



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS DE PINHEIRO**  
**COORDENAÇÃO DO CURSO DE ENFERMAGEM**

**MATEUS MENEZES PINHEIRO**

**FATORES QUE INTERFEREM NA QUALIDADE DO**  
**SONO DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE: UMA REVISÃO**  
**DE LITERATURA**

**PINHEIRO – MA**

**2023**

**MATEUS MENEZES PINHEIRO**

**FATORES QUE INTERFEREM NA QUALIDADE DO  
SONO DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE: UMA REVISÃO  
DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Enfermagem da Universidade Federal do Maranhão, Campus Pinheiro, como requisito parcial para a obtenção de título de Bacharel em Enfermagem.

Orientador: Prof. Dr. José de Ribamar Medeiros Lima Júnior

PINHEIRO – MA

2023

**MATEUS MENEZES PINHEIRO**

**FATORES QUE INTERFEREM NA QUALIDADE DO  
SONO DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE: UMA REVISÃO  
DE LITERATURA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de enfermagem da Universidade Federal do Maranhão, Campus Pinheiro, como requisito parcial para a obtenção de título de Bacharel em Enfermagem.

Aprovado em 15 de dezembro de 2023

**BANCA EXAMINADORA**

---

**Prof. Dr. José de Ribamar Medeiros Lima Júnior (Orientador)**

Doutor em ciências da saúde  
Universidade Federal do Maranhão

---

**Profa. Dra. Ingrid Campos Albuquerque (1º Examinador)**

Doutora em saúde coletiva  
Universidade Federal do Maranhão

---

**Profa. Dra. Larissa Di Leo Nogueira Costa (2º Examinador)**

Doutora em ciências da saúde  
Universidade Federal do Maranhão

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).  
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Pinheiro, Mateus Menezes.

Fatores que interferem na qualidade do sono dos profissionais de saúde: uma revisão de literatura / Mateus Menezes Pinheiro. - 2023.

34 p.

Orientador(a): José de Ribamar Medeiros Lima Júnior.  
Curso de Enfermagem, Universidade Federal do Maranhão,  
Pinheiro, 2023.

1. Profissionais de saúde. 2. Qualidade do sono. 3. Sono. I. Lima Júnior, José de Ribamar Medeiros. II. Título.

Dedico este trabalho a dona Maria Dolores e seu Antônio, por terem me criado e por sempre me incentivarem e me apoiarem nos estudos.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus por sempre me abençoar, por me dar livramentos e permitir que chegasse até aqui neste momento de finalização de graduação, e ter me dado forças durante todo o processo.

Sou grato aos meus pais/avós: Maria Dolores Soares Menezes e Antônio da Silva Menezes que desde meus 8 meses de idade cuidam de mim e sempre fizeram de tudo para que eu não desviasse do caminho dos estudos, sempre me dando educação, amor, carinho e me aconselhando.

Aos meus amores: minha esposa Carla Lorany Sousa Santos e meu filho Alef Kauê Sousa Pinheiro por deixarem meus dias mais leves e amorosos durante todas as adversidades da vida pessoal e acadêmica.

Faço um agradecimento também aos meus amigos durante toda a graduação: Deyllen Junno Pereira Rodrigues, Lucas Vinicius dos Santos Cardoso, Rafael Zamorano Miranda Pereira e Victor Bruno Soares de Souza.

Agradeço também ao meu orientador, o prof. Dr. José Ribamar Medeiros Lima Júnior, por ter aceito participar e me orientar neste trabalho.

E por fim, sou grato a Universidade Federal do Maranhão, campus Pinheiro, por possibilitar inúmeras experiências de aprendizado, que serão primordiais ao longo da minha vida.

“Tão fiel fui ao glorioso ofício, que perdi  
o sono e a saúde”.

(Dante Alighieri).

## RESUMO

**Introdução:** O sono é descrito como um estado físico complexo que demanda uma coordenação completa do cérebro, durante o qual há mudanças nos processos físicos e comportamentais. É um processo biológico natural e vital para a reparação e equilíbrio biopsicossocial do ser humano, que pode ser influenciado, mas não evitado. O sono tem funções de recuperação, economia de energia e proteção, auxilia o sistema imunológico e desempenha um papel vital na vida humana. **Objetivo:** Identificar os fatores que interferem na qualidade do sono de profissionais de saúde. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa, na qual foi utilizado a estratégia PICO, neste caso, corresponde a: P = profissionais; I = qualidade do sono; CO = melhor qualidade no trabalho. Foram incluídos artigos de pesquisa primária escritos em português, inglês ou espanhol publicados nos últimos 10 anos (2013–2023), publicados nas bases de dados: SciELO, BVS, LILACS, BDeInf, Scopus, PUBMED e Embase. Para a busca nas bases de dados foi utilizado os seguintes descritores em Ciência da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MESH): Profissionais OR(Professionals) AND Sono e Repouso OR (Sleep and Rest) AND Qualidade do Sono OR (Sleep Quality) em diferentes combinações. Para gerenciamento dos resultados foi utilizado o software Rayyan16 QCRI®. A amostra foi composta por 8 artigos. **Resultados:** Todos os 8 artigos selecionados abordaram a importância da excelência do descanso noturno, destacando-o como uma necessidade primordial. Os principais fatores que causam distúrbios do sono nos profissionais de saúde foram: estresse no trabalho; horários irregulares; tecnologias e dispositivos eletrônicos; má gestão de tempo; ambientes de trabalho desconfortáveis; problemas de saúde mental; estilo de vida não saudável; trabalho e vida pessoal; apoio social e uso de medicamentos para dormir. **Conclusão:** Um sono de qualidade é fundamental para os profissionais da saúde, pois se tornam mais alertas, resilientes e capazes de oferecer um atendimento seguro e eficaz aos pacientes mesmo em condições desafiadoras.

