

um estudo descritivo e exploratório, com o objetivo de propor um modelo de cuidado e bem-estar para o cuidador formal de pessoas idosas institucionalizadas. A recolha de dados foi realizada através da aplicação de questionários aos cuidadores formais de três Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI) no distrito de Leiria. O questionário era composto por 37 questões, distribuídas em duas secções: (1) Necessidades Ocupacionais e (2) Bem-estar do Cuidador. Posteriormente, foram promovidas ações de sensibilização junto dos cuidadores das instituições participantes, com o objetivo de destacar a importância do bem-estar geral do cuidador e o impacto que este exerce na sua jornada de trabalho e na qualidade dos cuidados prestados à pessoa idosa. **Resultados:** Participaram 41 cuidadores, 97,6% mulheres, com idade média de 41,5 anos, que desempenhavam esta função há pelo menos 6 anos. Este estudo aponta para uma maior necessidade de os cuidadores sentirem-se mais capacitados na prestação de cuidados à pessoa idosa (61%), procurar ajuda de um profissional de saúde (63,4%), bem como a necessidade de sentirem-se mais seguros no seu papel enquanto cuidador (56,1%) e ter mais momentos de lazer (53,7%). Relativamente ao bem-estar dos cuidadores 58,5% dos cuidadores sentem necessidade moderada de realizar atividades mais relaxantes. Foi possível ainda observar que a idade tem uma relação significativa na prestação do cuidado de uma pessoa com o grau de dependência elevado ($p=0,028$), e que o tempo enquanto cuidador evidencia uma maior necessidade de realizar as suas atividades de autocuidado ($p=0,037$) e participar de atividades mais relaxantes ($p=0,041$). **Conclusões:** A exaustão emocional, a sobrecarga física e a falta de valorização tornam o trabalho do cuidador formal pouco atrativo, evidenciando a importância de modelos que promovam bem-estar, satisfação profissional e equilíbrio ocupacional.

Palavras-chave: Terapia Ocupacional, Necessidades de Atenção à Saúde, Cuidadores, Promoção do Bem-estar.

Referências bibliográficas:

- [1] Elvas, S. Uma profissão invisível: Agentes de Geriatria. *Revista Temas Sociais*, (2), 150-161, 2022.
- [2] Instituto Nacional de Estatística. Instituto Nacional de Estatística. Disponível em: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=ine_main&xpid=INE, consultado em 20-04-2025, 2024.
- [3] Parlamento Europeu. Um novo quadro estratégico pós-2020 da UE para a saúde e a segurança no trabalho. Disponível em: https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2022_0068_PT.html, acedido em 20-04-2025, 2022

C77

Preditores da qualidade do sono em informáticos – estudo observacional

Marta Couto¹, Leonor G. Miranda^{1*}

¹Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, Porto, Portugal

*Autor correspondente: ✉ lmiranda@ess.ipp.pt

Resumo

Introdução: A Terapia Ocupacional reconhece o sono como um determinante da saúde, frequentemente comprometido em profissionais de informática devido à natureza sedentária e cognitivamente exigente do seu trabalho, realizado durante longos períodos, tanto em horários diurnos como noturnos. **Objetivo:** Averiguar preditores da qualidade de sono em informáticos. **Métodos:** Estudo observacional analítico transversal. Recolha de dados com questionário online contendo: questionário sociodemográfico, o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (qualidade, quantidade e latência do sono) e o Questionário Internacional de Atividade Física. Análise estatística: regressão linear múltipla (método stepwise). **Resultados:** A amostra ($n=67$) maioritariamente masculina (77,60%) tinha uma idade média de 35,40 ($\pm 8,38$) anos. Os hábitos tabágicos ($B=0,13$ (0,01; 0,25); $p<0,001$) e o índice de massa corporal ($B=2,40$ (1,09; 3,70); ($p=0,024$) revelaram ser preditores significativos da Qualidade do Sono (R^2 ajustado=0,234). **Conclusão:** Este estudo sugere que o tabagismo e um índice de massa corporal mais elevado estão associados com uma pior qualidade de sono, em informáticos. Pode alertar para contributo da Terapia Ocupacional na educação da saúde relativamente à participação ocupacional no sono.

Palavras-chave: Informáticos, qualidade de sono, tabagismo, IMC.

Referências bibliográficas:

- [1] Yang Y, Shin JC, Li D, An R. Sedentary behavior and sleep problems: a systematic review and meta-analysis. *International journal of behavioral medicine*, **24**:481–92, 2017.
- [2] Fucci D, Scanniello G, Romano S, Juristo N. Need for sleep: the impact of a night of sleep deprivation on novice developers' performance. *IEEE Transactions on Software Engineering*, **46**(1):1–19, 2018.
- https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2022_0068_PT.html, acedido em 20-04-2025, 2022