtornos em seu ambiente de trabalho.

2.1 Distúrbios do sono

Define-se como distúrbio do sono desequilíbrios que acometem os indivíduos enquanto estes dormem. Destacam-se hipersonia, o sonambulismo, o terror noturno, transtornos de pesadelos, narcolepsia e insônia, este último objeto de nosso enfoque.

Tais transtornos provocam desequilíbrio no funcionamento do organismo, afetando processos cognitivos, respiratórios, mentais, além de efeitos negativos nos aspectos profissionais e sociais do indivíduo.

A hipersonia é um transtorno caracterizado pelo sono excessivo, impossibilitando que a pessoa fique acordada durante algum momento do dia. Apresenta níveis de gravidade que, por sua vez, podem trazer danos à saúde e a vida, uma vez que o sono pode se manifestar, por exemplo, enquanto se dirige ou realiza alguma outra atividade de risco. (VARELLA, 2014)

Conforme o autor, a hipersonia causa sonos repentinos, cuja manifestação pode ocorrer em determinados momentos do dia, comprometendo assim, dependendo da gravidade, o trabalho e a rotina das pessoas acometidas.

No sonambulismo, a pessoa tende a caminhar sozinha e realizar ações enquanto dorme. Pode ser calmo ou agitado. Apesar de o sonambulismo não ser propriamente perigoso, o indivíduo pode envolver-se em situações de risco, como sair de casa ou subir em janelas, sacadas. (VARELLA, 2014)

Tais transtornos são causados por condições genéticas ou fatores externos, como, estresse, cansaço e uso de medicamentos. Nesses casos, entende-se a necessidade de se procurar um atendimento mais especializado para a realização de exames mais complexos para que se chegue a resultados precisos, cujo diagnóstico avaliará a possibilidade de uso de medicamentos e/ou mudança de hábitos.

Já o terror noturno acomete geralmente na infância e adolescência, quando se manifesta de maneira abrupta, logo, a criança ou o adolescente têm episódios de choro,

taquicardia, gritos, dentre outras manifestações. É importante o cuidado nesses casos, pois o jovem pode se machucar ao bater em moveis e/ou janelas e portas. (NUNES, 2002)

A narcolepsia, por sua vez, caracteriza-se como ataques repetidos e irresistíveis de sono, podendo se manifestar em qualquer momento e lugar. Em seguida, a apneia do sono, quando há a diminuição ou interrupção da respiração enquanto o indivíduo dorme (SOUZA, 2000).

Segundo Rovere et al (2006):

Uma das principais dificuldades para portadores da narcolepsia é o fato de atividades rotineiras, como por exemplo estudar ou até mesmo dirigir e operar máquinas, ficando comprometidas. Podemos comprovar isso pelo índice de acidentes de trânsito envolvendo narcolépticos ser aproximadamente seis vezes maior (ROVERE ET AL, 2006)

Esse transtorno tem impacto social negativo, uma vez que impede de a pessoa realizar atividades simples e rotineiras, afetando seus rendimentos em espaços de trabalho e estudos.

Corroborando com o autor, Alóe *et al* (2010) diz que o tratamento para narcolepsia controla a sonolência excessiva e auxilia o portador do distúrbio a se readaptar a suas atividades.

No Brasil, há diretrizes direcionadas ao tratamento da narcolepsia, os chamados medidas de higiene do sono, que vem acompanhado de uma série de outras medidas e hábitos, bem como atrelado a uso de medicamentos. No tocante ao tratamento medicamentosos, são utilizados estimulantes que visam diminuir a sonolência excessiva.

A insônia é tida como uma dificuldade em iniciar ou manter o sono, ou mesmo a percepção de um sono não-reparador, combinada com consequências adversas durante o dia, como fadiga excessiva, queda da “performance” ou mudança de humor.

Ocorre sempre que a quantidade ou qualidade de sono é insatisfatória. Mesmo que o número de horas de sono possa não estar reduzido, a maioria dos insones sente fadiga, cansaço, ardência nos olhos, irritabilidade, ansiedade, fobias, incapacidade de concentrar-se, dificuldades de atenção e memória, mal-estar e sonolência.

Segundo Reimão (2000), a prevalência de insônia em adultos varia em torno de 30 a 40%, sendo que deste resultado, 15 a 25% apresentam diagnóstico de insônia primária.

Os transtornos do ritmo circadiano prevalecem na fase de sono atrasado em adolescentes e nas mudanças frequentes de turno de trabalho para profissionais que trabalham à noite Estes transtornos se manifestam por desalinhamento entre o período do sono e o ambiente físico e social de 24 h, relacionado a alterações dos sistemas de temporização internos (SIQUEIRA, 2009).

Para Pinto; Moraes (2008):

A insônia é um dos transtornos mais comum, traz danos à qualidade de vida das pessoas, bem como danos sociais. É desencadeada com mais frequência

em mulheres, pessoas incluídas em grupos de maior vulnerabilidade, como idosos, pobres, desempregados, afetando também pessoas que desempenham funções de alto risco ou condições prolongadas de trabalho (PINTO; MORAES, 2008).