**Palavras-chave:** *Profissionais de saúde. Qualidade do sono. Sono*



## ABSTRACT

**Abstract:** Sleep is described as a complex physiological state that demands full coordination of the brain, during which there are changes in physical and behavioral processes. It is a natural and vital biological process for the biopsychosocial repair and balance of the human being, which can be influenced but not avoided. Sleep serves recovery, energy conservation, and protection functions, aids the immune system, and plays a vital role in human life. **Objective:** To identify factors that interfere with the sleep quality of healthcare professionals. **Methodology:** This is an integrative review that employed the PICO strategy, corresponding to: P = professionals; I = sleep quality; CO = improved work quality. Articles of primary research written in Portuguese, English, or Spanish published in the last 10 years (2013–2023) were included. The databases used for the search included SciELO, BVS, LILACS, BDeinf, Scopus, PUBMED, and Embase. The following Health Science Descriptors (DeCS) and Medical Subject Headings (MESH) were used for the database search: Professionals OR (Professionals) AND Sleep and Rest OR (Sleep and Rest) AND Sleep Quality OR (Sleep Quality) in different combinations. The Rayyan16 QCRI® software was used to manage the results. The sample consisted of 8 articles. **Results:** All 8 selected articles addressed the importance of excellent nocturnal rest, highlighting it as a primary need. The main factors causing sleep disturbances in healthcare professionals were: work-related stress; irregular schedules; technologies and electronic devices; poor time management; uncomfortable work environments; mental health issues; unhealthy lifestyle; work-life balance; social support; and the use of sleep medications. **Conclusion:** Quality sleep is fundamental for healthcare professionals, as it makes them more alert, resilient, and capable of providing safe and effective patient care even in challenging conditions.

**Keywords:** *Health professionals. Sleep quality. Sleep*

## LISTA DE TABELAS

<b>Quadro 1</b> - Produção científica abordando os objetivos e a importância da qualidade do sono dos profissionais de saúde.....	22
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

## LISTA DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1</b> - Fatores que influenciam negativamente no sono .....	26
------------------------------------------------------------------------	----

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>12</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	<b>16</b>
<b>2.1 A importância de um sono de qualidade</b> .....	<b>16</b>
<b>2.2 Parâmetros adequados para a qualidade do sono</b> .....	<b>17</b>
<b>3 OBJETIVOS</b> .....	<b>19</b>
<b>3.1 Objetivo geral</b> .....	<b>19</b>
<b>3.2 Objetivos específicos</b> .....	<b>19</b>
<b>4 METODOLOGIA</b> .....	<b>20</b>
<b>5 RESULTADOS</b> .....	<b>22</b>
<b>6 DISCUSSÃO</b> .....	<b>27</b>
<b>7 CONCLUSÃO</b> .....	<b>30</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>31</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A partir da segunda metade do século XVIII, com a revolução industrial, passou-se a ter uma necessidade mais acentuada de trabalhadores que exercessem suas atribuições em turnos, pois, muitos trabalhos exigem a presença de um trabalhador 24 horas por dia, como é o caso da Enfermagem, sejam eles auxiliares, técnicos e enfermeiros. Tendo em vista isso, é natural que ocorra uma mudança de hábito principalmente do horário de dormir desses trabalhadores, em especialmente os que trabalham no período da noite (CORDEIRO; SILVA; DALTRO, 2018).

As pessoas geralmente dedicam cerca de um terço de suas vidas ao sono, uma condição complexa que ocorre regularmente. É um estado fisiológico que, embora possa ser modificado, não pode ser evitado. Todas as noites deixamos para trás nossa rotina familiar, responsabilidades e quase tudo o que nos pertence para mergulhar em um estado único, que varia entre a falta de raciocínio lógico e um fluxo de pensamentos muito diferente do que experimentamos quando estamos acordados. (LOPES, 2006).

O sono é descrito como um estado físico complexo que demanda uma coordenação completa do cérebro, durante o qual há mudanças nos processos físicos e comportamentais. É um processo biológico natural e vital para a reparação e equilíbrio biopsicossocial do ser humano, que pode ser influenciado, mas não evitado. O sono não é simplesmente uma redução na atividade cerebral; é um estado distinto no qual uma pessoa pode ser despertada por estímulos sensoriais ou permanecer adormecida. (LOPES, 2006).

O sono é essencial para os humanos, o sono adulto é caracterizado por um ciclo de duas etapas de mudanças: fases do movimento não rápido dos olhos (NREM) e do movimento rápido dos olhos (REM). O sono NREM consiste nos estágios N1 e N2 que caracterizam o sono leve, seguido pelo estágio N3, que é considerado sono de ondas lentas profundas. O estágio do sono REM é o mais profundo, quando estamos sonhando e realizando alta atividade cerebral por meio da otimização cognitiva e da memória (SANTOS-COELHO, 2020).

Durante o decorrer do dia ocorre o processo chamado ciclo circadiano, uma regulação biológica do corpo, que sofre influencia dos fatores internos e externos. Dentro desse ciclo, o sono é um fator fundamental para o funcionamento adequado do ritmo

circadiano. Quando há desregulação do ciclo a longo prazo pode ocorrer o aparecimento de ansiedade, depressão, alterações no bem-estar, tais como mudanças de humor e em casos de alterações severas no sono pode haver a necessidade de tratamento medicamentoso (MARTINS, et al. 2020).

O sono tem funções de recuperação, economia de energia e proteção, auxilia o sistema imunológico e desempenha um papel vital na vida humana. Durante o sono, a frequência da atividade elétrica no córtex cerebral muda de acordo com seus diferentes estágios e mudanças nos elementos fisiológicos do corpo e no relaxamento muscular. No entanto, a privação de sono é cada vez mais frequente o que pode interferir na saúde física e mental das pessoas e causar disfunções (SILVA, et al. 2020). Na sociedade moderna, não é incomum aumentarmos a produtividade às custas da privação de sono (PS). No entanto, a PS pode levar a um declínio na função cognitiva, qualidade de vida e produtividade. (SANTOS-COELHO, 2020).

