

**RELAÇÕES ENTRE RITMO SOCIAL, FASE DO SONO E SINTOMAS PSIQUIÁTRICOS MENORES EM TRABALHADORES SAUDÁVEIS**

MANOEL PEREIRA DE ARAÚJO NETO; REGINA LOPES SCHIMITT, MARIA PAZ LOAYZA HIDALGO

Introdução: O Ritmo social é resultante da exposição aos zeitgebers sociais, definidos como sincronizadores exógenos de ritmos biológicos. Objetivo: Determinar a relação entre ritmo social, variáveis do Munich Chronotype Questionnaire (MCTQ) e sintomas psiquiátricos menores em trabalhadores saudáveis. Materiais e Métodos: Estudo transversal, n=143 trabalhadores do HCPA. Usado Self-repport questionnaire (SRQ-20) para Sintomas psiquiátricos menores, e Escala de Ritmo Social para ritmo social. MCTQ para var. cronobiol. Jetlag Social, calc. pela diferença entre os pontos médios do sono em dias livres (MSF) e de trabalho (MSW). Variáveis assimétricas, transformadas por raiz quadrada. Utilizados Pearson e regressão multivariada. Resultados: A análise univariada, mostrou correlação entre regularidade e idade, variáveis referentes ao sono, exposição à luz em dias livres, Jetlag social e SRQ. Porém, na regressão múltipla, se mantiveram no modelo ( $R^2=43.8\%$ ): MSF ( $b=1.4$ ;  $p=0.05$ ); Duração do sono nos dias de trabalho ( $b=2.1$ ;  $p<0.01$ ); MSW ( $b=2.1$ ;  $p<0.01$ ) e exposição à luz em dias livres ( $b=0.18$ ;  $p=0.04$ ). A quantidade de atividades correlacionou com escolaridade, variáveis do sono e SRQ-20. Já na regressão múltipla somente SRQ-20 ( $b=-0.27$ ;  $p=0.01$ ) se manteve no modelo ( $R^2=13\%$ ). SRQ-20 mostrou correlação inversa com a quantidade de atividades. Conclusões: Variáveis que explicam regularidade das atividades correlacionaram à fase e duração do sono e exposição à luz nos dias livres. Controlados confundidores e colinearidade, a relação com sintomas psiquiátricos menores desapareceu. A regularidade das atividades foi explicada pelas variáveis referentes ao sono e exposição à luz em 43.8%.