

**RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA**  
**ISSN 2763-8405****IDENTIFICAÇÃO DA EXTENSÃO DOS DANOS À SAÚDE E À QUALIDADE DO SONO DOS  
PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM****IDENTIFICATION OF THE EXTENT OF DAMAGE TO HEALTH AND SLEEP QUALITY OF  
NURSING PROFESSIONALS****IDENTIFICACIÓN DEL GRADO DE DAÑO A LA SALUD Y CALIDAD DEL SUEÑO DE LOS  
PROFESIONALES DE ENFERMERÍA**Edirlândia Rose Borges Cavalcante<sup>1</sup>, Christiane Cavalcante Feitoza<sup>2</sup>

e212223

<https://doi.org/10.53612/recisatec.v2i12.223>

PUBLICADO: 12/2022

**RESUMO**

Objetivo: Identificar a extensão dos danos à saúde e à qualidade do sono dos profissionais de enfermagem. Métodos: Revisão integrativa da literatura. Resultados: Os artigos selecionados abordavam as características e distúrbios apresentados por profissionais de enfermagem que trabalham em turnos e a influência do trabalho noturno sobre a saúde deles. Viu-se que os participantes eram predominantemente do sexo feminino. Observou-se que alguns estudos relacionaram negativamente o número elevado de plantões à qualidade do sono dos profissionais de enfermagem e que os setores da Unidade de Terapia Intensiva (UTI) e de emergência apresentam profissionais com maiores problemas relacionados ao sono. Os sintomas de distúrbios do sono mais encontrados foram sonolência diurna excessiva, ansiedade e insônia, além de depressão, estresse, cefaleia e fadiga. Considerações Finais: O trabalho em turnos possui influência direta na qualidade do sono e na saúde dos profissionais de enfermagem, levando a alterações fisiológicas e psicológicas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Enfermagem. Sono. Privação do sono. Distúrbios do sono. Trabalho em turnos.**ABSTRACT**

*Objective: To identify the extent of damage to the health and sleep quality of nursing professionals. Methods: Integrative literature review. Results: The selected articles addressed the characteristics and disorders presented by nursing professionals working shifts and the influence of night work on their health. It was found that the participants were predominantly female. It was observed that some studies negatively related the high number of shifts with the quality of sleep of nursing professionals, and that the Intensive Care Unit (ICU) and emergency sectors present professionals with greater sleep-related problems. The most common symptoms of sleep disorders found were excessive daytime sleepiness, anxiety and insomnia, in addition to depression, stress, headache and fatigue. Conclusion: Shift work has a direct influence on the quality of sleep and health of nursing professionals, leading to physiological and psychological changes.*

**KEYWORDS:** Nursing. Sleep. Sleep deprivation. Sleep disorders. Shift work.**RESUMEN**

*Objetivo: Identificar el grado de daño a la salud y calidad del sueño de los profesionales de enfermería. Métodos: Revisión integradora de la literatura. Resultados: Los artículos seleccionados abordaron las características y trastornos presentados por los profesionales de enfermería que trabajan por turnos y la influencia del trabajo nocturno en su salud. Se observó que los participantes eran predominantemente mujeres. Se observó que algunos estudios relacionaron negativamente el alto número de turnos con la calidad del sueño de los profesionales de enfermería y que los sectores de la Unidad de Terapia Intensiva (UTI) y de emergencia tienen profesionales con problemas importantes relacionados con el sueño. Los síntomas de los trastornos del sueño más comúnmente encontrados fueron somnolencia diurna excesiva, ansiedad e insomnio, además de depresión, estrés, dolor de cabeza y fatiga. Consideraciones finales: El trabajo por turnos tiene una influencia directa en*

<sup>1</sup> Universidade Federal de Alagoas, Campus Arapiraca<sup>2</sup> Universidade Federal de Alagoas, Campus Arapiraca



# RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA

## ISSN 2763-8405

IDENTIFICAÇÃO DA EXTENSÃO DOS DANOS À SAÚDE E À QUALIDADE DO SONO DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM  
Edirlândia Rose Borges Cavalcante, Christiane Cavalcante Feitoza

*la calidad del sueño y la salud de los profesionales de enfermería, lo que lleva a cambios fisiológicos y psicológicos.*

**PALABRAS CLAVE:** Enfermería. Dormir. Privación del sueño. Trastornos del sueño. Trabajo por turnos.

## 1 INTRODUÇÃO

O sono representa um conjunto de alterações no organismo, tanto comportamentais quanto fisiológicas. Sua principal função é restaurar o corpo das atividades diárias, fundamental para a regulação homeostática. Entretanto, quando há privação do sono, o indivíduo pode ter prejuízos sociais e somáticos ou até desenvolver distúrbios do sono<sup>1</sup>.

Apesar de os estudos sobre o sono terem iniciado no século 19, até o início do século 21 ainda não existia uma teoria consistente que definisse as funções do sono. Entretanto, nesse último século tais estudos têm crescido e diversas funções do sono foram descritas, entre elas a importância do sono reparador para a manutenção do equilíbrio fisiológico do organismo humano<sup>2</sup>.

Os distúrbios do sono podem ser consequências de problemas no ciclo sono-vigília, além de condições associadas. Entre essas condições pode-se destacar obesidade, sexo masculino, idade, fatores genéticos e estresse. Os sintomas mais comuns para esses transtornos são dificuldade em iniciar o sono, sono não restaurador, irritabilidade, sonolência diurna excessiva e dificuldade de concentração<sup>1</sup>.

