

0896 - DORMIR O SUFICIENTE PARA SE SENTIR DESCANSADO: UMA DIFICULDADE ENTRE MOTORISTAS PROFISSIONAIS - Nathana Rissena da Silva Alves

(Faculdade de Ciências e Letras, Unesp, Assis), Hugo Fagundes de Moraes (Faculdade de Ciências e Letras, Unesp, Assis), Raquel de Oliveira Luiz (Faculdade de Ciências e Letras, Unesp, Assis), Maria Laura Nogueira Pires (Faculdade de Ciências e Letras, Unesp, Assis) - nathana.alves08@hotmail.com.

Introdução: Há evidências na literatura associando sonolência e fadiga a uma diminuição da vigilância, tempo de reação, memória, coordenação psicomotora, processamento de informações e tomada de decisões (MELLO; SANTOS; PIRES, 2008). Tais fatores podem causar graves acidentes de trânsito. Neste contexto, a associação entre sono e acidentes pode ser considerada um tema relevante para a saúde pública e individual e o estudo dos impactos da privação de sono em motoristas profissionais é de suma importância na tarefa pela diminuição de acidentes automotivos. **Objetivos:** Estimar o tempo de sono durante os dias de trabalho e de folga de caminhoneiros. **Métodos:** Estudo transversal, com amostra de conveniência, em andamento, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (parecer 443/2010). Os motoristas foram abordados pelos alunos (bolsistas PROEX), durante o expediente de serviço, no período diurno, em locais de parada e de carga/descarga, na região de Assis (SP). Em cada abordagem, os alunos ofereciam ao motorista um folheto informativo, elaborado pela equipe executora do Projeto de Extensão O Sono e o Motorista Profissional, contendo orientações sobre sono em geral. A pesquisa utilizou questionário fechado, de autopreenchimento, sem identificação pessoal. **Resultados:** A amostra foi constituída por 36 caminhoneiros, com idade média de 36,8 anos (DP=8,1), a maioria casado (64%), com média de 10,6 anos de profissão (DP=7,0). A maior parte dos entrevistados trabalha em turno irregular (78%), e dirige uma média de 11 horas por dia (DP=3,3). **RESULTADOS:** A amostra foi constituída por 36 caminhoneiros, com idade média de 36,8 anos (DP=8,1), a maioria casado (64%), com média de 10,6 anos de profissão (DP=7,0). A maior parte dos entrevistados está submetida a um regime de trabalho em turno irregular (78%), e dirige uma média de 11,0 horas por dia (DP=3,3). A maioria dos motoristas, 65,7%, referiu ter regularmente a oportunidade de dormir a quantidade de tempo que julgam necessário para se sentirem descansados nos dias de folga. Contudo, nos dias de trabalho, tal frequência diminui significativamente: somente 37,5% deles afirmaram ter a oportunidade de dormirem o quanto precisam. **CONCLUSÃO:** Os dados mostram, destacadamente, que os motoristas profissionais cumprem longas jornadas de trabalho e seu período de descanso, segundo opinião da maioria deles, não é o suficiente nos dias de trabalho. **APOIO:** Proex-UNESP. Nathana Rissena da Silva Alves e Hugo Fagundes de Moraes são bolsistas BAE II (Projeto de Extensão "O Sono e o Motorista Profissional", ID 8274, Ano Base 2011). Raquel de Oliveira Luiz é aluna voluntária, e foi bolsista BAE II do mesmo projeto de extensão no ano de 2010.