

## AVALIAÇÃO DE SINAIS DE APNEIA DO SONO ENTRE OS TÉCNICOS ADMINISTRATIVOS DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA

Raíssa de Oliveira Costa<sup>1</sup>; Lucas Honório Brito Lyra de Melo<sup>2</sup>; Hianni Roscele Santos<sup>1</sup>;  
Jennifer Raíza de Araújo Silva<sup>1</sup>; Roniery de Oliveira Costa<sup>2</sup>

Aluno do curso de Odontologia da Universidade Estadual da Paraíba.

Cirurgião dentista, graduado pela Universidade Estadual da Paraíba.

Professor do curso de Odontologia da Uninassau - Centro Universitário Maurício de Nassau.

### RESUMO

**Objetivo:** Avaliar e identificar através da Escala de Sonolência de Epworth sinais de Apneia do sono entre os Técnicos administrativos da Universidade Estadual da Paraíba. Como também, orientar e encaminhar servidores com suspeita de apneia do sono a profissionais especializados. **Método:** A Universidade Estadual da Paraíba apresenta um número considerável de funcionários técnicos administrativos que trabalham, a maioria, no regime de 40 horas semanais e que podem exercer outras atividades, podendo acarretar em alguma patologia. Desde modo, foi realizado o cálculo amostral obtendo o número de 264 servidores selecionados a participar da pesquisa. A escala de Sonolência de Epworth é um instrumento validado em diversos países e que pode identificar sinais da doença através do preenchimento de forma consciente do paciente. Foram utilizados como critérios de inclusão os servidores que estão trabalhando regularmente na UEPB e que tenham interesse em participar da pesquisa. Os critérios de exclusão foram técnicos administrativos que estejam em algum tipo de licença médica, os aposentados e os servidores não efetivos ou prestadores de serviço. Os escores “boa noite de sono”, “atenção aos sinais de apneia” e “cuidados aos sinais de apneia” pode ser descritos na escala de sonolência de Epworth, no qual quanto maior o somatório dos escores, maior a probabilidade do desenvolvimento da doença. **Resultados:** A apneia do sono, é uma doença que tem como principal sinal o ronco, causa interrupções frequentes do sono durante a noite devido à obstrução das vias respiratórias prejudicando o indivíduo que na maioria das vezes se acorda e assim tem seu ciclo de repouso interrompido prejudicando suas futuras atividades durante o dia, podendo gerar: sonolência diurna excessiva, ou sensação de que o sono não é repousante. A sonolência diurna excessiva é um problema comum em adultos mais velhos, e um dos principais sintomas da apneia do sono associada à redução da qualidade de vida, a função cognitiva prejudicada, acidentes de muitos tipos, incluindo quedas e morbimortalidade cardiovascular. O questionário foi realizado com um total de 264 participantes do projeto de extensão onde pudemos obter uma amostra significativa para uma análise dos dados obtidos e identificar como se encontra o grau de sonolência de parte da amostra dos técnicos administrativos: 1) Sexo: Masculino 47% (125) e Feminino 53% (139); 2) Carga Horária: T 20 1,5% (4); T 30 3,5% (8); T40 95% (252); 3) Outras atividades: Não realizo 37,50% (99); Estudo 31,25 % (70); Trabalho 7,5 % (28); Estudo e Trabalho 15% (67), 4) Escala de Epworth: Boa noite de sono 31% (81); Atenção para outros sinais de apneia 27% (71); Sonolência Excessiva 42% (112). **Conclusões:** A pesquisa teve como foco a prevenção de saúde, pois a apneia do sono o quanto antes conhecida poderá através de seus sinais e sintomas fazer o indivíduo se autoavaliar e se autoquestionar sobre seu histórico de repouso diário. Dentre os resultados destacados, verificaram-se através de estatística descritiva que a sonolência excessiva afetou ambos os sexos, e que quanto menor a carga horária de trabalho e o exercício de atividades adicionais melhor é a qualidade do sono.

**DESCRITORES:** Apneia do Sono; Ronco; Transtornos do sono e Qualidade de Vida.