

**0975 - PERFIL DO SONO DE CUIDADORES DE IDOSOS COM DOENÇA DE ALZHEIMER.**

- Julimara Gomes dos Santos (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Danilla Icassatti Corazza (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Ana Clara de Souza Paiva (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Thays Martins Vital (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Marcelo Garuffi (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Angelica Miki Stein (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Carla Andreza Almeida Andreatto (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Jessica Rodrigues Pereira (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Renata Valle Pedroso (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), José Luiz Riani Costa (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro) - julimaraefi@yahoo.com.br.

**Introdução:** Ser cuidador de um idoso com doença de Alzheimer, na maioria das vezes, é uma função imposta aos familiares, que quase nunca estão preparados para o desempenho dessa difícil tarefa. Por ser uma patologia progressiva, a sobrecarga de cuidado aumenta gradativamente de acordo com o estágio da doença, exercendo influência negativa sobre as esferas econômica, social, psíquica e física da vida do cuidador. Estes fatores podem desencadear algum desequilíbrio no sono do cuidador, prejudicando sua qualidade de vida. O Programa de Cinesioterapia Funcional e Cognitiva em Idosos com Doença de Alzheimer (PRO-CDA) é um projeto de extensão oferecido pela UNESP de Rio Claro, que também oferece atividades para os cuidadores, com apoio do Núcleo Central UNESP-UNATI e da Pró-Reitoria de Extensão Universitária – PROEX. O Projeto conta com a participação de alunos de graduação e pós-graduação da UNESP, além de estudantes de outras universidades e profissionais interessados em aprimoramento. **Objetivos:** Avaliar a qualidade do sono dos cuidadores de idosos com doença de Alzheimer. **Métodos:** A amostra constituiu-se de 22 cuidadores, participantes do PRO-CDA. A média de idade dos cuidadores foi de  $56,9 \pm 14,6$  anos, sendo 18 mulheres e 4 homens. Para avaliar a qualidade do sono, utilizou-se o Mini Questionário do Sono, que conta com 10 questões sobre a qualidade do sono do avaliado. Para cada questão são atribuídos pontos de acordo com as respostas obtidas, sendo que a pontuação de 10-24 pontos é equivalente a sono considerado bom, a de 25-27 pontos corresponde a sono levemente alterado, 28-30 pontos identifica sono moderadamente alterado e acima de 30 pontos, o sono é considerado como muito alterado. Para análise dos dados e para traçar o perfil do sono dos cuidadores, foi utilizada a estatística descritiva: mediana e amplitude. **Resultados:** Os escores do questionário variaram de 13 a 44 pontos, com mediana igual a 24, sendo que 59% (13) dos cuidadores apresentaram ter um bom sono e 40,9% (9) apresentaram algum distúrbio no sono. Destes, 1 cuidador apresentou sono levemente alterado, 1 cuidador apresentou sono moderadamente alterado e 7 cuidadores um sono muito alterado. **Conclusão:** Conclui-se que uma considerável parcela dos cuidadores participantes do PRO-CDA apresentam algum distúrbio do sono, o que ressalta a importância de serem desenvolvidas estratégias não farmacológicas voltadas ao bem-estar e à promoção da saúde dessa população, a fim de minimizar o desgaste destes cuidadores.