



UNICEPLAC

Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos

Curso de Enfermagem

Trabalho de Conclusão de Curso

Privação do sono em profissionais enfermeiros

Brasília-DF

2019



UNICEPLAC

ISRAEL CARDOSO LOPES

Privação do sono em profissionais enfermeiros

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Enfermagem pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientadora: Profa. Dr. Michelle Cristina Guerreiro

Brasília-DF

2019



UNICEPLAC

ISRAEL CARDOSO LOPES

Privação do sono em profissionais enfermeiros

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Enfermagem pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Gama, 02 de Julho de 2019.

Banca Examinadora

Prof. Dr. Michelle Cristina Guerreiro dos Reis
Orientador

Prof. Evertton Aurélio Dias Campos
Examinador

Prof. Msc. Eralayne Camapum Brandão
Examinador



UNICEPLAC

Privação do sono em profissionais enfermeiros

Israel Cardoso Lopes¹

Michelle Cristina Guerreiro dos Reis²

¹Acadêmico do Curso de Graduação Enfermagem (UNICEPLAC). Gama, DF, Brasil. Email: Israel.revolucionario@gmail.com

²Biomédica, Doutora em Imunologia (IPTSP-UFG). Professora no curso de Enfermagem (UNICEPLAC), Gama, DF, Brasil. Email: michelle.guerreiro@uniceplac.edu.br

Resumo

O sono no ser humano desempenha um importante papel na manutenção e na reposição da energia gasta após um dia de trabalho. Nos profissionais em enfermagem a privação do sono pode comprometer a saúde, a assistência de enfermagem e a segurança do profissional ou paciente. As consequências deste problema podem refletir na qualidade de um cuidado seguro e na força de trabalho. A partir dessa consideração, objetivou-se esclarecer sobre os distúrbios relacionados à privação do sono e os riscos à saúde e segurança de enfermeiros que atuam no período noturno. Estudo realizado como revisão narrativa da literatura, nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), National Library of Medicine (PUBMED), Medical Literature and Retrieval System on Line (MEDLINE) e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Os critérios de inclusão foram artigos publicados na íntegra entre os anos de 2007 e 2019, em português ou inglês utilizando os descritores sono, distúrbios do sono, privação do sono em enfermagem, isolados ou combinados. Foram selecionados 10 artigos segundo os critérios estabelecidos. Verifica-se que a privação do sono associado ao trabalho noturno é um fator de grande atenção, considerando os riscos que uma má qualidade de sono pode afetar na saúde física e mental do profissional de enfermagem. Além de afetar a saúde e segurança do profissional, o paciente também pode ser atingido em virtude de erros que podem ocorrer na assistência por consequência de o profissional privado de sono desempenhar seu papel comprometido.

Palavras-chave: Sono; Privação do sono em enfermagem; Distúrbios do sono; Trabalho Noturno.

Abstract

Sleep in humans plays an important role in maintaining and replenishing spent energy after a day's work. In nursing professionals, sleep deprivation can compromise health, nursing care and the safety of the professional or patient. The consequences of this problem may reflect on the quality of safe care and the workforce. Based on this consideration, the objective was to clarify the disorders related to sleep deprivation and the health and safety risks of nurses working at night. A study carried out as an integrative review of the literature, in the databases Scientific Electronic Library Online (SciELO), Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), National Library of Medicine (PUBMED), Medical Literature and Retrieval System on Line (MEDLINE) and Virtual Health Library (VHL). The inclusion criteria were articles published in full between 2007 and 2019, in Portuguese or English using the descriptors sleep, sleep disorders, sleep deprivation in nursing, isolated or combined. Ten articles were selected according to established criteria. It is observed that sleep deprivation



UNICEPLAC

associated with night work is a factor of great attention, considering the risks that a poor quality of sleep can affect in the physical and mental health of the nursing professional. In addition to affecting the health and safety of the professional, the patient may also be affected due to errors that may occur in the care as a result of the private sleep professional playing his or her role.

Keywords: Sleep; Sleep deprivation in nursing; Sleep disorders; Night work.



UNICEPLAC

1 INTRODUÇÃO

O sono é o estado fisiológico do ser humano no qual há uma pausa temporária das atividades perceptivo-sensoriais e das atividades motoras voluntárias com função de fortalecer a memória, proporcionar o equilíbrio hormonal e beneficiar o funcionamento motor. É um estado comum, habitual e de fácil reversão para o indivíduo, percebendo-se uma serenidade e um relaxamento, em contraste com o momento de vigília. A má qualidade do sono e a sua privação tem impacto na regulação da fisiologia de diversos sistemas no organismo, como prejuízo à capacidade de memorização, cognição e desempenho motor, além de irritabilidade, cansaço, dores de cabeça, visão turva e alterações no metabolismo ⁽¹⁾.

Um estudo realizado na América Latina revelou que 75% da população sofre com relação a distúrbios no momento do sono. O país que apresenta maior população com distúrbios é a mexicana (88%) seguida pelos colombianos (75%) e brasileiros (72%). Os argentinos apresentaram menor percentual (64%) de pessoas com doenças relacionadas ao sono ⁽²⁾. Em um estudo que avaliou apenas a população brasileira realizado em duas cidades do Brasil, São Paulo e Porto Alegre, mostrou que 38% dos trabalhadores dessas cidades sofrem com alguma alteração relacionado ao sono ⁽³⁾.

