



**Tramitação Editorial:**

ISSN: **2595-1661**

Data de submissão: **20/10/2020**

Data de reformulação: **27/10/2020**

Data do aceite: **03/11/2020**

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4253175>

Publicado: **2020-11-06**

**SONO: FATOR DE RISCO PARA A QUALIDADE DE VIDA DO PROFISSIONAL DE SAÚDE**

*SLEEP: RISK FACTOR FOR THE QUALITY OF LIFE OF THE HEALTHCARE PROFESSIONAL*

*Ingridy Priscila Veloso Miranda<sup>1</sup>  
Marco Aurélio Ninomia Passos<sup>2</sup>*

**Resumo**

**Objetivo:** Demonstrar como o sono não reparador pode desencadear patologias que colocam em risco a qualidade de vida do profissional de saúde. Visa também mostrar a importância de se tratar o sono para prevenir futuras patologias que podem pôr em risco a qualidade de vida do profissional de saúde. **Metodologia:** foi feita uma busca em base de dados virtuais em saúde, das publicações, do período de 2013 até 2020, apresentadas no Sistema Latino-Americano e do Caribe de informação em Ciências da Saúde - LILACS, Scientific Electronic Library Online – SciELO, National Library of Medicine – MEDLINE; Bancos de Dados em

<sup>1</sup> Graduanda em Enfermagem pela Universidade Paulista UNIP, SP, DF.

<sup>2</sup> Possui graduação em Ciências Biológicas pela Universidade Católica de Brasília (2006), mestrado em Ciências Genômicas e Biotecnologia pela Universidade Católica de Brasília (2009). Doutor em Biologia Molecular pela Universidade de Brasília (2014). Bolsista de mestrado e doutorado pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico. Professor Titular da Universidade Paulista (UNIP-DF) e do Centro Universitário ICESP. Atua principalmente nas seguintes áreas: Biologia Molecular, Biologia Celular, Genética, Bioquímica, Microbiologia, Imunologia, Patologia, Biotecnologia e Metodologia científica

Enfermagem - BDEF. Foram utilizados os descritores: Transtornos da Sonolência Excessiva, fator de risco e qualidade de vida. **Resultados:** a partir da avaliação da qualidade do sono e da percepção da qualidade de vida, o profissional de saúde que trabalha no período noturno apresenta maior comprometimento na qualidade do sono e assim apresenta-se insatisfeito com sua qualidade de vida em relação ao profissional que trabalha no período diurno, o qual possui melhor qualidade de sono, estando mais satisfeito com sua qualidade de vida. **Conclusão:** os hospitais tem responsabilidades quanto à saúde física e mental dos trabalhadores noturnos, pois os padrões de sono dos enfermeiros precisam ser melhorados, assim como a qualidade de vida desses profissionais.

**Palavras-Chave:** Transtornos da Sonolência Excessiva. Fatores de Riscos; Qualidade de Vida.

### **Abstract**

**Objective:** *To demonstrate how non-restorative sleep can trigger pathologies that put the health professional's quality of life at risk. It also aims to show the importance of treating sleep to prevent future pathologies that may jeopardize the health professional's quality of life.* **Methodology:** *a search was made in a virtual health database of publications, from 2013 to 2020, presented in the Latin American and Caribbean Health Sciences Information System - LILACS, Scientific Electronic Library Online - SciELO, National Library of Medicine - MEDLINE; Nursing Databases - BDEF. The descriptors were used: Excessive Sleepiness Disorders, risk factor and quality of life.* **Results:** *based on the assessment of sleep quality and the perception of quality of life, the health professional who works at night has a greater compromise in the quality of sleep and thus is dissatisfied with his quality of life in relation to the professional who he works during the day, which has better quality of sleep, being more satisfied with his quality of life.* **Conclusion:** *hospitals have responsibilities regarding the physical and mental health of night workers, as nurses' sleep patterns need to be improved, as well as the quality of life of these professionals.*

**Keywords:** *Disorders of Excessive Drowsiness. Risk Factors; Quality of life.*

### **Introdução**

A duração do sono está se tornando um problema que incomoda a sociedade moderna. Estudos indicam que as pessoas que dormem menos têm maior risco de distúrbios do sono. O sono é uma atividade tranquilizadora, por isso é essencial para a continuidade e a qualidade de vida. Os profissionais de saúde precisam saber como reconhecer e diferenciar os distúrbios do sono e como lidar com essa situação que atinge grande parte da população <sup>(1)</sup>.