Uma das doenças que podem vir a aparecer com esses fatores estressantes relacionados ao ambiente de trabalho é a síndrome de Burnout, também chamada de Síndrome do esgotamento profissional, podendo ser associada também a situações em que o cuidado prestado ao paciente não tem a reciprocidade esperada, então o profissional costuma pensar que está fazendo o possível para cuidar, mas o cliente discorda do cuidado prestado. Além de doenças cardiovasculares que também podem ser adquiridas quando o trabalho exige muita responsabilidade acompanhada de picos de estresse e a não reposição do sono. O profissional que trabalha em turno está exposto a fatores de risco de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, sobrepeso/obesidade, hipercolesterolemia e síndrome metabólica, além de eventos cardiovasculares como infarto agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral e doença arterial coronariana. (CATTANI, et al. 2021).

A participação do enfermeiro ocorre de variadas formas e em diversos contextos, a Enfermagem representa a habilidade de compreender integralmente o ser humano, nesse sentido, busca identificar a humanidade em suas diversas dimensões, abrangendo o indivíduo, a família e a comunidade no fornecimento abrangente de cuidados de saúde, com uma abordagem ancorada em uma visão científica, colaborativa e multiprofissional. (FARIA, et al., 2019).

O ambiente em que o indivíduo está localizado pode causar distúrbios nos seus corpos, fazendo com que funções condicionais sejam modificadas de forma anormal ou além do padrão, causando danos ao corpo do indivíduo e saúde. Mesmo viajando em fusos

horários diferentes, o corpo sentirá as mudanças bruscas do nosso corpo, chamadas de *jet lag* ou síndrome da mudança rápida, que também ocorrerão no ajuste do horário de verão e mudanças no ambiente organizacional, que exige o trabalho por turnos (SILVA; SARDINHA; LEMOS, 2019).

O trabalho em turnos é definido como o trabalho realizado de forma intermitente em horários diferentes e sem horário fixo. (NASCIMENTO, et al. 2019). A legislação brasileira prevê as seguintes obrigações: Quando trabalhar continuamente (mais de 24 horas) e a jornada de trabalho exceder 6 horas, descanse ou coma em intervalos de 1 a 2 horas. Mas existe a permissão informal para as pessoas dormirem ou descansarem num período de 3 horas dentro do seu horário de trabalho, empregado comumente nas equipes de enfermagem nos hospitais. Também vale a pena mencionar é a política oficial de saúde do trabalhador cujo objetivo é promover e proteger a saúde do funcionário, promover o desenvolvimento de ações de monitoramento de riscos e condições ambientais, questões de trabalho e saúde, promover o fornecimento de atendimento integral, tratamento e reabilitação por meio de uma abordagem interdisciplinar, intersetorial e multiprofissional (FERNANDES et al, 2019).

Muitos profissionais, especialmente na área da saúde, enfrentam essa realidade, que resulta no prolongamento da carga horária de trabalho, podendo prejudicar seus momentos de repouso e recreação. Esse ritmo laboral tem impactos diretos na qualidade de vida desses indivíduos, sendo reconhecido como um elemento que contribui para a deterioração, envelhecimento e o surgimento de doenças graves. (SILVA; CARVALHO; CARDIM, 2017).

O sono dos profissionais de enfermagem é fundamental devido a vários motivos. Primeiramente, o descanso adequado é essencial para a saúde física e mental, ajudando a prevenir doenças e melhorar a imunidade. Além disso, o sono de qualidade é necessário para manter a concentração, a atenção e a tomada de decisões adequadas durante os turnos de trabalho, garantindo a segurança dos pacientes. O descanso adequado também está ligado à redução do estresse e do esgotamento profissional, promovendo o bem-estar dos enfermeiros e, por sua vez, melhorando a qualidade do cuidado prestado aos pacientes. Portanto, o sono dos profissionais de enfermagem desempenha um papel vital na sua capacidade de desempenhar suas funções de maneira eficaz e no cuidado seguro e eficiente dos pacientes.

O trabalho do profissional de enfermagem exige uma atenção muito especial para com os pacientes, para que isto aconteça de maneira adequada é imprescindível que o

profissional seja bem qualificado, e que esteja em seu pleno bem-estar físico e psicológico. O fator sono é muito importante para o desempenho do indivíduo, para que possa realizar suas tarefas sem o empecilho da sonolência excessiva, resultante da falta de repouso. Quando há uma privação contínua do sono os efeitos podem afetar não somente o profissional como também o paciente, pois, o cuidado pode não ser ofertado do jeito que deveria, muitas vezes a quantidade de atendimentos é mais requisitada que a qualidade, devemos conciliar os dois fatores para evitar transtornos e complicações para ambas as partes. (FERNANDES., et al, 2019).

Com base nos fatos supracitados acima, evidencia-se que o repouso dos profissionais de enfermagem é essencial por diversos motivos. Então, o descanso adequado é crucial para a preservação da saúde física e mental, contribuindo para a prevenção de doenças e o fortalecimento da imunidade. Diante disso, e por um desejo pessoal viu-se a necessidade de buscar e aprofundar as questões que contribuem, influenciam, modificam e inibem o fator sono dos profissionais de saúde.



## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 A importância de um sono de qualidade

A importância de um sono de qualidade é indiscutível quando se trata de manter a saúde física, mental e emocional. O sono é um componente essencial da vida humana e desempenha um papel crucial em várias funções do corpo e da mente. Uma noite de sono reparador não é apenas uma indulgência luxuosa, mas sim uma necessidade fundamental para o bem-estar geral (SILVA, et al., 2020).