Conforme o autor, os transtornos relativos ao sono manifestam-se geralmente em populações mais vulnerabilidades socialmente e de faixa etária mais avançada, além daqueles expostos a situações exaustivas e exposição ao risco de trabalho.

O tratamento para os distúrbios do sono em sua maioria costuma ser realizado com acompanhamento psicológico e uso de medicamentos.

Desta feita, adquirindo formas de prevenção constitui-se ainda como o melhor caminho para um bom sono, com hábitos saudáveis e rotineiros. Lembrando que tais medidas podem ser adotadas e adaptadas a qualquer pessoa.

2.2 O desenvolvimento da insônia e o trabalho dos agentes de segurança pública: policiais militares

A atividade policial militar é considerada de alto risco, porque exige que o policial esteja sempre na plenitude de sua saúde física e mental. Dentro desta perspectiva, a qualidade do sono é muito importante, pois impacta diretamente em diversos aspectos da saúde das pessoas.

De acordo com Abreu; Adão (2016), no Brasil o policial militar precisa lidar com duas situações, se por um lado ele precisa prover a segurança à população, por outro, precisa lidar com as variáveis em suas condições de trabalho, a falta de efetivo, reduzindo escalas e o tempo de folga.

Tais fatores, no decorrer de sua carreira, podem acarretar futuros problemas relacionados ao sono, haja vista, comprometerem os horários normais de vida destes profissionais.

Segundo o Instituto Nacional de Saúde dos Estados Unidos, alguns fatores são determinantes para uma compensação do sono satisfatória, dentre eles a idade e o tipo de atividade profissional, interferindo no tempo necessário que, em pessoas adultas, fica algo em torno de 7 a 8 horas diárias de sono (NHI, 2007).

Logo, atividades que envolvem exposição rotineira a situações de risco, estresse, desgaste físico, horários irregulares de execução e etc. tendem a desfavorecer essa compensação.

Por conta das consequências que tais distúrbios têm trazido a vida destes profissionais, tornou-se questão de saúde pública, havendo a necessidade de se criar estratégias de enfrentamento (Martins *et al.*, 2001).

Os policiais militares, em geral, trabalham em situações de alto risco com elevado grau de estresse físico e mental, com funções específicas, necessitando atenção constante. O trabalho sob estresse e em turnos estendidos predispõe estes policiais a apresentar má

qualidade de sono, por sua vez acarretar prejuízos nas áreas de saúde física e mental, na qualidade de vida e no desempenho no trabalho (PINTO, PERIN, DICK, LAZZAROTTO, 2018)

Como uma de suas funções é garantir a segurança, essa exige do policial militar estado de alerta constante, preparando tanto nos aspectos físicos como mentais, sendo este último um dos fatores essenciais para o bom desempenho de suas atribuições perante a sociedade.

O profissional policial tem de conviver diariamente com pressões, o que o diferencia de outras classes. São mais expostos a situações de risco extremo, violência, insalubridade no manuseio de armas, estresse, desvalorização da categoria, dentre outros. Estes problemas, por sua vez, trazem consequências danosas a sua saúde e qualidade de vida (ABREU; ADÃO, 2016)

Desde a sua formação, o policial militar é exposto às mais diversas situações que, no decorrer de sua carreira, podem vir a se agravar, o que geralmente ocorre por conta das particularidades inerentes à profissão.

Sabendo das adversidades encontradas nas funções desempenhadas pelo Policial Militar, se submetendo à ambientes hostis, inóspitos e enfrentando perigos constantes, pondo em risco sua própria vida em prol da sociedade, não sendo somente estas variáveis encontradas, mas também fatores adversos, como ambientais, organizacionais, econômicos dentre outros que causam o estresse.

Atualmente, as más condições de trabalho dos profissionais de segurança pública chegam a níveis alarmantes, necessitando de medidas mais urgentes e enérgicas. Tais condicionantes contribuem e predispõem o policial militar a desenvolver distúrbios, dentre eles o de sono. Neste sentido, considerando ainda que o trabalho envolve fatores ligados a questões sociais, organizacionais, financeiros, depreende-se dessa forma que a execução de suas atividades vai muito além de apenas garantir a segurança da população (ABREU; ADÃO, 2016)

Conforme elenca o autor, há uma relação direta entre o tipo de trabalho e a predisposição ao desenvolvimento de determinados transtornos e doenças, principalmente se ligados a questões de turnos, ambientes de trabalho e a exposição a fatores externos.

Corroborar-se a isto a ideia de que a saúde e a qualidade de vida do policial militar estão diretamente relacionadas a questões de valorização, interação, remuneração, ambiente de trabalho, significando a valorização sobre diversos aspectos da atual conjuntura, como em âmbito global (MARQUES, 2004).