O sono é um estado funcional, cíclico e reverso, considerado essencial para manter muitas funções importantes. Durante o século 20, sua compreensão do domínio das ondas cerebrais se desenvolveu através da gravação por eletroencefalograma (EEG), que mostra as diferenças entre esses padrões de ondas durante o sono e a vigília <sup>(2)</sup>.

O sono sempre foi um tópico que fascinou médicos e preservou pessoas. A descoberta de um centro de sono específico no cérebro mostra a complexidade e a interação necessárias para iniciar e apoiar esse processo. Na literatura científica

existem listados 84 distúrbios do sono. Cada um com uma descrição detalhada, um diagnóstico específico, uma duração e critérios sérios <sup>(3)</sup>.

Atualmente, mudanças nos padrões de sono são muito comuns em crianças, adultos e idosos. Pesquisas internacionais indicam uma alta prevalência de distúrbios do sono em adultos (37 a 69,4%). Estudos realizados na cidade de São Paulo em 2010 mostraram que 32% dos pacientes com sintomas de insônia apresentavam sintomas de insônia e outros "distúrbios do sono" que teriam como causas principais as vigílias intermitentes e péssimas qualidades de vida no trabalho <sup>(4)</sup>.

Durante o sono acontece alterações nas ondas cerebrais, há um relaxamento muscular, queda da temperatura corporal, os glóbulos oculares se movimentam, mudança do ritmo respiratório, das taxas hormonais e da frequência cardíaca <sup>(5)</sup>.

A qualidade do sono foi estudada por muitos especialistas em todo o mundo. É claro que os distúrbios da qualidade do sono afetam diretamente a eficiência da produção e do trabalho das pessoas no mundo moderno <sup>(6)</sup>.

O sono é dividido em cinco fases: a primeira fase é o sono, que pode durar até quinze minutos. O segundo estágio é o sono leve. Na terceira fase, o corpo começa a cair em um sono profundo, no qual as ondas cerebrais diminuem. O quarto estágio é o sono profundo, que destrói a energia diária de desgaste do corpo. O quinto estágio é quando a atividade cerebral acelera e o processo de formação dos sonhos começa <sup>(7)</sup>.

Geralmente, um adulto deve dormir oito horas por dia. No entanto, não há regras para quanto tempo você dorme. Todos os indivíduos têm sua própria reação diante do ato de dormir e descansar <sup>(8)</sup>.

Os distúrbios do sono podem estar associado não apenas a uma doença local provocada por anormalidades anatômicas, mais as características sistêmicas como hipertensão, obesidade central, diabetes e dislipidemia, que sugerem ser uma manifestação da síndrome metabólica <sup>(9)</sup>.

Dessa forma, é notável a necessidade de se realizar estudos que confirmem os achados clínicos e epidemiológicos da associação entre o sono e a qualidade de vida do profissional de saúde, na tentativa de buscar novas alternativas de tratamentos.

Inúmeros fatores influenciam a qualidade do sono e têm sérias consequências para as pessoas. Os distúrbios do sono mais importantes são: doenças respiratórias da SAOS (síndrome da apneia obstrutiva do sono), bem como o ronco e a falta de respiração como a insônia. Tudo isso leva à fragmentação do sono e à redução da saturação da oxihemoglobina, representando um espectro contínuo <sup>(9)</sup>.

Determinar a qualidade do sono em profissionais de saúde é importante para o desenvolvimento de estratégias para atender às crescentes necessidades dessa população, e os profissionais de saúde precisam estar cientes de um plano de ação cognitivo preventivo para manter a autonomia e a independência dessas pessoas no cotidiano <sup>(1)</sup>.

