



CLIMATÉRIO E QUALIDADE DO SONO DE TRABALHADORAS DA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

¹Caroline Menezes Lima
¹Luiza Cauanna Silva Luz
¹Lucas de Araújo Silva
¹Maria Luiza Araújo Cerqueira
¹Jefferson Paixão Cardoso
¹Tiago Novais Rocha

¹ Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Jequié, Bahia, Brasil.

Eixo Temático: Saúde Pública/Coletiva

Modalidade: Apresentação Oral

Link do ORCID do 1º Autor: <https://orcid.org/0009-0007-2642-429X>

INTRODUÇÃO: O climatério é uma fase de transição significativa na vida da mulher, caracterizada por alterações endócrinas, psicológicas e sociais que impactam sua saúde e qualidade de vida. Para as trabalhadoras da Atenção Primária à Saúde (APS), essas alterações podem afetar diretamente seu desempenho profissional e bem-estar. Nesse período, um dos fatores mais críticos para a saúde geral é a qualidade do sono. A privação, o excesso ou as perturbações durante o sono, que são comuns durante essa fase de transição hormonal, estão diretamente ligados a prejuízos de saúde física, cognitiva e emocional. Portanto, a manutenção da rotina de sono é fundamental, especialmente para esse grupo de trabalhadoras que desempenham um papel vital no sistema de saúde. **OBJETIVO:** Analisar a relação entre o climatério e a qualidade do sono de trabalhadoras da APS. **MÉTODOS:** Trata-se de um estudo transversal, observacional, desenvolvido com trabalhadores da APS do município de Jequié-BA, a partir do Estudo Longitudinal dos Trabalhadores da Atenção Primária à Saúde (ELOS). Foram utilizadas as variáveis, climatério e sono. Referente a análise dos dados, utilizou-se o software STATA® (versão 14), aplicando-se medidas de estatística descritiva, por meio de análises univariada e bivariada. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (CAAE nº 98472718.2.0000.0055). **RESULTADOS/DISCUSSÃO:** O estudo incluiu 581 mulheres, das quais 338 (58,2%) ainda menstruavam e 240 (41,3%) não. Das 240 que não menstruam mais, 107 (45%) têm dificuldade para adormecer e 56 (23,3%) usam remédio para dormir, enquanto das 338 que ainda menstruam, 117 (34,7%) têm dificuldade para adormecer e apenas 40 (11,8%) usam remédio para dormir. 13 (2,2%) não souberam/quiseram responder. Embora a dificuldade para adormecer seja uma queixa comum em ambos os grupos, a prevalência é maior no grupo que não menstrua mais. Além disso, a necessidade de recorrer a medicamentos para dormir é mais alta entre as mulheres que já estão na fase do climatério. Esses dados reforçam os resultados da

literatura que apontam o climatério como um período de maior vulnerabilidade a distúrbios do sono. Nessa fase, as alterações hormonais podem ser responsáveis por ondas de calor, suores noturnos e alterações de humor, que podem afetar a capacidade de adormecer e de manter um sono contínuo. Assim, um sono de má qualidade pode comprometer a saúde física e mental, bem como o desempenho profissional dessas mulheres. **CONCLUSÃO:** Os achados demonstram que mulheres no climatério apresentam maior prevalência de distúrbios do sono e uso de hipnóticos em comparação às que ainda menstruam. Tais resultados indicam uma possível associação entre climatério e pior qualidade do sono, ressaltando a necessidade de intervenções específicas que integrem manejo clínico e estratégias não farmacológicas, contribuindo para práticas assistenciais mais resolutivas e direcionadas ao público em questão.

Palavras-Chave: Climatério; Sono; Atenção Básica.

REFERÊNCIAS:

AHMADY, F.; NIKNAMI, M.; KHALESI, Z. B. Quality of sleep in women with menopause and its related factors. *Sleep Science*, v. 15, p. 209-214, 2022.

BACCARO, L.; PAIVA, L.; NASSER, E.; VALADARES, A.; DA SILVA, C.; NAHAS, E.; JÚNIOR, J.; RODRIGUES, M.; ALBERNAZ, M.; WENDER, M.; MENDES, M.; DARDES, R.; STRUFALDI, R.; BOCARDO, R.; POMPEI, L. Avaliação inicial no climatério. *RBGO Ginecologia e Obstetrícia*, v. 44, p. 548-556, 2022

HIRSHKOWITZ, M. et al. Recomendações de duração do tempo de sono da National Sleep Foundation: metodologia e resumo dos resultados. *Sleep Health*, v. 1, n. 1, p. 40-43, 2015.

MORSSINKHOF, M. W. L. et al. Associations between sex hormones, sleep problems and depression: A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, v. 118, p. 669-680, 1 nov. 2020