A diminuição da capacidade laboral tem sua ligação com o esgotamento que, assim como estresse, geram reações dificultosas e exaustivas, extenuando assim as energias e provocando os transtornos do sono. Onde seu principal sinal é a sensação de perda das forças e fadiga, que geralmente atingem pessoas com alto grau de consciência e que

trabalham no auxílio aos demais, como agentes de saúde, professores, policiais militares e agentes sociais (VECCHIO, 2008).

Logo, é necessário que o policial militar tenha um grau elevado de autonomia e controle para lidar com as adversidades que encontra no desempenho de seu trabalho, estando a par de todas as obrigações e deveres, conforme dispõe o estatuto de sua profissão.

Desta feita, não somente há obrigações a cumprir pelo policial militar, mas também obrigações de âmbito institucional, com vistas a garantir melhores condições de trabalho para o profissional e que colaborem para o seu bem-estar.

Tais atribuições, aliadas a sobrecargas de trabalho, turnos ininterruptos, períodos curtos de sono, acabam provocando desequilíbrios no ambiente de trabalho, precarizando ainda mais a situação e oferecendo riscos a sua saúde e bem-estar.

No que se refere ao profissional em atividade, o estresse pode afetar o desempenho negativamente, ocasionando a redução da produtividade, comprometimento dos níveis de satisfação, qualidade de vida e, conseqüentemente a sua saúde (MIRANDA, 2006).

A autor afirma que o estresse é um dos principais fatores desencadeadores de doenças e/ou transtornos, tendo em vista que determinados profissionais são expostos às mais diversas condições insalubres e desgastantes, comprometendo assim sua capacidade laboral ao passar do tempo, cabendo a instituição o planejamento de estratégias que visem inibir esses fatores.

Em pesquisa realizada por Haddad *et al.* (2000), sugere-se que seja construída uma equipe interdisciplinar de apoio ao trabalhador, com a finalidade de desenvolver programas voltados aos policiais militares, visando ao trabalho em harmonia, através do desenvolvimento de atividades, da identificação de problemas, do planejamento e da avaliação constante dos resultados, em conjunto com a administração e os trabalhadores, no sentido de garantir-lhes o bem-estar físico e mental, tão importantes para o desempenho de seu trabalho, eliminando possibilidades de desenvolvimento de insônia ou outros transtornos ligados ao sono.

Deste modo, corroborando com as ideias do autor, há a necessidade de uma equipe multidisciplinar que possa lidar com as peculiaridades do trabalho desenvolvido, de modo a garantir bem-estar durante a execução de seu trabalho e bom descanso após finalizá-lo, promovendo o acompanhamento efetivo para atendimento das demandas apresentadas.

3 METODOLOGIA

A pesquisa possui caráter quanti-qualitativo e está ligada a questões particulares no entendimento dos fatores que motivam o desenvolvimento e evolução de transtornos do sono. Tendo sua ocupação nas Ciências Médicas, trabalha com significados, motivos, ações, valores, portanto, é um estudo mais aprofundado sobre o assunto (MINAYO, 2010). É

considerada exploratória por possuir maior afinidade com o problema, envolvendo pesquisa bibliográfica e entrevista com pessoas conhecedoras do problema em questão (GIL, 2008).

Foi realizada pesquisa bibliográfica, desenvolvida com base em material já elaborado, formado principalmente por livros e artigos científicos (GIL, 2002). Houve também a utilização da pesquisa de campo, que objetiva maior aprofundamento sobre a realidade, tendo como característica a observação, a entrevista e interpretações sobre a situação da instituição (GIL, 2008).

A coleta de dados efetuou-se através de pesquisa semiestruturada, que está focalizada em um assunto sobre o qual confeccionamos um roteiro com as perguntas principais, complementadas por outras questões inerentes às circunstâncias momentâneas à entrevista. Dessa forma, podem ser feitas indagações que não foram elaboradas (MANZINI, 1990/1991).

Para tanto, utilizou-se as seguintes técnicas de abordagem, interpretação e pesquisa: a) Questionário para Policiais Militares; b) Tabelas; c) Teste - Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI); d) Instruções para Pontuação do PSQI; e) Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Contudo, algumas questões foram adaptadas e outras acrescentadas para englobar aspectos relevantes à investigação. Tratou-se de questionário estruturado, composto por 15 perguntas sobre a rotina de trabalho, tempo de sono e dados gerais.

Para analisarmos a qualidade do sono dos profissionais envolvidos foi utilizado o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh - PSQI, que apresentam sensibilidade e especificidade de 89,6% e 86,5% respectivamente. No entanto, quando traduzido e validado para o português, esses fatores tendem a ser menores, Bertolazzi (2008). Assim, o Índice de qualidade de sono tem apresentado eficácia e capacidade para o fornecimento de informações relevantes acerca de pesquisas sobre a qualidade do sono da população pesquisada. Porém, para novos questionários ou traduções, este foi validado.

