

QUALIDADE DO SONO EM EQUIPES DE ENFERMAGEM: Conhecendo diferentes pontos de vista

**SOARES, Cíntia Gautério
LIMA, Hada Wellington Lima de
ALMEIDA, Marlise Capa Verde de
CEZAR-VAZ, Marta Regina
cintiagenf@gmail.com**

**Evento: Congresso de Iniciação Científica
Área do conhecimento: Enfermagem de Saúde Pública**

Palavras-chave: Saúde do trabalhador; Sono; Equipe de enfermagem.

1 INTRODUÇÃO

Acredita-se que a equipe de enfermagem compõe um grupo susceptível aos transtornos do sono, em razão da carga semanal de trabalho, trabalho em turnos, múltiplas jornadas de trabalho e demais atividades de vida diária. O objetivo deste trabalho é conhecer os diferentes pontos de vista a partir do conhecimento produzido acerca da qualidade do sono da equipe de enfermagem.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O sono é um componente básico e essencial na regulação biológica e homeostática do organismo, e é fundamental para uma boa saúde mental e emocional. Normalmente, uma noite mal dormida reflete a importância do sono na integridade das funções diárias (DAL FABRO; CHAVES; TUFIK, 2010).

As pessoas progridem ao longo de uma série de estágios distintos de sono durante o repouso da noite – conhecidos como primeiro ao quarto estágios do sono e sono REM -, percorrendo os estágios em ciclos que duram cerca de 90 minutos (FELDMAN, 2015).

3 MATERIAIS E MÉTODOS (ou PROCEDIMENTO METODOLÓGICO)

Trata-se de uma revisão integrativa, a formulação do problema foi conhecer os diferentes pontos de vista a partir do conhecimento produzido acerca da qualidade do sono da equipe de enfermagem. Para alcançar o objetivo proposto utilizaram-se os descritores: Sono; Enfermagem. Foram incluídos todos os artigos completos disponíveis *online* e gratuitos, publicados a partir de 2010, em português. O levantamento dos artigos ocorreu no mês de julho de 2015.

Foram encontrados 114 estudos com o uso dos descritores referidos. Excluíram-se os relacionados a outras temáticas: qualidade do sono de estudantes de graduação, qualidade do sono de idosos, qualidade do sono de pacientes internados; publicados antes de 2010; artigos cujos textos completos não estavam disponíveis; artigos pagos; artigos repetidos em ambas as bases de dados. Por fim, através da leitura dos títulos e resumos a amostra resultou em 13 artigos.

Os estudos selecionados foram acessados na íntegra e submetidos à avaliação criteriosa, por meio de leitura exploratória dos textos completos.

4 RESULTADOS e DISCUSSÃO

Foram obtidas 9 publicações, 8 pertencem à base de dados LILACS e 1 à base de dados BDENF – Enfermagem. Quanto ao ano de publicação, 1 foram publicados em 2010, 1 em 2011, 3 em 2012, 2 em 2013, 1 em 2014, e 1 em 2015.

