

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE SONO E SUA RELAÇÃO COM ESTADO NUTRICIONAL DE PACIENTES ATENDIDOS NO AMBULATÓRIO UNIVERSITÁRIO DE NUTRIÇÃO

Autores: Prof. Dr. Tulio Cesar de Lima Lins e Brunna da Silva Farias

Evidências científicas indicam que indivíduos com privação de sono têm relação com o ganho de peso e com a obesidade. A palestra objetiva relatar estudo que visa avaliar a qualidade de sono dos pacientes atendidos em ambulatório de nutrição e relacionar com o estado nutricional. Trata-se de um estudo transversal descritivo e analítico, realizado no Ambulatório de Nutrição da Universidade Paulista (UNIP), Brasília, no período de maio de 2017. O estado nutricional foi avaliado por meio do Índice de Massa Corporal (IMC), classificados como eutrófico, sobrepeso e obesidade. Para avaliar a qualidade do sono, aplicou-se o questionário para o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh, validado para a língua portuguesa, e obteve-se o escore de qualidade de sono. A amostra final foi constituída por 30 pacientes. Ao avaliar o estado nutricional dos pacientes, observou-se que 33% foram classificados como eutróficos, 43% como sobrepeso e 23% com obesidade. Para a qualidade de sono, 30% dos pacientes eutróficos foram avaliados como boa qualidade e 70% como ruim. Os pacientes com sobrepeso obtiveram os resultados de 15% como boa qualidade, 69% como ruim e 15% apresentaram distúrbio de sono. Para obesos, 14% foram classificados como boa qualidade, 57% como ruim e 29% como distúrbio de sono. Conclui-se que a obesidade apresenta diversos fatores e, entre eles, podemos considerar a qualidade do sono como um importante aspecto a ser levado em consideração.