O referido questionário foi dividido entre questões subjetivas e objetivas, sendo as 4 primeiras subjetivas e as demais objetivas, cabendo ressaltar que a última questão não é contabilizada para efeito de resultados. O instrumento foi constituído por questões em autorrelato e questões direcionadas ao companheiro de quarto. Foram categorizadas em sete componentes, graduados em escores de 0 a 3. Os componentes do PSQI são: C1 qualidade subjetiva do sono, C2 latência do sono, C3 duração do sono, C4 eficiência habitual do sono, C5 alterações do sono, C6 uso de medicamentos para dormir C7 disfunção diurna do sono. Para Araújo (2015) a soma dos valores atribuídos aos sete componentes varia de zero a vinte e um no escore total do questionário indicando que quanto maior o número pior é a qualidade do sono.

Quando tratamos das especificidades da pesquisa, temos que a mesma se caracterizou da seguinte forma: subjetividade da qualidade do sono, latência, duração do

sono, eficiência, detecção de distúrbios comprometedores do sono, uso de medicações, sonolência diurna e alterações metabólicas no decorrer das atividades funcionais.

A população foi delineada pelo efetivo de 100 policiais militares plantonistas e de atividades diversas, considerando-se o quantitativo total de profissionais na referida unidade de policiamento, conforme cadastro institucional acessado anteriormente e por entender-se suficiente ao alcance dos resultados propostos com a pesquisa, uma vez que esta é uma realidade vivenciada em grande parte das corporações militares no Estado.

Foram informados que seria uma pesquisa para Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), onde os mesmos foram noticiados sobre os objetivos dos entrevistadores, que apresentaram o questionário, autorizando para que a entrevista fosse gravada. Durou aproximadamente 50 minutos, após a coleta dos dados, as respostas foram analisadas em gráficos e seu resultado no capítulo que explora as implicações do estudo, respeitando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Teve como critério de inclusão policiais militares plantonistas e que desempenham outras atividades em Teresina-PI; maiores de 18 anos e como critério de exclusão aqueles que não concordarem em participarem da pesquisa e se recusarem a assinar o Termo de consentimento livre e esclarecido - TCLE.

3.1 Coleta de dados

O referido trabalho foi descritivo, sendo realizado no período de setembro a outubro de 2019, em uma Unidade Policial, no município de Teresina - PI.

A coleta de dados foi realizada no período de setembro a outubro de 2019, por meio da aplicação de um questionário. Após serem esclarecidos os objetivos do projeto e os procedimentos a serem seguidos, foi solicitado a leitura e assinatura do TCLE. O questionário incluiu ferramentas usadas internacionalmente e validadas em estudos usados anteriormente. Os policiais, fora do seu ambiente de residência, a partir de contato prévio por parte dos pesquisadores, responderam ao questionário incluindo dados sociodemográficos, sonolência excessiva e qualidade do sono. Caso aceitassem colaborar com a pesquisa, seria apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (ANEXO). O tempo médio da entrevista e aplicação do questionário foi de aproximadamente 50 minutos.

Os policiais foram convidados a participar da pesquisa, diante da explicação sobre o assunto e confirmada à participação, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo C) e responderam os questionários aplicados.

Ainda, os sujeitos foram submetidos a um protocolo composto por dados sobre o seu perfil sociodemográfico e questionário estruturado, onde os mesmos serão identificados através de códigos, no sentido de manter a confidencialidade das informações prestadas.

3.2 Aspectos éticos

Antes do início da coleta de dados, o Protocolo de Pesquisa fora submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro Universitário de Saúde, Ciências Humanas e Tecnológicas do Piauí (UNINOVAFAPÍ) por meio da Plataforma Brasil, de acordo com as recomendações éticas da Resolução nº. 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde – CNS, que regulamenta a Pesquisa envolvendo Seres Humanos no Brasil. Serão utilizados para pesquisa dados obtidos através do formulário de coleta contido nos anexos deste trabalho, observando as garantias necessárias à preservação dos dados, da confidencialidade e do anonimato dos indivíduos pesquisados. Caberá apenas aos pesquisadores a utilização dos mesmos. Os documentos exigidos por esse comitê encontram-se em anexo nesta pesquisa.

Como toda pesquisa, há risco direto ou indireto. Os pesquisadores deste estudo assumem os riscos mínimos de constrangimento, desconforto, estresse, cansaço ao responder às perguntas e de quebra do sigilo das informações pessoais. E se comprometem em não interferir no atendimento inicial. O projeto não estabeleceu relação comprovada com outros prejuízos, a médio ou longo prazo, para o indivíduo ou a coletividade. No entanto, mesmo que tenham surgido algum dano associado à pesquisa, os pesquisadores se comprometeram em repará-lo.

Para evitar constrangimento, os entrevistadores tentaram abordá-los individualmente, todos os policiais militares ao estudo serão informados sobre a pesquisa e convidados para participar de forma voluntária em uma sala individualizada. Aqueles que se dispuser a participar assinarão um termo de consentimento livre e esclarecido, conforme as regras preconizadas pelo Comitê de Ética em Pesquisa. Os resultados desta pesquisa estarão incluídos no trabalho de conclusão de curso e serão divulgados em dados agrupados, através de publicações em periódicos e/ou eventos científicos.