Justifica-se o tema em pauta, devido a importância de se estudar sobre a qualidade do sono dos profissionais de saúde, uma vez que, por meio de uma vida profissional com um sono em desacordo com as necessidades do corpo humano, pode acarretar problemas em diversas áreas da saúde, seja cardiovasculares, endócrinas e/ou sexuais.

Portanto o objetivo da pesquisa foi demonstrar como o sono não reparador pode desencadear patologias que colocam em risco a qualidade de vida do profissional de saúde, demonstrando a importância de se levantar dados relacionados

aos distúrbios do sono em profissionais de saúde, e a importância de se tratar o sono para prevenir futuras patologias que podem pôr em risco a qualidade de vida do profissional de saúde.

## **Métodos**

Trata-se de revisão integrativa com análise descritiva, e utilizou-se como fonte de coleta de dados a bibliografia, entendida como um conjunto de publicações encontrado em periódicos científicos, livros textos e documentos elaborados por instituições governamentais.

Para o resgate histórico utilizou-se livros, manuais e revistas que abordassem o tema. Realizada a leitura exploratória e seleção do material, iniciou a leitura analítica, por meio da leitura das obras selecionadas, que possibilitou a organização das ideias.

Após a definição do tema, foi feita uma busca em base de dados virtuais em saúde, das publicações, do período de 2015 até 2020, apresentadas no Sistema Latino-Americano e do Caribe de informação em Ciências da Saúde - LILACS, Scientific Electronic Library Online – SciELO, National Library of Medicine – MEDLINE e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

Sendo assim, para alcançar os objetivos da pesquisa a pergunta norteadora foi a seguinte: Como o sono, pode estar associado à qualidade de vida desses profissionais?

Para responder a pergunta norteadora, foram adotados critérios de inclusão critérios de inclusão, como, artigos em português e inglês, disponíveis gratuitamente nas bases e dados descritas, no período de 2013 à 2020, e que elencassem no mínimo três dos descritores utilizados que foram: transtornos da sonolência excessiva, fatores de riscos, enfermagem e qualidade de vida.

Com os parâmetros utilizados, foram encontrados 37 artigos nos mais diversos bancos de dados, sendo utilizados 23 artigos, e um trabalho de dissertação sobre o tema, pois, esses escolhidos cumpriam os critérios estabelecidos que foram de serem relevantes e contribuírem com as argumentações científicas sobre o tema sono e qualidade de vida de profissionais das área de saúde.

## **Resultados e Discussão**

Em um panorama geral, a revisão utilizou 24 publicações selecionadas, destacando a caracterização, os aspectos metodológicos e os temas específicos em pauta. No que diz respeito aos resultados dos artigos, identificou-se que a maioria (20) deles, faz referência a qualidade de sono, com as interferências no cotidiano do trabalho da enfermagem.

A maior parte dos estudos foi encontrada nos periódicos pesquisados (22), estão dentre os anos de 2015 a 2020, houve, apenas duas (exceções) no qual foi utilizado uma dissertação de 2010 e um periódico de 2013.

De acordo com o delineamento da pesquisa e o nível de evidência avaliado, houve predomínio de estudos originais e randomizados, no qual a síntese dos estudos expostos envolviam os seguintes temas e preocupações dos autores e pesquisadores sobre o tema: distúrbios do sono de enfermeiros, qualidade do sono de enfermeiros em plantões no turno da noite, seja em unidades hospitalares, ou em

unidades móveis de saúde, além dos estudos em casos de apneia e de Síndrome de Burnout.

### **Conceitos e definições: importância do sono**

O sono é um estado biológico complexo, reversível e cíclico que se organiza em fases, que se caracterizam por traços eletroencefalográficos específicos. Como todas as funções fisiológicas, o sono segue um ritmo conhecido como circadiano e é caracterizado por períodos de 24 horas  $\pm$  4 horas. Estímulos ambientais como ciclos claro-escuro, temperatura e principalmente a presença de luz, que são chamados coletivamente de temporizadores, podem influenciar o ritmo diário <sup>(10, 11)</sup>.