A falta de sono pode trazer diversas consequências ao organismo. Na privação do sono, a noradrenalina sofre modificação nos neurônios do hipotálamo lateral, transformando-se de excitatória em inibitória e, conseqüentemente, diminuindo a liberação do neuropeptídeo orexina, que é responsável pela regulação da excitação e do estado de vigília e levando um estado de sonolência. Além disso, outros fatores também estão presentes nesse processo, tais como o Fator de Necrose Tumoral (TNF), a Interleucina-1 e 6 (IL-1 e IL6), adenosina e óxido nítrico (ON). O TNF e as interleucinas são aumentados durante a privação do sono, aumentando a secreção de cortisol enquanto que a inibição da concentração de adenosina impede o sono reparador, semelhante ao que ocorre com o ON, encontrando-se diminuído em indivíduos com privação do sono, sendo ele encarregado de modular a transição do sono à vigília<sup>2,3</sup>.

Os trabalhos por turno são característicos por exposição a fatores de risco, tais como doenças crônicas não transmissíveis, condições precárias de trabalho e horas extras sem descanso. Sendo assim, profissionais de enfermagem apresentam grande chance de adoecimento, onde estão diariamente expostos ao risco de desenvolver distúrbios do sono, repercutindo em suas atividades diárias, na qualidade de vida e na prática profissional<sup>4</sup>.

Por ser uma área profissional essencial para o funcionamento de instituições de saúde, a enfermagem cresce a cada dia e vai conquistando seu lugar dentro da sociedade. Entretanto, as dificuldades encontradas pelos profissionais de enfermagem são inúmeras e vão desde a desvalorização salarial até a longa e exaustiva jornada de trabalho, esta última muitas vezes

## **RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA**

### **ISSN 2763-8405**

IDENTIFICAÇÃO DA EXTENSÃO DOS DANOS À SAÚDE E À QUALIDADE DO SONO DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM  
Edirlândia Rose Borges Cavalcante, Christiane Cavalcante Feitoza

influenciada pela falta do piso salarial, levando o enfermeiro a buscar outro emprego para ter uma renda mensal satisfatória <sup>5</sup>.

De acordo com Ravagnani e Crivelaro <sup>6</sup>

A situação de assistir o doente coloca o profissional de enfermagem em uma posição de total doação, muitas vezes levando-o a abdicar de sua própria vida em benefício de seu paciente.

Considerando o trabalho da enfermagem necessário 24 horas por dia em diversas instituições de saúde, os impactos à saúde do profissional são cada vez mais visíveis, principalmente pela divisão de trabalho bem distinguida e aptidões técnicas precisas nesse cenário. Pela dificuldade de adaptação fisiológica às mudanças, o ser humano tende a ser mais ativo durante o dia, enquanto que no turno noturno a dificuldade em se manter acordado, sono curto e diminuição do estado de alerta são realidades vividas pelo profissional de enfermagem que enfrenta uma jornada dupla de trabalho, influenciando para o desenvolvimento de disfunções no organismo, incluindo a Apneia Obstrutiva do Sono <sup>5,7</sup>.

A qualidade do sono tem sido destacada como uma das principais queixas dos profissionais de enfermagem e, apesar de ser extremamente necessária para a recuperação homeostática do corpo, pouco é trabalhada pelos gestores dos serviços de saúde. Além disso, o rendimento no trabalho é diminuído quando a qualidade do sono é prejudicada, refletindo em erros profissionais e na maneira de lidar com a expressão corporal frente ao paciente e à família <sup>8</sup>.

Trabalhar em turnos acarreta prejuízos em diversos aspectos ao trabalhador, sejam eles físicos, psíquicos, emocionais ou sociais, interferindo negativamente na sua vida social e familiar. Entretanto os maiores prejuízos são percebidos quando horários de descanso do profissional de enfermagem não coincide com o de seus familiares e amigos, sobretudo em turnos rotativos <sup>6</sup>.

Influenciado pelas várias condições de trabalho e vida social, os profissionais de enfermagem, assim como outros trabalhadores de turno, têm um maior risco de desenvolver distúrbios do sono, sobretudo a AOS, por sua grande prevalência mundial e fatores de risco comuns. Dessa forma, as jornadas prolongadas, os horários irregulares ou em turnos, colocam os enfermeiros e técnicos/ auxiliares de enfermagem a uma maior exposição ao adoecimento e diminuição da capacidade funcional <sup>9</sup>.

Profissionais da saúde, em função do tempo insuficiente de sono e do estresse, têm um risco elevado de desenvolver distúrbios do sono. Em profissionais de enfermagem a probabilidade é ainda maior, pois além dessas condições, contam com ritmo acelerado e horas excessivas de trabalho e trabalho por turno <sup>10</sup>.

O erro nas diferentes áreas de atuação do enfermeiro pode levar a consequências irreversíveis. As condições de trabalho desses profissionais têm sido produtoras de erro, muitas vezes causado por manifestações dos distúrbios do sono, e têm levado cada vez mais a essas práticas incorretas, sejam em pacientes, medicamentos ou ações incorretas ou até por erro nas vias administrativas ou doses <sup>9</sup>.

## **RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA**

**ISSN 2763-8405**

IDENTIFICAÇÃO DA EXTENSÃO DOS DANOS À SAÚDE E À QUALIDADE DO SONO DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM  
Edirlândia Rose Borges Cavalcante, Christiane Cavalcante Feitoza

Reconhecendo ser o profissional enfermeiro fundamental no processo do cuidar e devido à diária e constante exposição deles aos fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios do sono, faz-se relevante conhecer se os enfermeiros que trabalham em turnos noturnos apresentam maior risco de desenvolver distúrbios do sono quando comparado a enfermeiros que trabalham apenas no turno diurno e qual o perfil desses profissionais, incluindo os fatores que contribuem para essa condição. Dessa forma, o objetivo geral desse estudo foi identificar a extensão dos danos à saúde e à qualidade do sono dos profissionais de enfermagem.