Os benefícios da avaliação da qualidade do sono e sonolência diurna de policiais são indiretos, ao tempo em que podem servir de base para futuras intervenções, como por exemplo, modificações quanto ao regime de trabalho ou alguns direitos que os profissionais podem vir a solicitar com base nos resultados desta pesquisa, bem como pode proporcionar debates sobre a insônia para a qualidade de vida de todos os profissionais envolvidos em situações de riscos ou desgastantes no seu dia-a-dia para a busca de alternativas que minimizem os efeitos nocivos deste distúrbio.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados obtidos através da aplicação do teste PSQI (Anexo A) estão expressos no gráfico 1, enquanto a percepção de cada indivíduo tem sobre a qualidade do seu sono está demonstrada no gráfico 2. Por fim, o gráfico 3 refere-se respectivamente, a percepção sobre o uso de medicamentos que ajudam a dormir e, posteriormente, a

correlação entre o desenvolvimento da insônia e o trabalho dos profissionais, com questionário voltado para os policiais envolvidos na pesquisa.

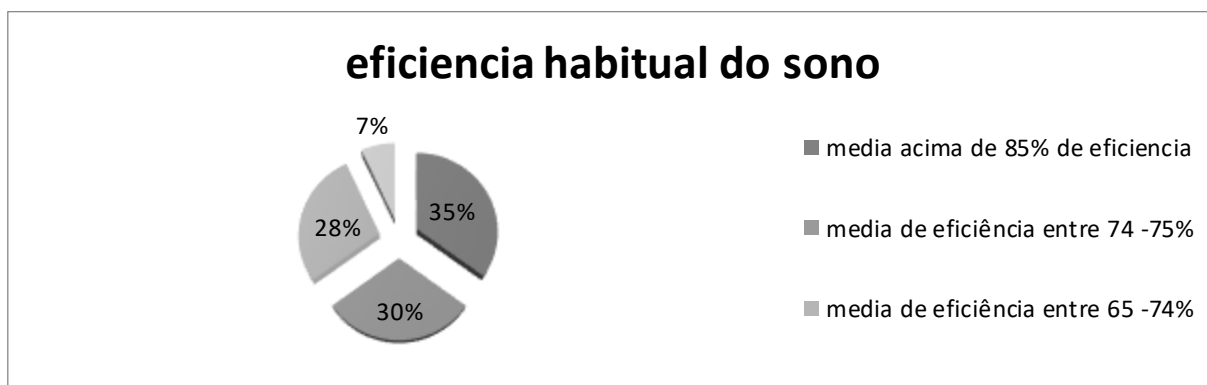


Gráfico 1: Eficiência habitual do sono

Conforme o gráfico 1, dos 130 policiais militares entrevistados, no que tange a aspectos sobre a eficiência habitual do sono, mostra que 7% dos entrevistados estão com eficiência habitual do sono menor que 65%, 28% apresentam eficiência entre 65 e 74%. Dos 100% envolvidos na pesquisa, 30% apontaram média de eficiência entre 74 e 75% e 35% dos policiais militares informaram estar com média de eficiência habitual de sono acima de 85%. Os dados nos remetem a informação de que grande parte dos profissionais apresentam eficiência satisfatória de sono, porém, quando tratado do ponto de vista da qualidade, os dados nos apresentam realidades adversas nestes aspectos.

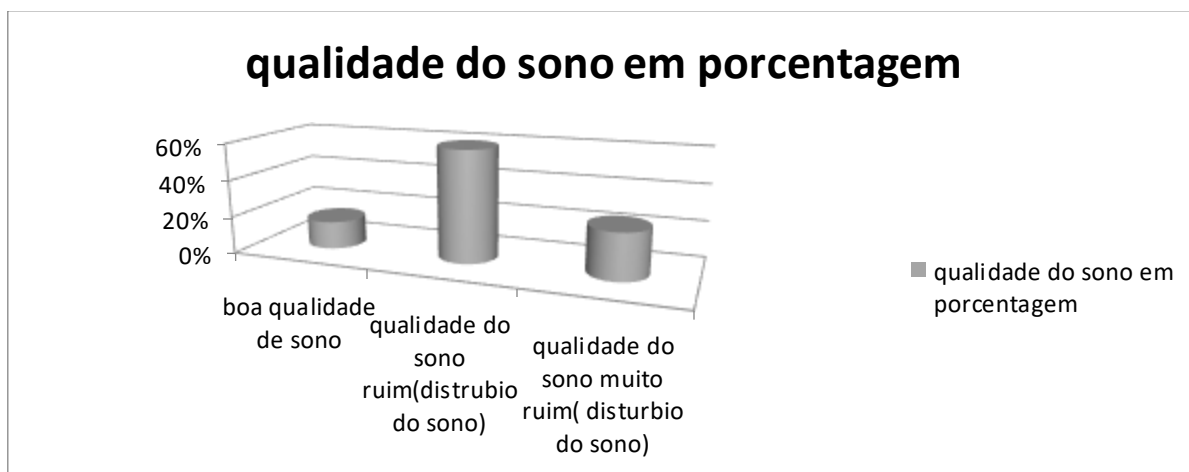


Gráfico 2: Qualidade do sono em porcentagem

O gráfico 2 mostra a prevalência de distúrbios relacionados ao sono na amostra analisada. Observou-se que 10% dos policiais do estudo apresentaram boa qualidade do sono, 60% qualidade do sono ruim e 20% informaram ter qualidade do sono muito ruim (definida como um escore > 5 pontos na Escala de Pittsburgh) e que 100% dos participantes apresentaram ao menos algum tipo de distúrbio ou queixa relacionada ao sono.