A privação do sono tem grande influência nas funções cerebrais e orgânicas, por ser nesse período que o cérebro restabelece as condições no período precedente de vigília, sendo ele responsável pela reposição de energias, equilíbrio metabólico e pelo desenvolvimento físico e mental, e que sua falta acarreta em diversas alterações metabólicas, endócrinas, neurais, cognitivas, físicas e modificações no padrão normal de sono, que em conjunto acabam comprometendo a saúde e a qualidade de vida do sujeito nestas condições <sup>(10)</sup>.

A necessidade de dormir é um processo comum a todos seres vivos e essenciais para a manutenção da saúde, diariamente rendimento e qualidade de vida. O sono é um fisiológico característica dos humanos; uma vez estabelecido o sono arquitetura de um indivíduo, é possível detectar e quantificar as mudanças que podem ocorrer. De várias estudos sobre o ciclo sono-vigília identificam padrões de sono semelhantes entre enfermeiras <sup>(11)</sup>.

O sono ocupa cerca de um terço da vida humana, o que é importante para fortalecer a memória, regular os níveis de hormônio e melhorar o desempenho motor. No entanto, ainda existe uma tendência generalizada de diminuir a quantidade e a qualidade do sono, o que pode causar sérios danos à saúde a longo prazo <sup>(10)</sup>.

### **Transtornos e distúrbios do sono e qualidade de vida**

A má qualidade do sono é um problema entre os trabalhadores que efetuam suas atividades em turno noturno. salienta alguns riscos provocados pela carência de sono em curto prazo, como: cansaço e sonolência diurna, irritabilidade, alterações de humor, perda da memória de fatos recentes, criatividade comprometida, redução da capacidade de planejar e executar, lentidão do raciocínio, desatenção e dificuldade de concentração, e em longo prazo: vigor físico e tônus muscular diminuído, envelhecimento precoce, comprometimento do sistema imunológico, tendência a desenvolver obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e gastrointestinais e perda da memória <sup>(12)</sup>.

A segunda edição da Classificação Internacional de Transtornos do Sono (TS) lista mais de 90 tipos de TS distintos, porém convém destacar alguns que acometem com mais frequência os trabalhadores no Brasil: insônia, transtornos respiratórios relacionados ao sono, hipersonia de origem central não causada pelos transtornos do ritmo circadiano, transtornos do ritmo circadiano, transtornos respiratórios relacionados ao sono ou outras causas de sono noturno interrompido, transtornos do ritmo circadiano do sono, parassonias e transtornos do movimento relacionados ao sono <sup>(13)</sup>.

Nas pesquisas em destaque, notou-se que na enfermagem, apesar da rotina de trabalho noturno com os desgastes comuns a saúde do trabalhador, muitos enfermeiros não admitem abandonar a profissão, pelo contrário eles optam por permanecer neste turno de trabalho, em função de suas necessidades pessoais, familiares e financeiras <sup>(14)</sup>.

O sono desempenha papel fundamental na reposição de energia para o dia seguinte. A privação do sono causada pelo serviço noturno leva a fadiga mental e física, apatia e negligência. A privação desta fase do sono acarreta irritabilidade, dificuldades de memória e sintomas depressivos. No campo da saúde, o trabalho organiza-se em turnos, com atuação do mesmo profissional em turnos diferentes, sendo frequentes as longas jornadas de trabalho sem um descanso coerente, além da notória responsabilidade envolvida no cuidado a saúde humana <sup>(13, 15)</sup>.

Neste contexto, deve-se estar atento às necessidades dos trabalhadores em saúde. Os hospitais precisam se preocupar mais com a saúde física e mental dos trabalhadores do turno noturno. Essas características podem preceder os sintomas de condições mais graves em seus funcionários, pois, em última instância, esses fatores podem influenciar negativamente <sup>(11)</sup>.