Primeiramente, o sono desempenha um papel vital na regeneração física. Durante o sono profundo, o corpo realiza uma série de processos de reparação e recuperação. Isso inclui a produção de proteínas que ajudam no crescimento e na reparação de tecidos musculares e celulares, fortalecendo o sistema imunológico e permitindo que o corpo se recupere de doenças e lesões. Além disso, o sono é essencial para a regulação dos hormônios, incluindo aqueles que controlam o apetite, o metabolismo e o estresse. Em relação à saúde mental, o sono desempenha um papel fundamental na consolidação da memória e no processamento de emoções. Durante o sono REM (movimento rápido dos olhos), o cérebro processa informações e experiências do dia, o que ajuda na aprendizagem e no desenvolvimento de habilidades cognitivas. A falta de sono de qualidade pode levar a problemas de memória, dificuldades de concentração e até mesmo transtornos de humor, como a depressão e a ansiedade (FONSECA; QUEIRÓS; MARTINS, 2020).

Além disso, o sono desempenha um papel importante na regulação do humor e na manutenção do equilíbrio emocional. A privação de sono está associada a alterações no funcionamento do sistema límbico, que é responsável pelas emoções. Isso pode resultar em irritabilidade, impulsividade e até mesmo em um aumento do risco de desenvolver distúrbios psiquiátricos. A importância do sono também se estende à saúde cardiovascular. A privação crônica de sono está associada a um maior risco de hipertensão arterial, doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais. Durante o sono, a pressão arterial diminui, permitindo que o coração e os vasos sanguíneos descansem e se recuperem. A falta de sono adequado pode sobrecarregar o sistema cardiovascular, aumentando a probabilidade de problemas de saúde em longo prazo. Contudo, o sono desempenha um papel essencial na regulação do sistema imunológico. Durante o sono, o corpo produz citocinas e anticorpos que combatem infecções e inflamações. A

privação de sono pode enfraquecer o sistema imunológico, tornando o corpo mais suscetível a doenças infecciosas (SCHIMMENTI, et al., 2019).

Por último, mas não menos importante, o sono de qualidade desempenha um papel crucial na gestão do estresse. Uma noite bem dormida ajuda a regular os níveis de hormônios do estresse, como o cortisol, permitindo que o corpo lide melhor com situações estressantes. A privação de sono crônica, por outro lado, pode levar a um aumento do estresse, o que, por sua vez, pode afetar negativamente a saúde física e mental. Em geral, a importância de um sono de qualidade não pode ser subestimada. É essencial para a saúde física, mental e emocional. Investir em hábitos saudáveis de sono, como manter um horário regular de sono, criar um ambiente propício ao descanso e adotar práticas de relaxamento, é fundamental para promover o bem-estar ao longo da vida. Portanto, priorizar o sono de qualidade deve ser uma parte integral de qualquer estratégia de cuidados com a saúde (MARTINS, 2023).

## 2.2 Parâmetros adequados para a qualidade do sono

A qualidade do sono e do repouso é influenciada por uma série de parâmetros e hábitos que podem ser adotados para promover um sono saudável e reparador, aqui estão 13 parâmetros adequados para melhorar a qualidade do sono: (DE SOUSA NASCIMENTO, et al., 2021); (PEREIRA, et al., 2020).

- i. **Horário regular de sono:** Estabeleça um horário fixo para dormir e acordar, mesmo nos fins de semana. Isso ajuda a regular o relógio biológico e a melhorar a consistência do sono.
- ii. **Ambiente propício:** Crie um ambiente de sono confortável e tranquilo. Isso inclui um colchão e travesseiros adequados, controle de temperatura e escuridão no quarto.
- iii. **Evite dispositivos eletrônicos:** Desligue smartphones, tablets e computadores pelo menos uma hora antes de dormir. A luz azul emitida por esses dispositivos pode interferir na produção de melatonina, um hormônio importante para o sono.
- iv. **Alimentação adequada:** Evite refeições pesadas antes de dormir, pois isso pode causar desconforto e indigestão. Também limite a ingestão de cafeína e álcool, especialmente à noite.
- v. **Atividade física regular:** Exercitar-se regularmente pode promover um sono mais profundo. No entanto, evite exercícios intensos muito perto da hora de dormir, pois isso pode estimular o corpo.

- ⦿. **Relaxamento antes de dormir:** Estabeleça uma rotina de relaxamento, como tomar um banho quente, praticar meditação ou fazer alongamentos suaves. Isso ajuda a acalmar a mente e preparar o corpo para o sono.
- ⦿. **Evite cochilos longos durante o dia:** Cochilos prolongados durante o dia podem interferir no sono noturno. Se precisar cochilar, limite o tempo a 20-30 minutos.
- ⦿. **Controle do estresse:** Aprenda técnicas de gerenciamento de estresse, como respiração profunda, ioga ou mindfulness, para reduzir a ansiedade e preocupações que podem afetar o sono.
- ιξ. **Regulação da exposição à luz:** Durante o dia, exponha-se à luz natural, pois isso ajuda a regular o ritmo circadiano. À noite, evite luzes muito brilhantes e use cortinas opacas para manter o quarto escuro.
- ξ. **Mantenha um diário de sono:** Acompanhe seus hábitos de sono e suas noites de sono para identificar padrões e áreas que podem precisar de melhoria.
- ξι. **Consulta médica:** Se você está enfrentando problemas crônicos de sono, como insônia, ronco excessivo ou apneia do sono, consulte um profissional de saúde. Esses problemas podem exigir tratamento especializado.
- ξιι. **Limite o uso do quarto:** Use o quarto apenas para dormir e atividades íntimas. Evite usar o quarto como um espaço de trabalho ou entretenimento, para associar o ambiente ao sono.
- ξιιι. **Evite grandes refeições e líquidos antes de dormir:** Comer demais ou beber muitos líquidos antes de dormir pode levar a interrupções no sono devido a idas frequentes ao banheiro ou desconforto digestivo.