### **2 METODOLOGIA**

#### **2.1 Tipo de Estudo**

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. Segundo Souza, Silva e Carvalho (2010), a revisão integrativa da literatura determina o que se conhece, até o momento da pesquisa, sobre uma temática específica, uma vez que busca identificar, analisar e sintetizar os estudos independentes sobre um mesmo assunto <sup>11</sup>.

A síntese dos resultados proveniente da revisão integrativa facilita a incorporação de evidências, agilizando a transferência de um novo conhecimento para a prática. Ainda, esse tipo de estudo proporciona aos profissionais das mais variadas áreas de atuação na saúde o acesso rápido aos resultados de diversas pesquisas relevantes, dando base às condutas ou tomadas de decisão <sup>12</sup>.

Ela apresenta seis fases no seu processo de elaboração, são elas: (1) Elaboração da pergunta norteadora; (2) Busca ou amostragem na literatura; (3) Coleta de dados; (4) Análise crítica dos estudos incluídos; (5) Discussão dos resultados e (6) Apresentação da revisão integrativa <sup>11</sup>.

#### **2.2 Critérios de Inclusão**

Artigos que abordem os objetivos do estudo, disponíveis na íntegra online, artigos originais e de revisão sistemática em português e inglês, com ano de publicação entre 2000 e 2021.

#### **2.3 Critérios de Exclusão**

Estudos sem relação com o objetivo do estudo, artigos incompletos, resumos, relatos de caso, estudos duplicados e com publicação anterior ao ano 2000.

#### **2.4 Aspectos Éticos**

Por se tratar de uma revisão de literatura, não há a necessidade da submissão e autorização do Comitê de Ética em Pesquisa, como exposto na Resolução nº 510 de 07 de abril de 2016 do CEP/CONEP “Não serão registradas nem avaliadas pelo sistema CEP/CONEP [...] pesquisa realizada exclusivamente com textos científicos para revisão da literatura científica”.

#### **2.5 Seleção da Amostra**

A busca e seleção dos estudos foram realizadas no mês de julho e agosto de 2021 através do acesso eletrônico gratuito por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino-

# RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA

ISSN 2763-8405

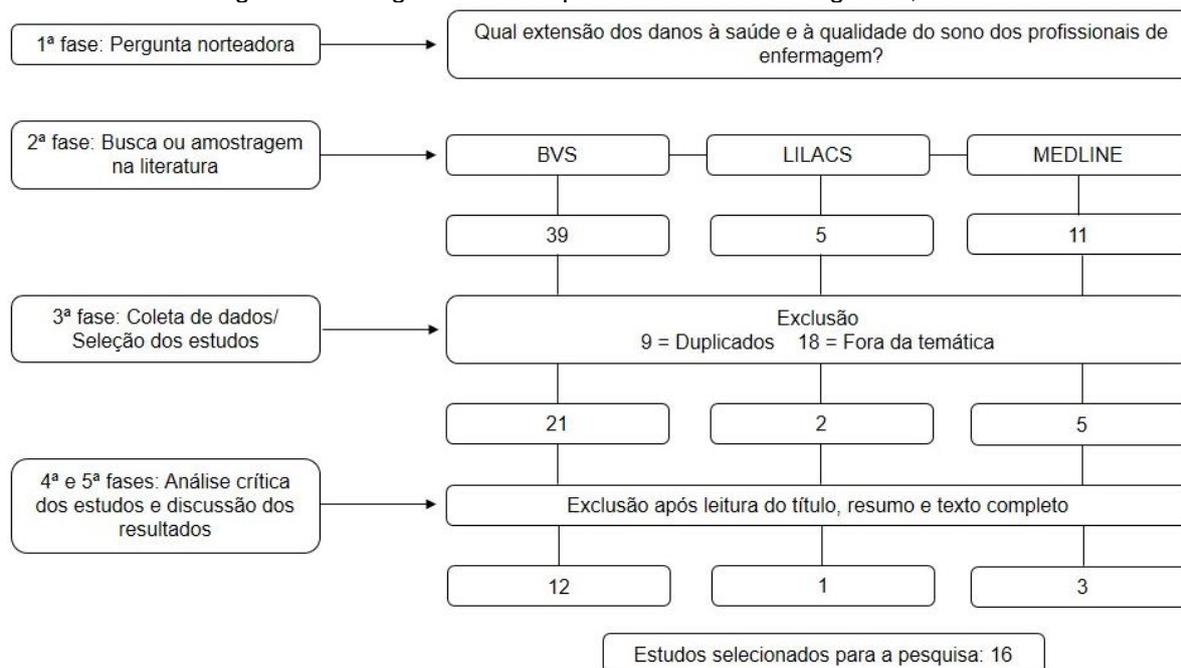
IDENTIFICAÇÃO DA EXTENSÃO DOS DANOS À SAÚDE E À QUALIDADE DO SONO DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM  
Edirlândia Rose Borges Cavalcante, Christiane Cavalcante Feitoza

Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e *National Library of Medicine* (MEDLINE), com artigos publicados entre 2000 e 2021, em português e inglês, disponíveis na íntegra gratuitamente e que se aproximavam da temática estudada.

Para a busca, foram utilizados os descritores após consulta aos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Profissionais de enfermagem”, “Distúrbios do Sono” e “Enfermeira”, combinados com o operador booleano *AND*.