No Estudo transversal, observacional e prospectivo, com 264 profissionais de enfermagem em Botucatu, SP, entre janeiro e dezembro de 2010, Palhares (2014) em seus achados reconhece que, os profissionais de enfermagem que atuam de forma geral e em inúmeras atividades no hospital demonstram uma qualidade do sono prejudicada associada ao trabalho por turnos, independentemente da faixa etária idade e sexo. Essa deficiência afeta negativamente a qualidade de vida desses indivíduos <sup>(16)</sup>.

Os enfermeiros que trabalhavam no período diurno apresentaram qualidade sono e, em relação aos domínios da qualidade de vida, obtiveram melhores resultados do que os profissionais que atuavam no noturno <sup>(16)</sup>.

A má qualidade de vida dos enfermeiros que trabalham em vários turnos, tem como prerrogativa, a relação entre as noites sem dormir, o sono excessivo e a inquietação durante o trabalho. Esses fatores afetam os profissionais de saúde, especialmente enfermeiros, devido à tensão mental, estresse, problemas cardíacos e muitas vezes acomete o profissional com a Síndrome de Burnout <sup>(17)</sup>.

Os efeitos da privação de sono acaba por atingir todas as categorias da profissão: o auxiliar de enfermagem, o técnico de enfermagem e o enfermeiro. Todos estão expostos a cargas de trabalho intensas e estressantes, pois lidam com a vida de pacientes em risco e muitas vezes têm que tomar decisões complexas <sup>(17, 18)</sup>.

### **Enfermagem e as dificuldades de lidar com o trabalho e o sono**

Problemas de sono são comuns entre trabalhadores em turnos da noite. O trabalho em turnos promove um aumento da sonolência diurna e uma diminuição dos alarmes individuais, e com isso existe o aumento do risco de acidentes no trabalho, que podem ocasionar lesões nos indivíduos durante seu trabalho e prejudicar a qualidade dos serviços prestados à saúde <sup>(18)</sup>.

Os profissionais de saúde que visam prestar serviços de saúde à sociedade constituem um grupo de elevado risco de exposição a acidentes de trabalho devido aos riscos no seu ambiente de trabalho. De acordo com a literatura, os acidentes de trabalho são mais comuns entre enfermeiros do que outros profissionais de saúde. Enfermeiros que trabalham em hospitais e cuidam de pacientes 24 horas por dia, 7

dias por semana, geralmente precisam manter o desempenho ideal no trabalho. Assim, os achados destacam que no trabalho de enfermagem no ambiente hospitalar é comum o conflito na sincronização dos ritmos biológicos, tendo impacto direto no ciclo vigília / sono interferindo na qualidade de vida <sup>(16, 19)</sup>.

Os cuidados de enfermagem à saúde estão geralmente disponíveis 24 horas por dia, durante todos os dias da semana. Portanto, esses trabalhadores da saúde, acabam por se desdobrar para atender a demanda dos serviços prestados à população. O sistema de saúde, precisa ampliar seus quadros de funcionários enfermeiros, para garantir quantidade suficiente de profissionais nas unidades hospitalares e assim dar atenção integral ao paciente, com qualidade de vida no trabalho <sup>(20)</sup>.

Os enfermeiros representam o maior grupo de profissionais atuantes no sistema de saúde no Brasil e são reconhecidos por suas longas jornadas de seis, oito e 12 horas diurnas e noturnas com um dia de descanso semanal ou 36 horas de descanso. Para profissionais com longas jornadas de trabalho, as atividades diárias podem resultar em exaustão e fadiga, muitas vezes devido à privação de sono, principalmente nos turnos noturnos ou de plantão. Estudos também identificaram que a privação do sono é um determinante negativo da saúde, e querer ajustar o relógio biológico e trazer o ciclo sono / vigília para o trabalho de rotina não é tarefa fácil para os trabalhadores em enfermagem <sup>(11, 20)</sup>.