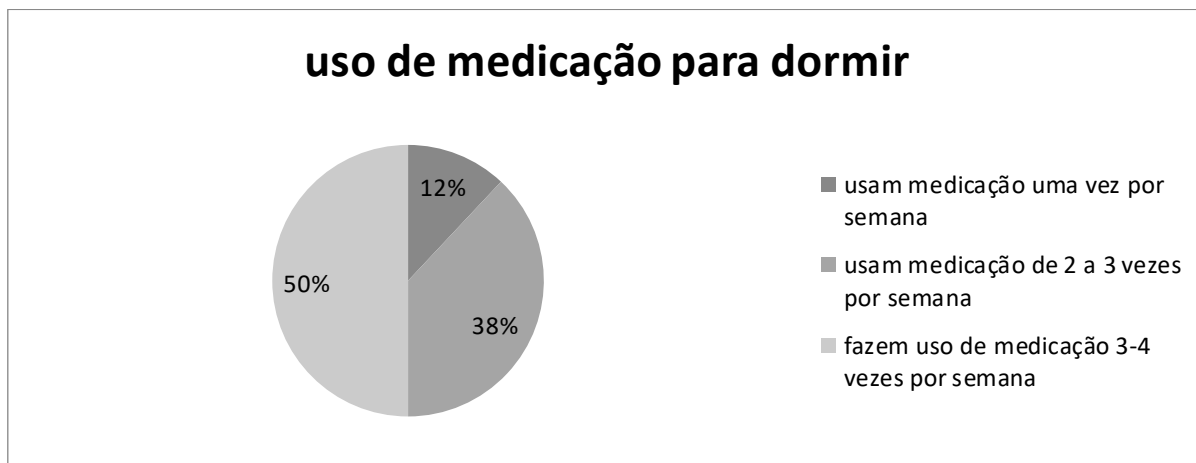


Gráfico 3: Uso de medicação para dormir

Segundo o gráfico 3, ao analisarmos o uso de medicação para dormir, constatamos dados alarmantes, quando se evidenciou que 50% dos entrevistados afirmaram usar medicamentos para ativação do sono de 3 a 4 vezes por semana. 38% fazem uso de 2 a 3 por semana e 12% afirmaram usar pelo menos uma vez por semana medicações que favorecem o sono. Desta forma, depreende-se os riscos e problemas a qual estão expostos os policiais militares no desempenho de suas funções, bem como trazendo graves consequências a sua qualidade de vida, saúde física, mental e social.

Diante disso, observa-se que grande parte dos profissionais da segurança pública, voltando a especificidade para os policiais militares, desenvolvem algum transtorno relacionado ao sono, dentre eles a insônia, durante a sua carreira, ocasionado principalmente por fatores ligados a turnos exaustivos, sobrecargas de trabalho, exposição a riscos extremos, estresses, insalubridade no ambiente, afetando diretamente a sua qualidade de vida e saúde, bem como influenciando em questões biopsicossociais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo atingiu os objetivos propostos através da avaliação da qualidade do sono, percepção da qualidade de vida e a correlação entre qualidade do sono e qualidade de vida dos policiais militares que atuam em uma Unidade Policial de Teresina - PI.

Os resultados obtidos na pesquisa respondem ao questionamento, demonstrando que a hipótese testada foi parcialmente comprovada, pois policiais militares apresentam, situações de alto risco com elevado grau de estresse físico e mental, necessitando atenção constante. O trabalho sob estresse e em turnos estendidos predispõe estes policiais a apresentar má qualidade de sono e está por sua vez acarretar prejuízos nas áreas de saúde física e mental, na qualidade de vida e no desempenho no trabalho.

Portanto, a avaliação do sono nestes indivíduos é de grande importância clínica visto que alterações durante o sono podem ter repercussão na qualidade de vida e na

gênese de problemas de saúde como hipertensão, doenças cardiovasculares, depressão, dentre outras além de problemas sociais, familiares e profissionais.

O trabalho em turnos pode resultar em desregulação circadiana, insuficiência de sono e rompimento de vida familiar e social o que pode levar a um aumento da carga alostática (definida como a soma dos desgastes que o estresse prolongado provoca no organismo), homeostase alterada, deficiência imunológica e disfunção endócrina. O trabalho de turno tornou-se cada vez mais uma parte integrante de uma ampla gama de ocupações, especialmente entre policiais, bombeiros e serviços de emergência, onde há uma necessidade óbvia de um serviço de 24 horas.