Lembrando que a qualidade do sono pode variar de pessoa para pessoa, portanto, é importante experimentar diferentes estratégias e encontrar o que funciona melhor para você. O sono é essencial para a saúde e o bem-estar, e investir em hábitos de sono saudáveis pode ter um impacto significativo na sua qualidade de vida (DE SOUSA NASCIMENTO, et al., 2021); (PEREIRA, et al., 2020).

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo geral**

Identificar os fatores que interferem na qualidade do sono de profissionais de saúde a partir da literatura.

#### **3.2 Objetivos específicos**

- Descrever a importância do sono.
- Elencar os principais fatores que influenciam negativamente o sono.
- Compreender a importância do sono para um melhor rendimento profissional.

## 4 METODOLOGIA

Este estudo é uma revisão integrativa, para a realização deste estudo, foi selecionado o tema e situada a questão central: “Que fatores influenciam na qualidade do sono dos profissionais de saúde? (2013 – 2023)”. Neste caso, PICO corresponde a: P = profissionais; I = qualidade do sono; CO = melhor qualidade no trabalho. Os critérios de inclusão definidos foram artigos de pesquisa primária escritos em português, inglês ou espanhol publicados nos últimos 10 anos. Foram removidos editoriais, cartas ao editor, opiniões de especialistas e resenhas (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2019).

A busca foi realizada em novembro de 2023. Os artigos foram selecionados por acesso *on line* utilizando a biblioteca digital *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) para as bases *LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde)* e Base de Dados em Enfermagem (BDEnf), além das seguintes bases de dados da área da saúde: Scopus, PUBMED e Embase, disponíveis no portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) obtido através da Comunidade Acadêmica Federada (CAFe). Para a busca nas bases de dados foi utilizado os operadores booleanos: AND e OR, para aperfeiçoar a pesquisa nas bases de dados. Sendo assim, utilizaremos os seguintes descritores em Ciência da Saúde (DeCS) e *Medical Subject Headings (MESH)*: Profissionais OR (*Professionals*) AND Sono e Repouso OR (*Sleep and Rest*) AND Qualidade do Sono OR (*Sleep Quality*) foram realizadas em diferentes combinações.

Para gerenciamento dos resultados foi utilizado *Rayyan16 QCRI* (<http://rayyan.qcri.org/>), para exclusão dos artigos duplicados, identificar os que apresentavam relação com a questão norteadora e aplicabilidade dos critérios de exclusão e inclusão. Os estudos foram identificados nas fontes de informação selecionadas por dois pesquisadores independentes, previamente treinados para avaliar títulos e resumos, por meio de um programa de revisão gratuito da web de versão única, chamado *Rayyan Qatar Computing Research Institute (Rayyan QCRI)* (OUZZANI, et

al., 2016).

A primeira fase foi constituída pela busca nas bases de dados, totalizando 781 artigos. Na segunda fase, excluem-se os artigos repetidos 219. Na terceira, foi realizada a leitura dos títulos e resumos, sendo selecionados 562 artigos. Na última fase da construção, foi realizada a leitura exploratória, seletiva e analítica de todos os estudos e estratificação de trechos que respondiam à questão norteadora, totalizando 8 artigos que compõe a amostra.

Para a organização e tabulação dos dados, foi elaborado instrumentos de coleta de dados contendo: título, periódico, ano de publicação, categoria do estudo, natureza do estudo. Segundo os critérios de inclusão, 8 estudos foram selecionados para análise, os quais são referenciados no presente texto. A amostra contou com 8 apresentações, incluindo artigos e teses, publicados no período de 2013 a 2023.

## 5 RESULTADOS

### APRESENTAÇÕES DOS ARTIGOS INCLUÍDOS NA PESQUISA

**Quadro 1** – Produção científica abordando os objetivos e a importância da qualidade do sono dos profissionais de saúde.

Nº	Ano	Título	Periódico	Tipo de Estudo	Autor	Objetivo do Estudo	Importância do sono
1	2015	Os agravos do distúrbio do sono em profissionais de enfermagem	Revista Ibero-Americana de Saúde e Envelhecimento	Estudo descritivo analítico.	SOUZA, A. P. CDE; PASSOS, J.P.	Esquematizar e questionar artigos sobre agravos e distúrbios do sono em profissionais de enfermagem.	O artigo aborda a relevância do sono, destacando os impactos negativos da privação e dos distúrbios do sono na saúde e desempenho dos profissionais de enfermagem. A falta de sono pode gerar diversas alterações metabólicas, endócrinas, neurais, cognitivas e físicas, afetando tanto a saúde física quanto a mental desses profissionais.
2	2015	Padrões de sono entre os profissionais de enfermagem	Revista de Atenção à Saúde.	Pesquisa de campo e bibliográfica utilizando abordagem quantitativa.	MOREIRA, M. M; MARCONDES, C; GEREMIA, D. S.	Apresentar o padrão de sono dos profissionais de enfermagem de turnos noturnos e diurnos em alguns municípios do Paraná.	O artigo enfatiza a importância do sono para os profissionais de enfermagem, destacando como o padrão de sono influencia a qualidade de vida, produtividade e eficiência no atendimento aos pacientes. A pesquisa ressalta que um adequado padrão de sono é essencial para melhorar a qualidade de vida, aumentar a produtividade e a