Considerando o papel do sono na vida dos indivíduos e os efeitos nocivos da privação de sono, podemos afirmar que um nível de sono inadequado tem repercussões diretas na qualidade de vida, causando isolamento social, ansiedade e baixa autoestima, além de vários sintomas físicos. Qualidade do sono e qualidade de vida estão intimamente relacionados. Nossos resultados apoiam este conceito, mostrando que as alterações do sono foram consistentemente associadas com o comprometimento da qualidade de vida. Qualidade do sono, que também tem uma base multifatorial, apresentou-se fraca, mas significativa, correlação com a qualidade de vida <sup>(20)</sup>.

Diante do papel do sono na vida do indivíduo e dos malefícios da privação do sono, pode-se afirmar que níveis inadequados de sono impactam diretamente na qualidade de vida, causando isolamento social, ansiedade e baixa autoestima, além de diversos sintomas físicos. A qualidade do sono e a qualidade de vida estão intimamente relacionadas. Nossos resultados apoiam esse conceito e mostram que os distúrbios do sono estão consistentemente associados a uma redução da qualidade de vida <sup>(13, 20)</sup>.

Na literatura especializada pesquisada, destaca-se que o hospital é uma organização complexa, cujo processo de trabalho depende da combinação de conhecimentos de diferentes grupos profissionais. A enfermagem tem papel fundamental nas dinâmicas de trabalho, incluindo todo seu efetivo profissional constituído de enfermeiros, auxiliares e técnicos de enfermagem. O equilíbrio e qualidade de vida no trabalho são peças importantes para o bom desempenho das atividades desses colaboradores <sup>(21)</sup>.

### **Relação do sono e o adoecimento do enfermeiro**

Atualmente, os estudos mostram que o enfermeiro faz parte de uma população de profissionais, no qual tem sofrido danos à saúde, especialmente aqueles que trabalham no turno da noite. O serviço noturno é fundamental para a enfermagem, mas prejudica a saúde do trabalhador, desgastando-os, favorecendo o

aparecimento de comorbidades, sintomas mentais e físicos que interferem diretamente na qualidade do trabalho e na suas relações sociais <sup>(22)</sup>.

Além dos o trabalho em período noturno, autores destacam que a enfermagem tem vários fatores associados que acarretam prejuízos a vida do profissional, como: sobrepeso, obesidade visceral, sedentarismo, uso de álcool e privação do sono <sup>(15)</sup>.

De acordo com os estudos recentes que investigaram o padrão de sono das equipes de enfermagem, é possível julgar que os prejuízos na dinâmica do sono podem estar relacionados com a alta prevalência de sobrepeso e obesidade <sup>(15, 22)</sup>.

Além desses fatores, sabe-se que o hospital é um ambiente em que os trabalhadores podem estar expostos constantemente a diversos riscos de infecções relacionadas à saúde, bem como aos acidentes de trabalho <sup>(14, 15)</sup>.

A enfermagem requer atenção e muitas vezes envolve atividades de alto nível de dificuldade e responsabilidade. Fatores como ritmo acelerado, horas de trabalho excessivas e o trabalho em turnos pode levar ao estresse ocupacional. A perda de sono afeta o desempenho cognitivo. Os distúrbios do sono produzidos por turnos de trabalho alternados consistem, fundamentalmente, nos sintomas de insônia e de sonolência diurna excessiva <sup>(23)</sup>.

Além dos distúrbios de sono, os trabalhadores em turnos apresentam maior risco para enfermidades cardiovasculares, gastrintestinais e infertilidade. A sonolência excessiva e o déficit de atenção durante o trabalho (e fora dele) implicam também riscos para a segurança do trabalhador e seu relacionamento <sup>(23)</sup>.

Na pesquisa “os agravos do sono em profissionais de enfermagem” os autores identificaram que mais de 50% dos profissionais de enfermagem apresentam distúrbios do sono descreveram esforço para permanecer acordado nos dias de trabalho, sofrem sonolência extrema e houve relatos de uso de medicação prescrita para dormir. O sofrimento fisiológico e psicológico tem relação direta com a carência do sono. A prevalência de Sonolência Diurna Excessiva é refletida nas queixas de Insônia sendo desenvolvida pelos profissionais de enfermagem <sup>(10)</sup>.

