

## Trabalho apresentado no 25º CBCENF

**Título:** RELAÇÃO ENTRE QUALIDADE DA TOMADA DE DECISÃO, FADIGA E SONO EM TRABALHADORES DO SISTEMA PRISIONAL

**Relatoria:** Fernanda Luísa Feitosa de Morais

**Autores:** Ivânia Raquel Medeiros da Nóbrega

**Modalidade:** Comunicação coordenada

**Área:** Dimensão ético política nas práticas profissionais

**Tipo:** Pesquisa

**Resumo:**

**INTRODUÇÃO:** O sono desempenha um papel crucial na tomada de decisão e na prevenção da fadiga. Estudos têm destacado a estreita relação entre a qualidade e a quantidade de sono com a capacidade cognitiva e a clareza mental. A privação do sono pode levar a um déficit na função executiva, prejudicando a habilidade de avaliar opções e consequências, bem como aumentando o risco de fadiga, resultando em decisões menos eficazes e maior propensão a erros. Nesta perspectiva, entender a importância do sono é essencial para melhorar o desempenho e bem-estar geral. **OBJETIVO:** Analisar a relação entre hábitos de sono, fadiga e tomada de decisão entre trabalhadores do sistema prisional do Seridó. **METODOLOGIA:** A pesquisa será realizada por meio de encontros articulados com as instituições pesquisadas. Para a captação dos dados serão utilizados três tipos de questionários e uma escala que serão aplicados aos trabalhadores, sendo eles: Melbourne Decision Making Questionnaire, Questionário sócio-econômico demográfico, Questionário de hábitos de sono e Escala de Fadiga de Chalder. Posteriormente, para a análise dos dados, será utilizada a plataforma SPSS (Statistical Package for Social Science for Windows). **RESULTADOS ESPERADOS:** Ao resultado final, espera-se comprovar a existência da estreita relação da qualidade da tomada de decisão com os hábitos de sono e como isso afeta o desempenho, em vários níveis, dos trabalhadores do sistema prisional. Além disso, espera-se também que a classe trabalhadora possa se beneficiar de uma abordagem mais consciente e atenta em relação à sua saúde e desempenho profissional, abrangendo alguns fatores como: melhoria na tomada de decisão e, com isso, a redução de erros e acidentes também, já que com o descanso adequado, os trabalhadores estarão mais aptos a analisar situações complexas e tomar decisões mais ponderadas e efetivas no ambiente prisional; Menor risco de exaustão: A fadiga crônica pode levar à exaustão física e emocional, afetando negativamente a produtividade e a motivação. Um sono reparador contribui para a prevenção desse quadro; Aumento da eficiência operacional: Trabalhadores bem descansados tendem a ser mais produtivos, contribuindo para um funcionamento mais eficiente e seguro das operações prisionais; Melhoria na qualidade de vida: O sono adequado está diretamente relacionado à qualidade de vida. Trabalhadores do sistema prisional com melhor qualidade de sono podem experimentar maior satisfação pessoal e profissional.