							eficiência no cuidado aos pacientes.
3	2019	Estado emocional e qualidade do sono em profissionais de enfermagem nos turnos hospitalares.	Universidade Federal do Rio Grande do Norte.	Dissertação de Mestrado.	SOUZA, A. M. L. DE.	Relatar se o estado emocional dos profissionais de enfermagem influencia na qualidade de sono e vida dos mesmos.	O artigo destaca a importância do sono para a saúde dos profissionais de enfermagem, ressaltando a influência negativa das atividades da profissão na saúde. Sublinha a necessidade de estratégias de gestão institucional para abordar as necessidades emocionais dos profissionais e preservar sua saúde física e mental.
4	2019	Privação do sono em profissionais enfermeiros.	Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos.	Trabalho de Conclusão de Curso.	LOPES, I. C.	Esclarecer os malefícios causados aos profissionais enfermeiros acometidos da privação de sono.	O sono desempenha um papel crucial na restauração de energia após o trabalho, sendo essencial para a saúde humana. Para os profissionais de enfermagem, a falta de sono pode ter sérias implicações, afetando não apenas a saúde pessoal, mas também comprometendo a qualidade da assistência e a segurança tanto do profissional quanto do paciente.
5	2019	Qualidade de vida e sono de enfermeiros nos turnos hospitalares	Revista Cubana de Enfermería.	Estudo de natureza quantitativa,	VIANA, M. C. DE. O, et al.	Verificar a qualidade do sono e de vida dos enfermeiros nos turnos	Os enfermeiros que trabalharam durante o dia apresentaram uma qualidade de sono e de vida superior



				de corte transversal, descritivo e analítico.		hospitalares.	em comparação com aqueles que atuaram no turno noturno, conforme indicado por esta pesquisa. Os resultados ressaltam a importância de os gestores hospitalares reconhecerem a necessidade de promover o bem-estar dos enfermeiros, considerando os efeitos dos turnos e da jornada de trabalho.
6	2020	Sono: fator de risco para a qualidade de Vida do profissional de saúde.	Revista JRGde estudos acadêmicos.	Revisão integrativa com análise descritiva.	MIRANDA, I. P. V; PASSOS, M. A. N.	Apontar como a falta de sono reparador pode resultar em patologias e outros problemas para os profissionais de saúde.	Os hospitais têm a responsabilidade de cuidar da saúde física e mental dos funcionários que trabalham durante a noite. É essencial melhorar os padrões de sono dos enfermeiros para aprimorar significativamente a qualidade de vida desses profissionais.
7	2023	A qualidade do sono dos profissionais da saúde em tempos de pandemia: Revisão integrativa	Research, Society and Development	Revisão de literatura	SILVA, A. V; MELO, M. M. DE; LIMA, A. C. G.	Retificar as consequências da pandemia de COVID – 19 na qualidade do sono dos profissionais de saúde.	O texto destaca a importância vital do repouso para a saúde dos trabalhadores, abordando o impacto da qualidade do sono tanto na saúde física quanto mental. Enfatiza a necessidade de estratégias e políticas específicas para melhorar o sono dos profissionais de saúde, reconhecendo-o como um componente essencial para o bem-estar geral, especialmente

							em tempos desafiadores como os vivenciados durante a pandemia.
8	2023	Qualidade de sono nos profissionais de saúde.	Universidade dos Açores	Dissertação de mestrado.	AMARAL, D. H. V.	Expor os fatores que influenciam na qualidade de sono dos profissionais de saúde que trabalham em turnos	O destaque recai sobre a importância crucial do repouso adequado para a saúde física e mental desses trabalhadores, apontando os possíveis impactos negativos da privação de sono. O texto ressalta a necessidade de atenção específica à qualidade do sono na rotina desses profissionais e sugere a implementação de estratégias para aprimorar a qualidade do descanso, com o objetivo de promover seu bem-estar geral.

**Fonte:** Pinheiro. M.M, 2023

**Gráfico 1** – Fatores que influenciam negativamente no sono.



Fonte: Pascotto; Santos, 2013.

## 6 DISCUSSÃO

Com base nos dados exposto no Gráfico 1, estudo realizado com uma amostra de 136 profissionais, fica claro que um dos maiores fatores para um sono de má qualidade é liderado pelo o ambiente de trabalho, esse que é em grande parte insalubre, muitas das vezes por uma má administração política, o que influencia diretamente no ambiente hospitalar, não só para os profissionais, mas também para os pacientes. Esse dado é seguido pela a ausência de apoio social, por parte da instituição que trabalha e também, em minoria das vezes por parte familiar. Seguindo com o rank do top 3, um dos principais fatores está associado com o uso de dispositivos eletrônicos, uma vez que este implicam na visão e no sistema cognitivo do profissional, que pode se prejudicado principalmente pelo o fator da luz azul, onde essa implica diretamente no sono e repouso de um ser humano. Assim, seguimos o gráfico, destacando cada um desses fatores, seguido por: Trabalho e vida social; Estilo de vida não saudável; Problemas de Saúde Mental; Horários Irregulares; Má gestão do tempo; Uso de Medicamentos para Dormir e Estresse no Trabalho. (PASCOTTO; SANTOS,2013).

Com isso, fica claro que os profissionais da saúde enfrentam uma série de desafios que impactam adversamente seu sono e repouso. O estresse é uma preocupação central, resultante da natureza exigente e emocionalmente desafiadora do trabalho. Jornadas de trabalho irregulares, incluindo turnos noturnos, perturbam os padrões de sono e podem levar a distúrbios do sono. A exposição à tecnologia, embora essencial, também contribui para a dificuldade em desconectar do trabalho, prejudicando a qualidade do sono. Ambientes físicos muitas vezes desfavoráveis nos locais de trabalho, como iluminação inadequada e condições ruidosas, representam obstáculos adicionais. A pressão para cumprir altos padrões de desempenho e metas rigorosas pode gerar ansiedade, impactando negativamente o relaxamento necessário para uma noite de sono reparador. A interconexão entre vida profissional e pessoal pode dificultar a criação de limites claros, afetando a capacidade de desconectar do trabalho. Em resumo, esses fatores complexos destacam a necessidade de estratégias individuais e apoio organizacional para promover um ambiente de trabalho saudável e melhorar a qualidade do sono dos profissionais da saúde. (PASCOTTO; SANTOS, 2013).