Percebeu-se nas pesquisas feitas que os profissionais da área da enfermagem do turno noturno apresentam uma elevada prevalência de sonolência diurna excessiva e de insônia se comparados aos profissionais do diurno <sup>(13)</sup>.

O trabalho em turnos mostrou-se para a população estudada fonte de efeitos de grande importância à saúde, no que diz respeito aos aspectos físicos, emocionais e sociais <sup>(17)</sup>.

Mesmo sabendo que não se pode alterar a herança genética de um indivíduo, a elevada prevalência de fatores de risco modificáveis na vida dos enfermeiros constitui-se em uma situação relevante ao pensar que, por serem estudantes da área de saúde discutem questões acadêmicas sobre as doenças cardiovasculares e seu impacto negativo na vida do indivíduo, e por isso esperava-se que os mesmos adotassem hábitos de vida mais saudáveis para a promoção da saúde <sup>(24)</sup>.

## **Conclusão**

Ao discutir questões de sono e a profissão de enfermagem, deve-se observar que as preocupações se concentram nos distúrbios do sono em que os estudos destacam, com isso a qualidade de vida dos trabalhadores de enfermagem é afetada diretamente, comprometendo a postura profissional e a atenção à saúde a todos.

Este estudo tem fortes evidências na literatura científica sobre o impacto psicológico, biológico e fisiológico que afetam os profissionais de saúde em situações de apneia, distúrbios diversos de sono em seu ambiente de trabalho.

É importante reconhecer que os estudos aqui descritos reconhecem que o profissional enfermeiro vivencia uma carga de trabalho muitas vezes, ininterrupta e em períodos noturnos, onde o ciclo do sono é afetado, e assim vários problemas surgem, como irritabilidade, ansiedade, cansaço crônico, problemas cardíacos dentre outros.

Os achados da pesquisa apontam que as alterações e insatisfação com o sono, acarretam, também, problemas na vida do enfermeiro que envolve a saúde física e mental, formando um ciclo nocivo, pois as causas de problemas de saúde são devidas ao ritmo de trabalho e privação do sono, e assim, a prestação de serviços em longos períodos noturnos pode ser comprometida, em sua qualidade.

Conclui-se que os hospitais tem responsabilidades quanto à saúde física e mental dos trabalhadores noturnos, pois os padrões de sono dos enfermeiros precisam ser melhorados, assim como a qualidade de vida desses profissionais.

## Referências

1. Silva KKM, Lima GAF, Gonçalves RG. Alterações do sono e a interferência na qualidade de vida no envelhecimento. Revista de enfermagem, UFPE. Recife. 2017; 422-8.
2. Machado AKF. Problemas do sono em população rural do Sul do Brasil: um estudo de base populacional. Rev. Saúde Pública [Internet]. 2018. 52(Suppl 01) 5s.
3. Ravagnani JS, Crivelaro, PMS. Qualidade de sono e percepção da qualidade de vida dos profissionais de enfermagem de uma Unidade de Terapia Intensiva. (Dissertação), Lins. 2010, 85p. il. 31cm.
4. Zanuto EAC et al. Distúrbios do sono em adultos de uma cidade do Estado de São Paulo. Revista Brasileira de Epidemiologia [online]. 2015;18(1):42-53.
5. Souza EL. Conscientização e expressividade corporal com base na Educação Somática: reflexões, diretrizes e repertório de temas para estudo do movimento. (Dissertação de doutorado), 2016. 358.
6. Corrêa CC, Oliveira FK, Pizzamiglio DS, Ortolan EVP, Weber SAT. Qualidade de sono em estudantes de medicina: comparação das diferentes fases do curso. J. bras. Pneumol. [Internet]. 2017, 43(4): 285-289.
7. Neves GSML, Macedo P, Gomes MM. Transtornos do sono: atualização (1/2), Revista Brasileira de Neurologia. Rev Bras Neurol. 2017, 53(3):19-30.
8. Magalhães F, Mataruna J. Sono. Orgs. Medicina da noite: da cronobiologia à prática clínica. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ. 2018, pp. 103-120.