A partir dos descritores, foram localizados 595 artigos ao todos, dos quais 95 foram excluídos por antecederem os anos de publicação selecionados para inclusão. No total, foram incluídos 55 publicações de acordo com os critérios de inclusão. Destes, nove estavam duplicados em mais de uma base de dados e 18 não condiziam com a temática selecionada. Após leitura dos títulos, resumos e manuscritos por completo, foram excluídos mais 12 artigos por não responderem à pergunta de pesquisa, restando 16 artigos para a realização da revisão integrativa, assim como está exposto na Figura 1.

Figura 1: Fluxograma das etapas dessa revisão integrativa, 2021.



Fonte: Cavalcante (2021).

## 2.6 Análise de dados

A análise dos dados do estudo se deu a partir da leitura e interpretação dos artigos selecionados, elencando os pontos importantes à temática. Eles serão apresentados de forma discursiva no desenvolvimento desta revisão.

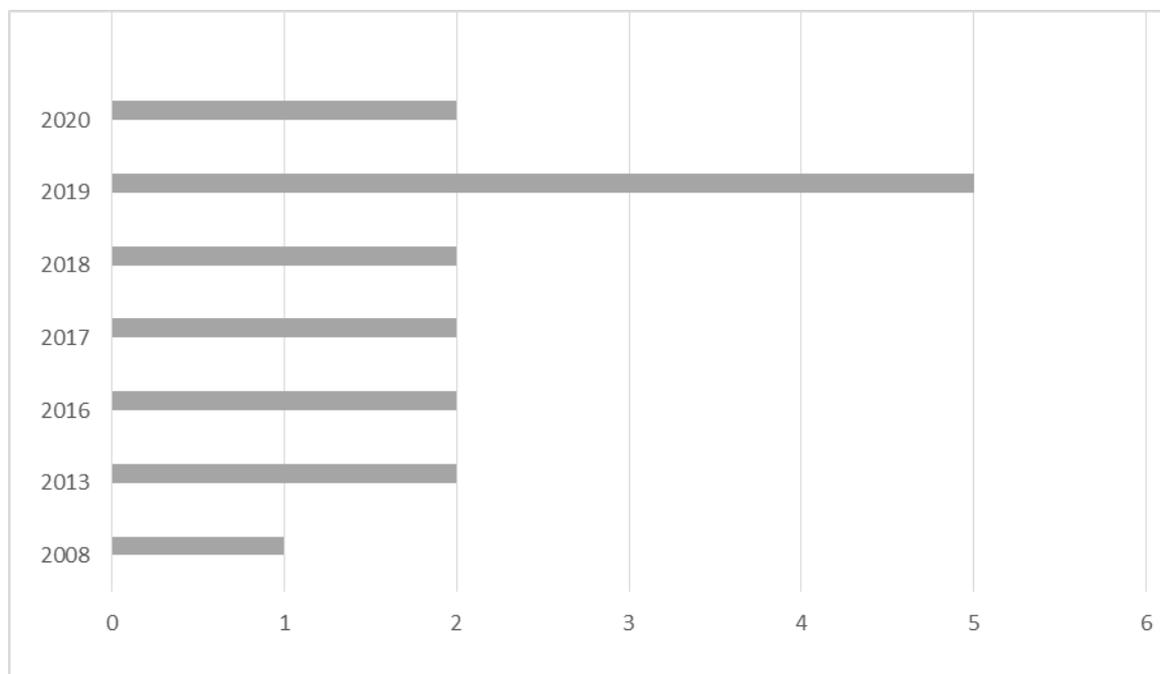
## RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

IDENTIFICAÇÃO DA EXTENSÃO DOS DANOS À SAÚDE E À QUALIDADE DO SONO DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM  
Edirlândia Rose Borges Cavalcante, Christiane Cavalcante Feitoza

### 3 RESULTADOS

A busca bibliográfica resultou na amostra final desta revisão, constituída por dezesseis artigos, dos quais 4 (25%) foram realizados no Brasil, 3 (18,75%) publicados na China, 3 (18,75%) na Noruega, 2 (12,5%) em Taiwan, 1 (6,25%) na Coreia do Sul, 1 (6,25%) na Croácia, 1 (6,25%) na Etiópia e 1 (6,25%) na Tailândia. 100% dos artigos estudados são do tipo transversal. Quanto à distribuição temporal deles, 5 (31,25%) foram publicados em 2019, 2 (12,5%) foram publicados em 2020, 2 (12,5%) publicados em 2018, 2 (12,5%) em 2017, 2 (12,5%) publicados em 2016, em 2013 também foram publicados 2 (12,5%) artigos, enquanto no ano de 2008 1 (6,25%) artigo foi publicado. No Gráfico 1 está a distribuição temporal dos artigos analisados na revisão integrativa.

Gráfico 1 – Distribuição temporal dos artigos analisados de 2000 a 2021



Fonte: A autora (2021).

Dentre os artigos selecionados para a revisão, 12 (75%) foram encontrados na base de dados BVS, 3 (18,75%) na MEDLINE e 1 (6,25%) na LILACS. Os estudos estão dispostos no Quadro 1, o qual mostra base de dados em que foi encontrado, o autor da pesquisa, ano em que foi realizado, o periódico publicado, tipo de estudo e o objetivo principal.

## RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA

ISSN 2763-8405

IDENTIFICAÇÃO DA EXTENSÃO DOS DANOS À SAÚDE E À QUALIDADE DO SONO DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM  
Edirlândia Rose Borges Cavalcante, Christiane Cavalcante Feitoza

Quadro 1 – Estudos selecionados para realização da revisão integrativa segundo base de dados, autor, ano, periódico, tipo de estudo e objetivo principal.