As pesquisas analisadas foram unânimes ao abordar a importância da excelência do descanso noturno, destacando-a como uma necessidade primordial, isso se deve ao

fato de que a qualidade do sono tem um impacto direto na qualidade do desempenho das tarefas, seja em um contexto hospitalar ou em outros ambientes, como, por exemplo, o ambiente industrial. Um descanso de má qualidade resulta em consequências diretas nos serviços prestados, nos tratamentos realizados, no desempenho geral e no uso do raciocínio lógico, entre outros aspectos relevantes. Devido às condições específicas dos ambientes fornecidos aos profissionais de saúde, é comum encontrar deficiências nos locais de descanso, já que a maioria dos hospitais não oferece um ambiente propício e confortável para o repouso.

Com isso, fica claro que um sono de qualidade é crucial para os profissionais da saúde por várias razões. Primeiramente, esses profissionais lidam com situações de alta pressão e demandas emocionais intensas, o que pode impactar sua capacidade de tomar decisões rápidas e precisas. Um sono adequado ajuda a manter a clareza mental e a capacidade de raciocínio, essenciais para lidar com emergências e tomar decisões clínicas importantes. Além disso, a falta de sono pode comprometer o sistema imunológico e aumentar o risco de problemas de saúde a longo prazo, o que pode ser especialmente preocupante para aqueles que estão constantemente expostos a doenças. Ter um sono de qualidade permite que os profissionais de saúde estejam mais alertas, resilientes e capazes de desempenhar suas funções de maneira eficaz, garantindo um atendimento seguro e de qualidade aos pacientes.

Os profissionais da saúde enfrentam uma série de desafios que podem prejudicar significativamente seu sono e repouso. O estresse no ambiente de trabalho é uma preocupação central, com demandas emocionais e físicas elevadas, combinadas com responsabilidades intensas, contribuindo para níveis elevados de estresse. A natureza imprevisível e, por vezes, emocionalmente desafiadora das interações com pacientes adiciona uma camada adicional de pressão. Os horários de trabalho irregulares, com turnos noturnos e longas jornadas, são comuns na profissão de saúde, impactando adversamente os ritmos circadianos naturais e comprometendo a consistência dos padrões de sono. A exposição frequente a situações de emergência, plantões e escalas variáveis pode levar a distúrbios do sono e dificuldades em manter uma rotina regular.

A tecnologia, embora valiosa para o campo da saúde, também pode ser prejudicial, a necessidade de estar constantemente disponível através de dispositivos eletrônicos pode levar a uma dificuldade em desconectar do trabalho, especialmente em situações de urgência. A exposição à luz azul desses dispositivos pode perturbar os ritmos circadianos,

prejudicando a qualidade do sono, o ambiente físico no local de trabalho também desempenha um papel crucial, ambientes ruidosos, iluminação inadequada e condições desconfortáveis podem dificultar o descanso adequado, especialmente para profissionais da saúde que trabalham em turnos noturnos.

## 7 CONCLUSÃO

Conclui-se, portanto, que um sono de qualidade não é apenas importante, mas fundamental para os profissionais da saúde. Suas responsabilidades envolvem lidar com altos níveis de estresse e demandas emocionais intensas, exigindo clareza mental e tomada de decisões precisas. O descanso adequado não só preserva essas capacidades, mas também fortalece o sistema imunológico, prevenindo problemas de saúde a longo prazo. Ao garantir um sono de qualidade, esses profissionais se tornam mais alertas, resilientes e capazes de oferecer um atendimento seguro e excepcional aos pacientes, assegurando um cuidado de qualidade mesmo em condições desafiadoras.

Diante do exposto, fica evidente, e faz-se imperiosa a estabelecida a relevância de um repouso de excelência, tanto para aprimorar a qualidade e eficiência no desempenho das tarefas, quanto para diminuir as chances de acidentes durante o expediente. Contudo, é imprescindível conduzir mais estudos com uma abordagem mais robusta em termos de evidências científicas sobre o assunto, especialmente no contexto brasileiro, com uma segmentação regional, já que é viável que a qualidade do sono seja superior nas áreas Sul e Sudeste.

## REFERÊNCIAS

AMARAL, Diogo Henrique Viana. **Qualidade de sono nos profissionais de saúde**. 2023. Tese de Doutorado.

CATTANI, Ariane Naidon; SILVA, Rosângela Marion da; BECK, Carmem Lúcia Colomé; MIRANDA, Fernanda Moura D'almeida; DALMOLIN, Grazielle de Lima; CAMPONOGARA, Silviamar. Trabalho noturno, qualidade do sono e adoecimento de trabalhadores de enfermagem. **Acta Paul Enferm**, Santa Maria, v. 1, n. 1, p. 2-2, 20 ago. 2021.

CORDEIRO, Marcelly de Medeiros; SILVA, Lethicia Rachel Virgolino e; DALTRO, Manuela Carla de Souza Lima. Qualidade do sono de profissionais noturnos de um hospital em um município do sertão paraibano. **Fisioterapia Brasil**, Patos, v. 19, n. 5, p. 252-253, 2018.

DE OLIVEIRA VIANA, Maria Cleia et al. Qualidade de vida e sono de enfermeiros nos turnos hospitalares. **Revista Cubana de Enfermería**, v. 35, n. 2, 2019.

DE SOUSA NASCIMENTO, Tatiana et al. Impacto do distúrbio do sono na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 17, p. e65101724052-e65101724052, 2021.