9. Fonseca GC. Sistema para detecção automática de eventos de ronco, apneia e movimento periódico de pernas em exames de PSG, Itajubá. Dissertação (Mestrado em Engenharia Elétrica) – Universidade Federal de Itajubá. 2013, 90 p.
10. Souza AC, Passos JP. Os agravos do distúrbio do sono em profissionais de enfermagem. *Revista Ibero-Americana de Saúde e Envelhecimento*. 2015; 1(2):165-176.
11. Faria MO, Moraes Filho IM, Cunha IMS, Silva KRG, Alves P, Brasileiro MSE. Repercussões do trabalho noturno junto ao profissional enfermeiro. *Rev Inic Cient Ext*. 2019; 2 (3): 139-46.
12. Purim KSM, Guimarães ATB, Titski ACK, Leite N. Privação do sono e sonolência excessiva em médicos residentes e estudantes de medicina. *Rev. Col. Bras. Cir.* 2016 DeC; 43(6): 438-444.
13. Santana L. Distúrbios do sono em trabalhadores de enfermagem: revisão da literatura. *Revista Científica FacMais, Volume. XII, Número 1. Abril. Ano 2018*.
14. Pinheiro LMG, Souza NC, Oliveira PG. Qualidade do sono dos profissionais de enfermagem que atuam em hospital privado no período noturno. *C&D-Revista Eletrônica da Fainor, Vitória da Conquista*. 2015; 8(2):194-205.
15. Silva JSX, Silva RM, Cangussu DDD, Moraes-Filho IM, Perez MA, Proença MFR. Qualidade do sono dos profissionais de enfermagem do serviço móvel de atendimento de urgência. *REVISA*. 2019; 8(3):264-72 Doi: <https://doi.org/10.36239/revisa.v8.n3.p264a272>.
16. Viana MCO, Bezerra CM, Silva KK, De Martino MM, Oliveira AP, Torres GV, Silva DM, Souza AM, et al. Qualidade de vida e sono de enfermeiros nos turnos hospitalares. *Rev Cubana Enferm*. 2019 ;35(2):131-9.
17. Silva ES et al. Avaliação da qualidade do sono e sua relação com a qualidade de vida de trabalhadores noturnos da enfermagem do hospital de São Lourenço-MG. *Revista Saúde em Foco – Edição nº 10 – Ano: 2018*
18. Guerra PC; Oliveira NF; Terreri MTS; Lemos RA; Ramos Len CA. Sono, qualidade de vida e humor em profissionais de enfermagem em Unidades de Terapia Intensiva Infantil. *Rev. esc. enferm. USP*. 2016; 50(2): 279-285.
19. Celikkalp Ü, Dilek F. Factors affecting the occupational accident rates among nurses. *Rev. esc. enferm. Rev. esc. enferm. USP*. 2019; 53(1): 3524-34
20. Palhares VC, Corrente JE, Matsubara BB. Associação entre qualidade de sono e qualidade de vida em profissionais de enfermagem em turno rotativo. *Revista Saúde Pública*, agosto de 2014; 48 (4): 594-601.
21. Simões J, Bianchi LRO. Prevalência da Síndrome de Burnout e qualidade do sono em trabalhadores técnicos de enfermagem. *Revista Saúde e Pesquisa*. 2016; 9(3):473-481.

22. Moreira MM, Marcondes C, Geremia DS. Padrões de sono entre os profissionais de enfermagem. *Revista de Atenção à Saúde*. 2015; 13(44):11-16.

23. Silva KKM, Martino MMF, Viana MCO, Bezerra CMB, Miranda FAN. Relationship between work shifts and quality of sleep 57 of nurses: a descriptive study. *Online braz j nurs*. 2017; 16 (1):57-63.

24. Daltro MCSL. Qualidade do sono de profissionais noturnos de um hospital em um município do sertão paraibano. *Fisioterapia Brasil*. 2018; 19(5): 252-58.