Tabela 1 – Dados

N	Revista / Ano	Título	Tipo de Estudo	Conclusões
1	Rev Bras Enfermagem / 2014	Prejuízos nutricionais e distúrbios no padrão de sono de trabalhadores da Enfermagem	Revisão integrativa	Na análise destes estudos foi identificada elevada prevalência de sobrepeso e obesidade, além de uma modificação negativa nos hábitos alimentares, bem como prejuízos na dinâmica do sono dos profissionais da área de enfermagem.
2	Rev Esc Enferm USP / 2012	Qualidade de sono de trabalhadores obesos de um hospital universitário: acupuntura como terapia complementar	Estudo descritivo exploratório de intervenção com abordagem quantitativa	Concluiu-se que a acupuntura produziu um efeito positivo sobre a qualidade do sono na amostra estudada, apresentando-se como uma técnica adjuvante no tratamento dos distúrbios do sono e conseqüentemente na melhoria da qualidade de vida desta população.
3	Rev Esc Enferm USP / 2012	Trabalho em turnos: estado geral de saúde relacionado ao sono em trabalhadores de enfermagem	Pesquisa quantitativa, transversal e descritiva	Constatou-se com a análise de regressão linear múltipla que os sujeitos do turno diurno que apresentaram os sintomas de má digestão (às vezes ou sempre) e irritabilidade (sempre) tiveram pior qualidade de sono noturno.
4	Rev Bras Enfermagem / 2012	Aspectos cronobiológicos do sono de enfermeiras de um hospital universitário	Não consta.	Conclui-se que o perfil cronobiológico das enfermeiras não traduz suas subjetividades na relação do sono com turnos de trabalho; enfermeiras da noite apresentam maiores disfunções no ciclo sono-vigília, tais disfunções repercutem igualmente no cotidiano das enfermeiras de ambos os turnos.
5	Rev Esc Enferm USP / 2010	O estresse e qualidade de sono do enfermeiro nos diferentes turnos hospitalares	Estudo quantitativo, transversal, descritivo e comparativo	Concluiu-se que o nível de estresse pode ser um fator diretamente correlacionado com o sono, visto que quanto maior o nível de estresse dos enfermeiros, pior é a qualidade de sono.
6	Rev Gaúcha Enferm / 2013	Análise das funções cognitivas e sono na equipe de enfermagem nos turnos diurno e noturno	Estudo descritivo e observacional	Concluiu-se que a qualidade do sono do grupo do noturno mostrou médias menores, em comparação ao diurno, embora apresentassem um tempo total de sono maior. Os níveis de atenção mostraram-se melhores para o grupo do turno diurno.
7	Esc. Anna Nery Rev. Enferm / 2015	Cochilos durante o trabalho noturno em equipes de enfermagem: possíveis benefícios à saúde dos trabalhadores	Estudo transversal	A eficiência dos cochilos no trabalho semelhante ao sono noturno em casa sugere efeito benéfico do cochilo. Discussões sobre a gestão da força de trabalho nos horários noturnos devem considerar não só aspectos da organização do trabalho, mas também da fisiologia humana.
8	Esc. Anna Nery Rev. Enferm / 2011	Trabalho noturno e a repercussão na saúde dos enfermeiros	Pesquisa descritiva e exploratória	Pôde-se concluir que é necessário uma compreensão do trabalhador sobre os limites do seu corpo para que a realização da atividade não interfira no processo saúde-doença e não comprometa a assistência prestada.
9	Tese / 2013	Análise do cortisol salivar como indicador do estresse e a relação com a qualidade do sono em enfermeiros	Estudo quantitativo, transversal e comparativo	Os resultados das medidas de cortisol salivar nos enfermeiros do noturno demonstrou ausência de ritmo de 24 horas no dia de trabalho. Foi demonstrada a interferência do turno de trabalho na ritmicidade circadiana e na produção diária de cortisol salivar. A análise do cosinor das 24 horas do dia de folga mostrou resultados significativos para os valores de cortisol salivar para os turnos diurno e noturno, e confirma a importância do dia de folga para a normalização de ajuste do ritmo circadiano com a recuperação dos índices de cortisol.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que todas as publicações não abordam apenas a qualidade do sono da equipe de enfermagem, e a relacionam com outros fatores, como estresse, memória a curto prazo, e alterações na saúde. Sugerimos que novas pesquisas a respeito da qualidade do sono de equipes de enfermagem sejam realizadas para que assim, seja possível identificar os fatores que geram distúrbios no sono, possibilitando possíveis soluções para que esses profissionais venham a exercer a profissão com mais tranquilidade e em condições de prestar um cuidado com qualidade.

REFERÊNCIAS

DAL FABBRO, Cibele; CHAVES JUNIOR, Cauby Maia; TUFIK, Sergio. **A odontologia na medicina do sono.** – Maringá : Dental Press, 2010.

FELDMAN, Robert S. **Introdução a Psicologia.** – Porto Alegre : MCGRAW-HILL BRASIL - GRUPO A, 2015. 10ª ed.