FARIA, Marlon de Oliveira; MORAIS FILHO, Marciano de; CUNHA, Isabela Moreno de Souza; SILVA, Kaine Rayane Gomes; ALVES, Patricia; BRASILEIRO, Marislei de Sousa Espíndula. Repercussões do trabalho noturno junto ao profissional enfermeiro. **Rev Inic Cient Ext**, Goiânia, v. 2, n. 3, p. 140-140, 2019.

FERNANDES, Bruna Karen Cavalcante; RIBEIRO, Adna Cynthia Muniz; BORGES, Cintia Lira; GALIZA, Francisca Tereza de; JOVENTINO, Emanuella Silva. Influências do trabalho noturno no sono dos trabalhadores de enfermagem: revisão integrativa. **Revista Enfermagem Atual**, Rio de Janeiro, v. 81, n. 19, p. 98-98, 2019.

FONSECA, Sérgio; QUEIRÓS, Cristina; MARTINS, Vítor. Saúde ocupacional na ferrovia: trabalho por turnos, burnout, sono e interação trabalho-família. 2020.

LOPES, Israel Cardoso. **Privação do sono em profissionais enfermeiros**. 2020.

MARTINS, Diogo Máximo Sabino. **Promoção do sono e repouso da pessoa em situação crítica**. 2023. Tese de Doutorado.

LOPES, Walter Saraiva et al. Sono um fenômeno fisiológico. **IX Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e V Encontro Latino Americano de Pós-graduação**, p. 3-6, 2006.

MARTINS, Larissa Ranielle Barreto da Silva; VIEIRA, Gilberto Ramos; SANTOS, Nataly Ferreira dos; DAVID, Mírian Celly Medeiros Miranda; SENA, Sueli Moreno; MATOS, Rhowena Jane Barbosa de. Existem prejuízos no sono e no humor entre profissionais de enfermagem? **Brazilian Journal Of Development**, Curitiba, v. 6, n. 12, p. 103955-103956, dez. 2020.



MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Uso de gerenciador de referências bibliográficas na seleção dos estudos primários em revisão integrativa. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 28, p. e20170204, 2019.

MIRANDA, Ingridy Priscila Veloso; PASSOS, Marco Aurélio Ninomia. Sono: fator de risco para a qualidade de vida do profissional de saúde. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 3, n. 7, p. 336-346, 2020.

MOREIRA, Michella Massoni; MARCONDES, Camila; GEREMIA, Daniela Savi. Padrões de sono entre os profissionais de enfermagem. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 13, n. 44, p. 11-16, 2015.

NASCIMENTO, Jaqueline Oliveira Valdeviño; SANTOS, Juliano dos; MEIRA, Karina Cardoso; PIERIN, Angela Maria Geraldo; SOUZA-TALARICO, Juliana Nery. Trabalho em turnos de profissionais de enfermagem e a pressão arterial, burnout e transtornos mentais comuns. **Rev Esc Enferm Usp**, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 2-2, 2019.

OUZZANI, Mourad et al. Rayyan-a web and mobile app for systematic reviews. **Systematic reviews**, v. 5, p. 1-10, 2016.

PASCOTTO, Ana Carolina; SANTOS, BRM dos. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de ciências da saúde. **J Health Sci Inst**, v. 31, n. 3, p. 306-10, 2013.

PEREIRA, Jullianna Meirelles do Nascimento Silva et al. A APLICAÇÃO DA AURICULOTERAPIA PARA ESTIMULAR O BEM ESTAR EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE: ESTUDO DE CASO. **Gep News**, v. 1, n. 1, p. 17-24, 2020.

SANTOS-COELHO, Fernando Morgadinho. Impacto da privação de sono sobre cérebro, comportamento e emoções. **Medicina Interna de México**, v. 36, n. S1, p. 17-19, 2020.

SILVA, Adaysla Vieira; DE MELO, Mayara Martins; LIMA, Andréa Conceição Gomes. A qualidade do sono dos profissionais da saúde em tempos de pandemia: Revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 10, p. e78121043440-e78121043440, 2023.

SILVA, Alessandra Carolina; SARDINHA, Luís Sérgio; LEMOS, Valdir de Aquino. Relações entre privação do sono, ritmo circadiano e funções cognitivas em trabalhadores por turnos. **Revista Brazcubas**, Mogi das Cruzes, v. 8, n. 10, p. 147-147, 2019.

SILVA, Alidne Pinheiro da; CARVALHO, Emilene Santos de; CARDIM, Adryanna. Trabalho noturno na vida dos enfermeiros. **Revista Enfermagem Contemporânea**, Salvador, v. 6, n. 2, p. 178-178, 2017.

SILVA, Kellen da; CATTANI, Ariane Naidon; HIRT, Maiara Carmosina; PESERICO, Anahlú; SILVA, Rosângela Marion da; BECK, Carmem Lúcia Colomé. Sonolência diurna excessiva e os efeitos do trabalho na saúde de trabalhadores de enfermagem. **Enfermería Global**, Murcia, v. 19, n. 1, p. 278-278, 2020.

SOUZA, Ana Conceição; PASSOS, Joanir Pereira. Os agravos do distúrbio do sono em profissionais de enfermagem. **Revista Ibero-Americana de Saúde e Envelhecimento**, v. 1, n. 2, p. 178, 2015.

SOUZA, Ângela Monic Lima de. **Estado emocional e qualidade do sono em profissionais de enfermagem nos turnos hospitalares**. 2019. Dissertação de Mestrado. Brasil.

SCHIMMENTI, Adriano et al. La coerenza e la pluralità della psicologia dinamica: un'analisi dei prodotti scientifici dei professori e dei ricercatori del settore. **Giornale italiano di psicologia**, v. 46, n. 4, p. 731-742, 2019.