Código do artigo	Base de dados	Autor	Ano	Periódico	Tipo de Estudo	Objetivo principal
E1	BVS	DENG; XUELIAN LIU; RONGHUA FANG	2020	<i>Medicine</i>	Transversal	Investigar associação entre qualidade do sono e estresse no trabalho em hospitais na China Continental.
E2	BVS	MARÇAL <i>et al.</i>	2019	Revista Mineira de Enfermagem	Transversal	Analisar o padrão de sono, características antropométricas, glicemia e pressão arterial de profissionais de enfermagem, de turnos diurnos e noturno fixos.
E3	BVS	LIM <i>et al.</i>	2018	<i>Journal of Clinical Nursing</i>	Transversal	Avaliar a associação dos ambientes de trabalho de enfermagem e comportamentos promotores de saúde com distúrbios do sono de enfermeiras que trabalham em turnos.
E4	BVS	VALDEVINO <i>et al.</i>	2019	Revista de Escola de Enfermagem da USP	Transversal	Analisar a influência do trabalho em turnos na pressão arterial, na presença de <i>burnout</i> e transtornos mentais comuns em profissionais de enfermagem.
E5	BVS	BARBOZA <i>et al.</i>	2008	Revista Einstein	Transversal	Avaliar a qualidade do sono e verificar a presença de sonolência diurna excessiva dos profissionais de enfermagem dos plantões noturnos das Unidades de Terapia Intensiva do Instituto Central do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.
E6	BVS	LJEVAK <i>et al.</i>	2020	<i>Psychiatry Danubina</i>	Transversal	Investigar se o trabalho por turnos afeta significativamente o funcionamento psicossocial e a qualidade de vida pessoal da enfermagem hospitalar da Bósnia e Herzegovina.
E7	BVS	CHANG; LI	2019	<i>Chronobiology International</i>	Transversal	Investigar as diferenças na fragmentação do sono durante o trabalho, ciclo de repouso-atividade, qualidade do sono e nível de atividade entre enfermeiras que trabalham em diferentes turnos.
E8	BVS	HAILE <i>et al.</i>	2019	<i>BMJ Open</i>	Transversal	Avaliar a prevalência e os fatores associados aos transtornos do sono no trabalho por turnos entre enfermeiras que trabalham no serviço federal da Etiópia.
E9	BVS	CHAIARD <i>et al.</i>	2019	<i>Nursing &amp; Health Sciences</i>	Transversal	Descrever padrões e fatores de risco potenciais para distúrbios do sono, incluindo apneia do sono, entre enfermeiras tailandesas.
E10	BVS	BJORVATN <i>et al.</i>	2018	<i>BMJ Open</i>	Transversal	Investigar associações entre diferentes tipos de dores de cabeça e trabalhos por turnos.
E11	BVS	DONG <i>et al.</i>	2017	<i>Ocupacional Medicine</i>	Transversal	Avaliar a prevalência de problemas de sono e fatores associados e determinar sua associação com estresse ocupacional entre enfermeiras clínicas em hospitais gerais.
E12	BVS	HAN <i>et al.</i>	2016	<i>Psychiatry Danubina</i>	Transversal	Avaliar o estado atual dos distúrbios do sono em enfermeiras de hospitais gerais e analisar seus fatores de influência.
E13	LILACS	SILVA <i>et al.</i>	2017	<i>Online Brazilian Journal of Nursing</i>	Transversal	Analisar as características do padrão de sono nos enfermeiros dos turnos diurno e noturno e relacioná-las com a qualidade do sono.
E14	MEDLINE	OYANE <i>et al.</i>	2013	PLoS ONE	Transversal	Investigar as relações entre trabalho noturno e ansiedade, depressão, insônia, sonolência e fadiga em enfermeiras norueguesas.
E15	MEDLINE	SHEN <i>et al.</i>	2016	<i>Nursing &amp; Health Sciences</i>	Transversal	Investigar os níveis de insônia, ansiedade e variabilidade da frequência cardíaca de enfermeiros que trabalham em diferentes sistemas de turnos.
E16	MEDLINE	FLO <i>et al.</i>	2013	<i>Occupational and Environmental Medicine</i>	Longitudinal	Investigar associações entre sono e problemas relacionados aos turnos e horário de trabalho.

Fonte: A autora (2021).

De modo geral, os artigos selecionados abordavam objetivos voltados às características e distúrbios apresentados por profissionais de enfermagem que trabalham em turnos, e qual a influência do trabalho noturno sobre a saúde deles.

## RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

IDENTIFICAÇÃO DA EXTENSÃO DOS DANOS À SAÚDE E À QUALIDADE DO SONO DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM  
Edirlândia Rose Borges Cavalcante, Christiane Cavalcante Feitoza

### 4 DISCUSSÕES

Após leitura e releitura dos estudos selecionados, foi possível perceber que 100% deles identificaram a presença de má qualidade do sono entre os profissionais de enfermagem que trabalham em esquema de turnos, sobretudo quando comparado com os profissionais com trabalhos apenas diurnos. Os estudos trouxeram dados referentes aos seguintes quesitos: qualidade do sono, fatores interferentes e saúde física e mental, no qual os assuntos mais abordados nos foram: número de plantões noturnos, carga horária de trabalho, latência do sono, insônia e sonolência diurna excessiva.

O total de participantes do estudo foi de 14.119 profissionais de enfermagem, no qual, ao analisar os artigos, percebeu-se que foi composto, predominantemente por pessoas do sexo feminino com idade média de 32 anos.

Quatro estudos <sup>13-16</sup> demonstraram que o número elevado de plantões noturnos tende a influenciar negativamente na qualidade do sono dos profissionais de enfermagem. Haile et al. identificou que, além do número de plantões, o longo turno de trabalho, mais de 12 horas por turno, está associado à má qualidade do sono e na saúde física desse grupo.

