



Título:	AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO EM TRABALHADORES RURAIS		
Autores:	Nicolas de Almeida Ziemann Kauã Felipe Kunz Eduardo Moraes Ribeiro Patrik Nepomuceno Hildegard Hedwig Pohl Miriam Beatrís Reckziegel		
Área:	[] Humanas [] Sociais Aplicadas [X] Biológicas e da Saúde [] Exatas, da Terra e Engenharias	Dimensão:	[] Ensino [X] Pesquisa [] Extensão [] Inovação

Resumo:

Introdução: A qualidade do sono dos trabalhadores rurais é um aspecto frequentemente comprometido pelas condições adversas típicas do meio rural. Esses fatores podem levar a distúrbios do sono, que por sua vez afetam negativamente a saúde física e mental desses trabalhadores. Dessa forma, compreender e intervir nos fatores que influenciam o sono dos trabalhadores rurais é essencial para a melhoria da qualidade de vida desse grupo vulnerável.

Objetivo: Avaliar a qualidade do sono de trabalhadores rurais, considerando as diferenças entre os sexos. **Métodos:** Estudo transversal, analítico e descritivo, vinculado ao projeto “Triagem de fatores de risco relacionados à obesidade, estilo de vida, saúde cardiometabólica e doenças crônicas não transmissíveis: impacto da promoção e educação em saúde em trabalhadores rurais e urbanos – Fase V”, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob parecer nº 6.556.559. Os dados foram coletados entre 2024 e 2025, envolvendo trabalhadores rurais do Rio Grande do Sul. A qualidade do sono foi avaliada pelo Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), composto por 19 questões de autoavaliação e 5 respondidas pelo companheiro de quarto, abrangendo sete componentes: qualidade subjetiva, latência, duração, eficiência habitual, distúrbios, uso de medicação e disfunção diurna. O escore varia entre 0 e 21 pontos, sendo classificado como: bom (0–5 pontos), ruim (6–10 pontos) ou indicativo de distúrbios (>10 pontos). A análise estatística das frequências das variáveis, assim como da média e do desvio padrão, foi realizada utilizando o software *Statistical Package of Social Sciences* (SPSS versão 23.0). **Resultados:** A amostra foi composta por 17 trabalhadores rurais (9 mulheres e 8 homens). A média de idade foi de 49,5 anos ($\pm 12,0$) para as mulheres e 55,2 anos ($\pm 8,9$) para os homens. A média do escore global do PSQI foi de 9,89 ($\pm 4,07$) no grupo feminino e 5,38 ($\pm 1,99$) no grupo masculino. Na classificação do PSQI, observou-se que entre as mulheres 55,6% apresentaram sono ruim e 44,4% apresentaram presença de distúrbios de sono. Já entre os homens, 50% foram classificados com boa qualidade do sono e 50% apresentaram sono ruim. Dessa forma, a prevalência de alterações na qualidade do sono foi maior no grupo feminino. **Conclusão:** A qualidade do sono dos trabalhadores rurais encontra-se comprometida, com predominância de classificações de sono ruim ou presença de distúrbios, sobretudo entre as mulheres. Ainda que parte dos homens tenha relatado boa



qualidade do sono, a análise geral da amostra demonstra que a maioria dos trabalhadores rurais apresenta sono inadequado. Esses achados reforçam a importância de estratégias de intervenção e promoção da saúde do sono voltadas a esse grupo, considerando tanto as condições do meio rural quanto as diferenças de sexo.

Link do Vídeo:

<https://drive.google.com/file/d/1iVfYv38qh1cfRPAz59tusIFduOgRaBNy/view?usp=sharing>