

QUALIDADE DO SONO EM MULHERES CLIMATÉRICAS (APOIO UNIP)

Aluna: Nathalia dos Santos Oliveira

Orientador: Prof. Flávio Rossi de Almeida

Curso: Biomedicina

Campus: Santos Rangel

O sono pode ser definido como um estado fisiológico cíclico alterável, porém inevitável, sendo essencial para a homeostasia. As alterações fisiológicas relacionadas ao climatério e à menopausa interferem na qualidade do sono e na qualidade de vida. Objetivos: O objetivo do presente estudo foi avaliar a qualidade do sono das mulheres climatéricas; investigar se no período que corresponde ao climatério e à menopausa há maior frequência de fragmentações do sono, insônia e privações; verificar se o comportamento sedentário e obesidade são fatores que influenciam o empobrecimento do sono nessa fase da vida e se há correlação com dados antropométricos e lipídicos. Métodos: Voluntárias do sexo feminino, que utilizam a Clínica-Escola da UNIP, ao passar pela consulta nutricional, foram convidadas e submetidas ao TCLE. Após serem interrogadas por questionários relacionados ao sono e qualidade de vida, SF-36V2, ABEP, IPAQ, PSQI-BR, QB e ÍNDICE DE KUPPERMAN (IMK), foi solicitado exame sanguíneo. A relação entre as variáveis foi estabelecida pela Correlação de Pearson, utilizando o valor de $P \leq 0,05$. Resultados: Após a análise correlacional, mulheres climatéricas com maior sintomatologia apresentaram pior sono. Quanto pior a qualidade do sono, maior o índice K. Tempo maior de sono, maiores as circunferências, menos caminhadas e atividades moderadas, menor uso de anticoncepcional anteriormente e maior o tempo que não faz uso de anticoncepcional, estas demonstraram ser as que mais roncam. Por fim, mais cansadas se sentem. Conclusão: Os resultados sugerem que as mulheres nesse período sofrem prejuízo na qualidade do sono e, conseqüentemente, na qualidade de vida.