Há evidências crescentes que ligam o trabalho por turnos a inúmeros resultados adversos para a saúde, incluindo fatores de risco para doenças cardiovasculares, síndrome metabólica, diabetes, tipos específicos de câncer, fadiga, lesões em serviço e hipotireoidismo autoimune. Como todo o efetivo operacional do grupo trabalha em regime de turnos, isto pode explicar, ao menos em parte, a alta prevalência de má qualidade de sono e de queixas relacionadas ao sono.

Neste estudo, verificamos que todos os policiais militares, apresentaram algum distúrbio ou queixa relacionada ao sono.

Espera-se que este trabalho desperte interesse e incentive a realização de novas pesquisas, explorando o tema desenvolvimento da insônia e o trabalho realizado por profissionais da segurança pública, podendo levar esses profissionais a refletirem sobre sua qualidade de vida, um melhor desempenho profissional e um bom convívio social e familiar, eliminando-se os efeitos nocivos dos transtornos do sono através de atividades saudáveis, rotinas equilibradas. Todavia, há a necessidade de um maior acompanhamento multidisciplinar e institucional, com vistas a olhar de forma mais humanizada o trabalho destes profissionais.

REFERÊNCIAS

ALÓE, Flávio et al. **Diretrizes brasileiras para o diagnóstico da narcolepsia**. Revista Brasileira de Psiquiatria, São Paulo, v. 32, n. 3, p.293-304, set. 2010. <http://www.scielo.br/pdf/rbp/v32n3/16.pdf>. Acessado em: 23/11/2019

ABREU, Jeferson Fabricio da Silva; ADÃO, Sebastião Ailton da Rosa Cerqueira. sebastiaoocerqueira@unipampa.edu.br. **A QUALIDADE DE VIDA DOS POLICIAIS MILITARES: Um estudo no 2º Regimento de Polícia Montada de Santana Do Livramento - RS**. 2016. Disponível em: <http://dspace.unipampa.edu.br/bitstream/riu/2087/1/TCC%20Jeferson%20-%20Vers%C3%A3o%20CORRIGIDO.pdf>. Acessado em 12/11/2019

ARAÚJO, Pablo Antonio Bertasso de; STIES, Sabrina Weiss; WITTKOPF, Priscilla Geraldine; NETTO, Almir Schmitt; GONZALEZ, Ana Inês; LIMA, Daiane Pereira; GUIMARÃES, Samantha Nahas; ARANHA, Eduardo Eugênio; ANDRADE, Alexandro; CARVALHO, Tales de. **Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh para uso na reabilitação cardiopulmonar e metabólica**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte - Vol. 21, N. 6 - Nov/Dez, 2015.

BERTOLAZZI, A. N. **Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação de sono: Escala de sonolência de Epworth e Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh.** Porto Alegre: Lume UFRGS, 2008. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/14041/000653543.pdf?sequence=1>>. Acesso em 10 de outubro de 2019.

CRONFLI, R. T. **A importância do sono.** Cérebro&mente, Campinas, 2002. Disponível em: WWW.scielo.br/scielo. Acesso em: 05/12/2019

GALLI, M.R. **Efeitos da privação de sono sobre o metabolismo hepático de ratos.** Biologia e Medicina do Sono, 2003. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/abc/2015nahead/pt_0066-782X-abc-20150137.pdf. Acesso em: 13 de outubro de 2019.

GUIMARÃES, L. A. M. **Saúde mental, estresse e qualidade de vida no trabalho.** In: Souza, J. C.; GUIMARÃES, L. A. M.; GRUBTS, S. Interdisciplinaridade em saúde mental. Campo Grande: UCDB, 2000. p. 36 - 40.

HADDAD, M. C. L. **Qualidade de vida dos profissionais de enfermagem.** Espaço para Saúde, Paraná, 2000. Disponível: http://www.ccs.uel.br/espacopara_saude/v1n2/doc/artigos2/QUALIDADE.htm. Acesso em: 20/11/2019

LACAZ F. A. C. **Qualidade de vida no trabalho e saúde/doença.** Ciência e Saúde Coletiva, Rio de Janeiro. 2000. Disponível: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232000000100013. Acesso em: 20 jun. 2019.

MINAYO, M.C.S.; HARTZ, Z.M.A.; BUSS, P. M. **Qualidade de vida e saúde: um debate necessário.** Ciências da Saúde Coletiva, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000.

MIRANDA, E. P. **Qualidade de vida de profissionais de enfermagem que atuam em centro cirúrgico.** 2006. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Paraíba, João Pessoa. Disponível em: <http://www.ccs.ufpb.br/dissertacoes2006/dissertacoelzirpontes.pdf>. Acesso em 05/11/2019.

MÜLLER, Mônica Rocha; GUIMARÃES, Suely Sales. **Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida.** Estudos de Psicologia I Campinas I 24(4) I 519-528 I Out/Dez, 2007.