Para Santos, ao entender como é o estilo de vida dos profissionais de enfermagem e as dificuldades vivenciadas por eles, tanto na vida pessoal quanto profissional, consegue-se, em partes, relacioná-las aos possíveis transtornos no ciclo sono-vigília, buscando compreender como interfere na vida desse público. De Jesus traz em seu estudo que o número de empregos e a carga horária mensal dos profissionais de enfermagem é superior ao da maioria da população, além do grande número de plantões noturnos mensais e apresentarem-se insatisfeitos com a sua renda mensal. Com isso, percebeu-se que a necessidade por acúmulo de empregos e carga horária de trabalho e número de plantões elevados se deu pela baixa remuneração salarial, que acaba por influenciar negativamente na qualidade do sono desses profissionais <sup>5,17</sup>.

Três estudos <sup>16,18,19</sup> trouxeram à discussão que a dificuldade no trabalho está associado negativamente a problemas de sono. <sup>16</sup> Dong *et al.* e Han *et al.* (2016) trouxeram que os setores que mais apresentam profissionais de enfermagem com problemas relacionados ao sono são a Unidade de Terapia Intensiva (UTI) e o departamento de emergência. Considera-se que os enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem que trabalham nesses dois setores apresentam maior risco de problemas relacionados ao sono pela carga trabalho elevada, contato frequente com pacientes em condições de saúde críticas, alta intensidade do trabalho e pelo fato de os familiares não estarem autorizados a acompanhar os pacientes, fato esse que influencia na carga de trabalho do profissional.

Cinco estudos <sup>14,16,20-22</sup> corroboraram entre si sobre a latência do sono elevada entre os profissionais de enfermagem que trabalham em regime de turnos. No estudo de Chaiard *et al.* foi verificado que os enfermeiros que trabalhavam em turnos rotativos com mais de dez plantões noturnos por mês apresentavam quatro vezes mais dificuldade em iniciar o sono quando comparado com àqueles com menos de dez plantões.

## RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

IDENTIFICAÇÃO DA EXTENSÃO DOS DANOS À SAÚDE E À QUALIDADE DO SONO DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM  
Edirlândia Rose Borges Cavalcante, Christiane Cavalcante Feitoza

De acordo com Fernandes, a necessidade de horas de sono por dia varia a depender da idade. Para um adulto, essa necessidade diária é de, pelo menos, 7 horas, uma vez que indivíduos com menos que essa quantidade de horas de sono não se sente completamente restaurado de suas atividades diárias, podendo ter comprometimento tanto físico quanto mental e intelectual <sup>23</sup>.

Para trabalhadores que não têm turno de trabalho fixo e aqueles com trabalho apenas noturno, a privação do sono pode desencadear sintomas de fadiga, irritabilidade frequente, alterações de concentração e memória, e distúrbios do sono com sonolência diurna excessiva e insônia <sup>23</sup>.

Dos estudos incluídos nessa revisão, quatro <sup>14,20,21,24</sup> identificaram tempo total de sono dos trabalhadores de turno inferior a sete horas diárias. A pesquisa de Silva *et al.* com enfermeiros de turno noturno e de turno diurno, mostrou que aqueles com turno de trabalho noturno apresentavam uma hora a menos no tempo total de sono quando comparado aos trabalhadores do turno diurno. Além disso, percebeu-se que, entre esses profissionais de turno noturno, a latência do sono foi cerca de dez minutos superior ao outro grupo.

Os sintomas encontrados em distúrbios do sono foram identificados em todos os estudos selecionados, no qual os mais frequentes foram má qualidade do sono, sonolência diurna excessiva, ansiedade e insônia, entretanto outros achados com menos frequência foram depressão, estresse, cefaleia e fadiga. No estudo de Haile *et al.* (2019), cerca de metade profissionais de enfermagem trabalhadores em turno noturno apresentavam sonolência diurna excessiva, enquanto um quinto dos participantes relataram a presença tanto da sonolência diurna excessiva quanto de insônia, contribuindo para um sono não reparador.

Alguns achados polissonográficos são capazes de associar alterações na qualidade sono com transtornos mentais. Em indivíduos com depressão, ocorre aumento da latência do sono e de despertares durante a noite, além de despertar precoce e sono fragmentado. Assim como na depressão, pessoas com transtorno de ansiedade apresentam maior latência do sono quando comparado com aquelas sem esse transtorno, além disso há um aumento do tempo dos estágios superficiais do sono e diminuição do sono REM <sup>25</sup>.

As consequências do trabalho noturno sobre a saúde do indivíduo manifestam-se de diversas formas. No estudo de Oyane *et al.*, com 2035 profissionais de enfermagem, verificou-se que 53,9% deles apresentavam insônia. Para Giglio, os principais fatores que predispõem esse transtorno estão relacionados ao estresse por inadaptção circadiana, na qual não há uma adaptação do organismo ao *jet lag* e trabalho em turnos, presença do ciclo sono-vigília irregular e o fato de estar acordado até tarde, além de fatores afetivos como ansiedade e depressão <sup>26,27</sup>.

Há uma forte ligação entre sobrepeso, obesidade e a qualidade do sono. Ao analisar o padrão de sono e as características antropométricas de enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem que trabalham em turno diurno e em turno noturno fixo, Marçal *et al.* identificaram que àqueles com trabalhos noturnos apresentavam maior Índice de Massa Corporal (IMC) quando comparado com o outro grupo de profissionais, sendo essa frequência quase 20% maior.

## RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

IDENTIFICAÇÃO DA EXTENSÃO DOS DANOS À SAÚDE E À QUALIDADE DO SONO DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM  
Edirlândia Rose Borges Cavalcante, Christiane Cavalcante Feitoza

A redução no tempo total e na qualidade do sono está associada à ingestão alimentar, na qual os hormônios leptina e grelina agem de forma a aumentar a fome e a ingestão alimentar. Uma vez que a quantidade de sono diária adequada e ciclo circadiano sem alterações são essenciais para regulação de massa corporal, trabalhadores de turnos estão mais expostos à privação de sono e distúrbios metabólicos, como obesidade, com possível desenvolvimento de resistência à insulina e aumento dos níveis de colesterol e triglicérides<sup>2,28</sup>.

O trabalho noturno e as alterações cardiovasculares foram identificadas em três estudos<sup>4,29,30</sup>, no qual foram vistas aumento da pressão arterial sistêmica e taquiarritmia. No grupo de profissionais de enfermagem com alteração nos níveis pressóricos a partir da Monitorização Ambulatorial da Pressão Arterial (MAPA), houve associação entre exaustão emocional, despersonalização e transtornos mentais comuns. O aumento da atividade simpática, causada pela má qualidade do sono, sobretudo quando está associada a transtornos do ciclo sono-vigília, diminui a sensibilidade dos barorreceptores, causa aumento da responsividade dos vasos e altera a ativação dos sistema renina-angiotensina, refletindo negativamente sobre a pressão arterial. Ao se tratar de taquiarritmias e sono, os mecanismos fisiológicos sobre essa associação ainda não estão totalmente descritos, mas diz que a taquicardia sinusal ocorre secundariamente à hipóxia, ao microdespertar e à estimulação simpática<sup>3,4,29-31</sup>.

Além das consequências sobre a saúde física e mental dos profissionais de enfermagem de turno noturno, as atividades diárias deles podem ser comprometidas. Chang e Li (2019) e Ljevak *et al.* identificaram que a má qualidade de sono desses trabalhadores refletia negativamente sobre a possibilidade de desfrutar as atividades diárias normalmente, assim como a incapacidade de lidar com seus próprios problemas e a redução do tempo destinado para atividades de lazer e descanso.

Os trabalhos citados trazem o reflexo do trabalho em turnos para a qualidade do sono dos profissionais de enfermagem e a forma como ele influencia na saúde física, mental e social deles. Nesse contexto, é importante ressaltar que o enfermeiro, técnico e auxiliar de enfermagem, necessários em tempo integral em diversas instituições de saúde, apresentam piora na qualidade do sono e, conseqüentemente, reflete no surgimento de sintomas preditores de distúrbios do sono.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou a identificação dos principais danos à sua e à qualidade do sono a que os profissionais de enfermagem estão expostos, sobretudo àqueles que possuem cargos em turnos noturnos.

Desse modo, percebeu-se que o trabalho em turnos possui influência direta na qualidade do sono e na saúde dos profissionais de enfermagem, levando a alterações fisiológicas e psicológicas, além de interferir negativamente na vida social deles. Somado a isso, foi possível perceber que os gestores e responsáveis pelas instituições de saúde, as quais esses profissionais trabalham, precisam entender o impacto do trabalho em turnos para o processo de adoecimento dos profissionais, oferecendo-os condições adequadas de trabalho, incluindo redução de carga horária, e

## RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

IDENTIFICAÇÃO DA EXTENSÃO DOS DANOS À SAÚDE E À QUALIDADE DO SONO DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM  
Edirlândia Rose Borges Cavalcante, Christiane Cavalcante Feitoza

estabelecendo estratégias que envolvam os serviços prestados por eles. Precisa-se reconhecer que a má qualidade do sono pode ser fator causal para erros profissionais, uma vez que as consequências dela envolvem, entre outros, má concentração e fadiga, o que pode refletir no processo de trabalho e na assistência prestada aos pacientes. Sugere-se, a partir da pesquisa, que novos estudos sejam realizados, a fim de complementar os dados encontrados e buscar, por meio de achados polissonográficos, possíveis distúrbios do sono os quais profissionais de enfermagem estão expostos.

### REFERÊNCIAS

1. Neves GSML, Macedo P, Gomes M da M. Transtornos do sono: atualização (1/2). Rev Bras Neurol. 2017;53:19–30.
2. Paiva T, Andersen ML, Tufik S. O sono e a medicina do sono. Minha Edit. Barueri, SP; 2014.
3. Pinto Pedrosa R, Montenegro Cabral M, Da Cunha Pedrosa L, et al. Apneia do sono e hipertensão arterial sistêmica Sleep apnea and systemic arterial hypertension; 2009.
4. Nascimento JOV, dos Santos J, Meira KC, et al. Shift work of nursing professionals and blood pressure, burnout and common mental disorders. Rev da Esc Enferm. 2019;53. Epub ahead of print 2019. DOI: 10.1590/S1980-220X2018002103443.
5. Santos VM. UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE RELAÇÃO ENTRE AS CARACTERÍSTICAS DE TRABALHO E O SONO DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM DE UM HOSPITAL UNIVERSITÁRIO SANTA CRUZ - RN. Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi; 2016.
6. Ravagnani JS, Crivelaro PM da S. Qualidade de sono e percepção da qualidade de vida dos profissionais de enfermagem de uma unidade de terapia intensiva. Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium; 2010.
7. Juliana Inhauser Riceti Acioli Barboza, Moraes EL de, Pereira EA, et al. Avaliação do padrão de sono dos profissionais de Enfermagem dos plantões noturnos em Unidades de Terapia Intensiva. Einstein. 2008;6:296–301.
8. Pinheiro LMG, Souza N do C, Oliveira PG de. Qualidade do sono dos profissionais de enfermagem que atuam em hospital privado no período noturno. C&D- Rev Eletrônica da Fainor. 2015;194–205.
9. Sakamoto YS, Porto-sousa F, Salles C. Prevalência da apneia obstrutiva do sono em trabalhadores de turno : uma revisão sistemática Prevalence of obstructive sleep apnea in shift workers : a systematic review. Cien Saude Colet. 2018;23:3381–3392.
10. Díaz-Ramiro EM, Rubio-Valdehita S, López-Núñez MI, et al. Sleep habits as predictors of psychological health in healthcare pro-fessionals. An Psicol. 2020;36:242–246.
11. Tavares De Souza M, Dias Da Silva M, De Carvalho R. Revisão integrativa: o que é e como fazer Integrative review: what is it? How to do it?. 2010.
12. Mendes KDS, Silveira RC de CP, Galvão CM. *Out-Dez*. 2008.
13. Haile KK, Asnakew S, Waja T, et al. Shift work sleep disorders and associated factors among



## RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA

ISSN 2763-8405

IDENTIFICAÇÃO DA EXTENSÃO DOS DANOS À SAÚDE E À QUALIDADE DO SONO DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM  
Edirlândia Rose Borges Cavalcante, Christiane Cavalcante Feitoza

- nurses at federal government hospitals in Ethiopia: A cross-sectional study. *BMJ Open*. 9. Epub ahead of print 1 August 2019. DOI: 10.1136/bmjopen-2019-029802.
14. Chaiard J, Deeluea J, Suksatit B, et al. Sleep disturbances and related factors among nurses. *Nurs Heal Sci*. 2019;21:470–478.
  15. Bjorvatn B, Pallesen S, Moen BE, et al. Migraine, tension-type headache and medication-overuse headache in a large population of shift working nurses: A cross-sectional study in Norway. *BMJ Open*; 8. Epub ahead of print 1 November 2018. DOI: 10.1136/bmjopen-2018-022403.
  16. Dong H, Zhang Q, Sun Z, et al. Sleep problems among Chinese clinical nurses working in general hospitals. *Occup Med (Chic Ill)* 2017;67:534–539.
  17. Jesus EB de. Qualidade do sono prejudicada: Características e influências nos profissionais de enfermagem do hospital universitário Getúlio Vargas. Universidade Federal do Amazonas; 2009, p. 255.
  18. Deng X, Liu X, Fang R. Evaluation of the correlation between job stress and sleep quality in community nurses. *Med (United States)*. 99. Epub ahead of print 2020. DOI: 10.1097/MD.00000000000018822.
  19. Han Y, Yuan Y, Zhang L, et al. SLEEP DISORDER STATUS OF NURSES IN GENERAL HOSPITALS AND ITS INFLUENCING FACTORS. 2016.
  20. Lim S, Han K, Cho H, et al. Shift-work nurses' work environments and health-promoting behaviours in relation to sleep disturbance: A cross-sectional secondary data analysis. *J Clin Nurs*. 2019;28:1538–1545.
  21. Silva KKM da, Martino MMF de, Viana MC da O, et al. Relações entre o trabalho em turnos e a qualidade de sono em enfermeiros: estudo descritivo. *Online Brazilian J Nurs*. 2017;16: 57–63.
  22. Flo E, Pallesen S, Åkerstedt T, et al. Shift-related sleep problems vary according to work schedule. *Occup Environ Med*. 2013;70:238–245.
  23. Maria R, Fernandes F. O SONO NORMAL. *Med Ribeirão Preto*. 2006;39:157–168.
  24. Marçal JA, Moraes BFM, Mendes SS, et al. SLEEP AND HEALTH VARIABLES OF NURSING PROFESSIONALS IN THE DIFFERENT WORKING SHIFTS. *Reme Rev Min Enferm*; 2019;23. DOI: 10.5935/1415-2762.20190083.
  25. Lucchesi LM, Pradella-Hallinan M, Lucchesi M, et al. O sono em transtornos psiquiátricos Sleep in psychiatric disorders.
  26. Øyane NMF, Pallesen S, Moen BE, et al. Associations Between Night Work and Anxiety, Depression, Insomnia, Sleepiness and Fatigue in a Sample of Norwegian Nurses. *PLoS One*; 8. Epub ahead of print 7 August 2013. DOI: 10.1371/journal.pone.0070228.
  27. Giglio LMF. Associação entre alterações do sono e qualidade de vida em pacientes com transtorno de humor bipolar em eutímia. 2008.
  28. Benvegnú L, Maffessoni M, Fernandes SP, et al. Associação entre privação do sono e obesidade em trabalhadores. *Sci Med (Porto Alegre)*. 2016;26. Epub ahead of print 2016. DOI: 10.15448/1980-6108.2016.2.23218.



**RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA**  
**ISSN 2763-8405**

IDENTIFICAÇÃO DA EXTENSÃO DOS DANOS À SAÚDE E À QUALIDADE DO SONO DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM  
Edirlândia Rose Borges Cavalcante, Christiane Cavalcante Feitoza

29. Ljevak I, Vasilj I, Urlin M, et al. THE IMPACT OF SHIFT WORK ON PSYCHOSOCIAL FUNCTIONING AND QUALITY OF LIFE AMONG HOSPITAL-EMPLOYED NURSES: A CROSS-SECTIONAL COMPARATIVE STUDY. 2020.
30. Shen SH, Yen M, Yang SL, et al. Insomnia, anxiety, and heart rate variability among nurses working different shift systems in Taiwan. Nurs Heal Sci. 2016;18:223–229.
31. Drager LF, Lorenzi-Filho G, Cintra FD, et al. 1º Posicionamento Brasileiro sobre o Impacto dos Distúrbios de Sono nas Doenças Cardiovasculares da Sociedade Brasileira de Cardiologia. Arq Bras Cardiol. 2018;111:290–340.