

722**O PONTO MÉDIO DE SONO NOS DIAS ÚTEIS: UMA MEDIDA DE CRONODISRUÇÃO E SUA ASSOCIAÇÃO COM O BEM-ESTAR DOS INDIVÍDUOS**

Francine Harb Corrêa, Camila Morelato de Souza, Maria Paz Loayza Hidalgo. Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA)

Há evidências indicando relação entre vespertinidade e problemas de saúde mental. As rotinas de trabalho podem estar mediando esse fenômeno, como tem sido demonstrado através do "jetlag social". Este foi um estudo transversal, realizado em comunidades rurais do sul do Brasil, onde a maioria da população possui origem caucasiana. O objetivo foi avaliar a relação entre o ponto médio de sono nos dias úteis (expressão do cronotipo) e bem-estar psicológico, levando em consideração as rotinas de trabalho. Os participantes responderam a um questionário sobre aspectos demográficos, rotinas de trabalho, problemas e hábitos de saúde. O questionário de Cronotipo de Munique e o índice de bem-estar da Organização Mundial da Saúde (WHO-5) foram aplicados para avaliação do ritmo circadiano e do bem-estar, respectivamente. Entre as mulheres, as variáveis: pontos médios de sono mais tardios ($B=-1.243$, $SE\ B=0.315$, $\beta=-0.220$), mais dias de trabalho por semana ($B=-1.507$, $SE\ B=0.494$, $\beta=0.150$), maior jornada de trabalho ($B=-0.293$, $SE\ B=0.105$, $\beta=-0.166$), pontos médios de jornada de trabalho mais cedo ($B=0.465$, $SE\ B=0.222$, $\beta=0.115$), menor exposição à luz solar ($B=0.140$, $SE\ B=0.064$, $\beta=0.103$) foram preditoras de pior bem-estar. Independentemente do número de dias de trabalho, entre as mulheres, pontos médios de sono tardios durante a semana se correlacionaram com pior bem-estar (r de Pearson= -0.186 , $p=0.000$ para o grupo com 7 dias de trabalho; r de Pearson= -0.159 , $p=0.045$ para o grupo com 5-6 dias de trabalho), enquanto a mesma relação não foi observada com o ponto médio de sono em dias livres (r de Pearson= 0.153 , $p=0.054$). Considerando WHO-5 como variável categórica, entre as mulheres com 7 dias de trabalho, aquelas com pior bem-estar (WHO-5 <13) apresentaram o mais tardio ponto médio de sono ($F=4.514$, $p=0.012$). Rotinas de trabalho parecem ser um zeitgeber para ritmos de sono-vigília, mas não um fator de estresse isolado. O bem-estar dos homens pareceu ser menos afetado por essas variáveis. Considerando esses resultados, é sugerido que a interação entre o comportamento de sono-vigília e rotinas de trabalho desempenha um papel importante e que o ponto médio de sono em dias úteis pode ser uma alternativa ao jetlag social, quanto à medição da cronodisrupção. Palavra-chave: tipologia circadiana; horário de trabalho; bem-estar. Projeto 08-087