Trabalho apresentado no 20º CBCENF

Título: RELATO DE EXPERIÊNCIA: DORMIR NO VOLANTE - PERIGO CONSTANTE

Relatoria: HELENA DOS SANTOS CASTRO GOMES
IGOR LOPES DA SILVA
MARIANA RODRIGUES SANTANA

Autores: LUIZ FERNANDO LIMA OLIVEIRA
GABRIEL GOMES ARAUJO
ELIAS MARCELINO DA ROCHA

Modalidade: Pôster

Área: Cuidado, Tecnologia e Inovação

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

O sono é definido como um estado fisiológico complexo essencial à reparação e manutenção do equilíbrio do ser humano, dessa forma é considerado um dos elementos essenciais à qualidade de vida. Surge o questionamento com relação à qualidade do sono nos caminhoneiros, uma vez que sua atividade profissional compromete o período de descanso devido a carga horária onde acabam adotando hábitos não saudáveis. A privação ou irregularidade do sono pode ocasionar cansaço, irritabilidade, alteração no funcionamento diário, bem como trazer o risco de acidentes nas estradas. Além disso, é bastante comum entre os motoristas o consumo de substâncias psicoativas, o “rebite”. Objetivou-se relatar a qualidade do sono de caminhoneiros e fatores que interferem. O método utilizado consistiu-se em relato de experiência realizado com 227 homens atendidos pelo projeto de extensão “Viva Bem Caminhoneiro” realizado no município de Barra do Garças-MT no ano de 2017, aprovado pelo comitê de ética n°2.062.048. Dos 227 caminhoneiros atendidos 41% mencionaram ter uma boa qualidade de sono, 24% disseram ter sono ótimo, 23% sono regular, e 12% citaram ter sono ruim. Dos que classificaram ter sono regular e ruim associa-se ao uso de rebite, 30% relataram já ter usado, e 7,5% disseram que fazem o uso de outras drogas ilícitas. Evidenciou-se ainda, que quanto maior o tempo de profissão, pior é a qualidade do sono. Observou que a qualidade de sono dos caminhoneiros é bastante prejudicada devido a diversos fatores, como a longa jornada de trabalho o que produz desgaste físico e emocional, levando-os a buscar solução temporária no consumo de substâncias estimulantes. Ficou notório a necessidade de uma atenção especial a esta categoria profissional, pois os distúrbios do sono diminui a qualidade de vida, aumentando à probabilidade de agravos a saúde.