

P 1359**O caminho do bem-estar psicológico: um estudo de mediação / moderação sobre os padrões de sono-vigília, auto-eficácia, rotinas de trabalho e bem-estar psicológico**

Carlos Augusto Vieira Ilgenfritz; Felipe Gutiérrez Carvalho; Juliana Jury Freitas; Camila Morelato de Souza; Maria Paz Loayza Hidalgo - HCPA

Introdução: Cronotipos vespertinos e níveis baixos de autoeficácia têm apresentado associação com sintomas psiquiátricos e piores níveis de bem-estar psicológico. Algumas características do trabalho podem também influenciar o bem-estar. Não existem estudos que analisem efeitos de mediação/moderação entre esses fatores. **Objetivo:** Investigar modelos de mediação/moderação na inter-relação de bem-estar psicológico e padrões de sono-vigília, níveis de autoeficácia e parâmetros de trabalho. **Métodos:** É um estudo transversal, realizado no Vale do Taquari-RS, Brasil, com 987 indivíduos (66.9% mulheres; idade média=43.9 anos). Foram utilizadas as escalas World Health Organization five-item well-being index (WHO-5), o Munich Chronotype Questionnaire (MCTQ), a General Self-Efficacy Scale (GSE), e questionários demográficos e sobre as rotinas de trabalho. Aprovação GPPG-150459. **Resultados:** Na análise univariada, houve correlação entre bem-estar psicológico e gênero ($t=4,11$; $P < 0,001$), idade (Pearson $r=0,11$; $P=0,001$), horário de início do sono (Pearson $r=-0,14$; $P < 0,001$), horário final do sono (Pearson $r=-0,06$; $P=0,045$), duração do sono (Pearson $r=0,10$; $P=0,002$), ponto médio de sono (Pearson $r=-0,13$; $P < 0,001$) e autoeficácia (Pearson $r=0,33$; $P < 0,001$). Além disso, encontramos tendências sobre flexibilidade de horário de trabalho ($F=2,58$; $P=0,052$), horário de término do trabalho (Pearson $r=-0,06$; $P=0,062$), duração do trabalho (Pearson $r=-0,05$; $P=0,099$) e ponto médio do trabalho (Pearson $r=-0,04$; $P=0,177$). A análise de mediação não mostrou efeitos estatisticamente significativos. A análise de moderação mostrou efeito do horário de término do trabalho sobre a relação entre o horário de início do sono e o bem-estar psicológico ($R=0,147$; $F=23,77$; $P < 0,001$). O modelo de regressão final, incluindo a análise de moderação, mostrou associação entre o bem-estar psicológico e o gênero ($B=-28,554$; $P=0,004$), o horário de início do sono ($B=-10,132$; $P=0,011$), a autoeficácia ($B=0,174$; $P < 0,001$) e a interação entre horário de início do sono e horário de término do trabalho ($B=-3,460$; $P=0,030$). **Conclusão:** O modelo final mostrou que a piora do bem-estar psicológico se correlaciona com sexo feminino, horários de início de sono tardios, e baixos níveis de autoeficácia. Constatou-se que a relação entre piores níveis de bem estar psicológico e horário de término do trabalho mais tardios é dependente da sua interação com o horário de início do sono quando controlada para o efeito de moderação. **Unitermos:** Cronotipo; Bem-estar; auto-eficácia