NUNES, Magda Lahorgue. **Distúrbios do sono.** Supl.1/S63. Sociedade Brasileira de Pediatria. Jornal de Pediatria, PUCRGs: 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/jped/v78s1/v78n7a10.pdf>. Acesso em: 14/01/2020.

PINTO Jr, L. R.; MORAES, W. A. S. **Distúrbios do sono em neurologia, comportamentos anormais: parassônias.** In: TUFIK, S. et al. Medicina e Biologia do Sono. Barueri: Manole, 2008. p. 218 - 226.

PINTO, Joseli do Nascimento. **Distúrbios do sono em policiais: revisão integrativa.** X SEMANA CIENTÍFICA UNILASALLE - SEFIC 2014 Canoas - RS: 2014.

REIMÃO, R. **Sono normal e variações da normalidade.** In: SOUZA, J. C.; GUIMARÃES, L. A. M.; GRUBITS, S. Interdisciplinariedade em saúde mental. Campo Grande: UCDB, 2000. p. 55 - 57.

SILVA, L. R.; OLIVEIRA, E. A. R.; LIMA, L. H. O.; FORMIGA, L. M. F.; SOUSA, A. S. J.; SILVA, R. N. **Fatores para hipertensão arterial em policiais militares do centro-sul piauiense.** In: Atividade física e qualidade de sono em policiais militares. Revista Brasileira de Segurança Pública. 2014; 38 (3): 679-92, Jul/Set, 2018.

SILVA, Anclo Márcio. **Distúrbios do sono no policial militar.** Artigo apresentado ao CEGESP/2017, da Secretaria de Segurança Pública e Administração Penitenciária, em cooperação técnica com a Universidade Estadual de Goiás. Goiânia: 2007. Disponível em: <https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/431/6/Dist%C3%BArbios%20Do%20Sono%20No%20Policial%20Militar%20-%20Anclo%20Marcio%20Silva.pdf>. Acesso em: 17/10/2019.

TIMO-LARIA, C. T. **Evolução histórica do estudo do sono.** In: TUFIK, S. et al. Medicina e Biologia do Sono. Barueri: Manole, 2008. p. 1 - 6.

VARELLA, Dráuzio. **NARCOLEPSIA.** 2011. Disponível em: <http://drauziovarella.com.br/letras/n/narcolepsia/>. Acesso em: 15/01/2020.

VECCHIO, Robert P. **Comportamento Organizacional: conceitos básicos.** São Paulo: Cengage Learning, 2008.

APÊNDICE

Formulário para Coleta de Dados

Código _____

Escolha o número mais apropriado para a responder a cada questão: 0 = nunca adormeceria; 1 = pequena probabilidade de adormecer; 2 = probabilidade média de adormecer; 3 = grande probabilidade de adormecer.

Situação	0	1	2	3	Sem resposta
Sentado ao ler					
Ver televisão					
Sentado quieto, num local público (como por exemplo: numa reunião, teatro ou palestra)					
Deitado para descansar durante a tarde quando as circunstâncias permitem					
Sentado a conversar com alguém					
Sentado, quieto, a seguir o almoço sem ingestão de álcool					
Viajar de carro durante uma hora sem parar como passageiro					
Num carro parado no trânsito por alguns minutos					

As seguintes perguntas são relativas aos seus hábitos de sono durante o **último mês somente**. Suas respostas devem indicar a lembrança mais exata da maioria dos dias e noites do último mês. Por favor, responda a todas as perguntas:

1 Durante o último mês, quando você geralmente foi para cama à noite?

Hora usual de dormir _____

2 Durante o último mês, quanto tempo (em minutos) você levou para dormir à noite?

Número de minutos _____

3 Durante o último mês, quando geralmente você levantou de manhã?

Horas de sono por noite _____

4 (a) Durante o último mês, quantas horas de sono você teve por noite? (este pode ser diferente do número de horas que você ficou na cama)

Horas de sono por noite _____

(b) Durante o último mês, quantas horas você ficou na cama?

Horas na cama por noite _____

Para cada uma das questões restantes, marque a melhor (uma) resposta. Por favor, responda a todas as questões.

5 Durante o último mês, com que frequência você teve dificuldade de dormir por que você...

(a) Não conseguiu adormecer em até 30 minutos

- ☐ Nenhuma no último mês
- ☐ Menos de 1 por semana
- ☐ Uma ou duas vezes por semana
- ☐ Três ou mais por semana

(b) Acordou no meio da noite ou de manhã cedo

- ☐ Nenhuma no último mês
- ☐ Menos de 1 por semana
- ☐ Uma ou duas vezes por semana
- ☐ Três ou mais por semana

(c) Precisou levantar para ir ao banheiro

- ☐ Nenhuma no último mês
- ☐ Menos de 1 por semana
- ☐ Uma ou duas vezes por semana
- ☐ Três ou mais por semana

(d) Não conseguiu respirar confortavelmente

- ☐ Nenhuma no último mês
- ☐ Menos de 1 por semana
- ☐ Uma ou duas vezes por semana
- ☐ Três ou mais por semana

(e) Tossiu ou roncou forte

- ☐ Nenhuma no último mês