O sono possui papel na reposição de energia para o dia seguinte, mas a sua falta ou ausência pode interferir na saúde do ser humano. A privação do sono é a diminuição ou ausência do sono em um indivíduo. Ela pode ser total, parcial, seletiva, aguda ou crônica, tendo relação direta com o tipo de distúrbio desenvolvido pelo indivíduo ⁽⁴⁻⁵⁾.

Os trabalhadores mais afetados pela privação do sono são aqueles que trabalham no período noturno. Para esses trabalhadores a reposição do sono ocorrerá apenas no dia seguinte. Entretanto este sono é fragmentado e difere muito em quantidade e qualidade do sono noturno. Somente na noite seguinte, durante o sono noturno, haverá a recuperação do organismo do sono perdido. Logo, uma noite de privação do sono pode desencadear manifestações de sintomas como sonolência diurna excessiva, cansaço mental e físico, apatia e demora nas respostas psicomotoras. Além disso, também aumenta o risco de desenvolvimento de morbidades cardiovasculares, gastrintestinal e entre outras ⁽⁴⁾.

Os enfermeiros necessitam de uma boa qualidade de descanso e repouso para que o exercício de suas atividades sejam seguro, correto e de qualidade. Nesse sentido a jornada de trabalho destes profissionais é estabelecida de maneira a garantir a segurança de todos. No Brasil os enfermeiros possuem jornada de trabalho com características específicas. Para estes profissionais a carga horária de trabalho é de 12 horas ininterruptas, podendo ser exercidas em qualquer turno, intercaladas com 36 horas de descanso ^(5,1).



UNICEPLAC

O enfermeiro que trabalha no período noturno está mais propenso a desenvolver distúrbios do sono, como a insônia. Nesse contexto, este estudo tem como objetivo esclarecer sobre os distúrbios relacionados à privação do sono e os riscos à saúde e segurança de enfermeiros que atuam no período noturno.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura. A busca dos manuscritos foi feita nas bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), National Library of Medicine (PUBMED), Medical Literature and Retrieval System on Line (MEDLINE) e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Os critérios de inclusão foram artigos publicados na íntegra entre os anos de 2007 e 2019, em português ou inglês utilizando os descritores sono, distúrbios do sono, privação do sono em enfermagem, isolados ou combinados. Foram incluídos ainda também uma dissertação e um livro e excluídas teses, monografias e dicionários. Inicialmente os artigos foram selecionados pelo título e resumo e posteriormente procedeu-se a leitura na íntegra dos manuscritos para análise do conteúdo.

3 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Foram encontrados 15 artigos. Dos 15 artigos, 5 foram excluídos e foram selecionados 10 artigos segundo os critérios estabelecido, nos quais 2 artigos falavam sobre a fisiologia do sono, 1 sobre os distúrbios do sono e 7 falando sobre os riscos. Eles foram listados no quadro abaixo, organizados pelo ano de publicação, autor e contribuição para o estudo.

Quadro 1. Manuscritos relacionados a Privação do Sono.

Autores	Ano	Contribuição do artigo para este estudo
Magalhães, F.; Mataruna J. ⁽⁶⁾	2007	Fisiologia, distúrbios e bases gerais do funcionamento do sono.
Muller, M. R.; Guimarães, S. S. ⁽⁷⁾	2007	O Impacto dos transtornos do sono sobre as atividades no dia a dia e a qualidade de vida.



UNICEPLAC

Manhães, V.M.S. ⁽⁸⁾	2009	Privação do sono nos trabalhadores do serviço noturno hospitalar de enfermagem.
Medeiros, S. M. et al. ⁽⁹⁾	2009	Implicações e prejuízos ao sono de profissionais de Enfermagem que atuam no período noturno.
Pereira, L. C. et al. ⁽¹⁰⁾	2010	As dificuldades de recuperação do sono da equipe de enfermagem do período noturno e suas consequências biopsicossociais e familiares.
Conceição, D. et al. ⁽¹¹⁾	2010	Importância da qualidade do sono.
Barros, F. H. et al. ⁽¹²⁾	2012	Avaliação da privação parcial crônica do sono e seus efeitos em profissionais da Enfermagem.
Neves, G. S. M. L et. al. ⁽¹³⁾	2013	Classificação, as abordagens diagnósticas e os tratamentos dos transtornos do sono.
Silva, D. M. et al. ⁽¹⁴⁾	2014	Riscos que envolvem a segurança e saúde dos trabalhadores de enfermagem do turno da noite desencadeados pela privação do sono.
Fernandes, B.K.C. et al. ⁽¹⁵⁾	2017	Impacto do trabalho noturno no sono dos profissionais de enfermagem.

3.1 FISILOGIA DO SONO

O sono é um estado no qual ocorre a diminuição dos estímulos da consciência, dos movimentos musculares, lentidão do metabolismo cuja função é renovar as forças e de estabilizar a memória. O ciclo sono/vigília é complexo e está associado à secreção de várias substâncias produzidas pelo sistema nervoso ⁽⁶⁾.

O relógio circadiano, também conhecido como relógio biológico ou ritmo circadiano, é o responsável pela regulação do ciclo sono/vigília no indivíduo. Nas primeiras horas do dia aumenta a secreção de neurotransmissores excitatórios, como a adenosina, a noradrenalina e o cortisol, fazendo com que o indivíduo desperte, além atuar na manutenção da vigília



UNICEPLAC

durante o dia. Ao final do dia a indução do sono se dá pela diminuição desses neurotransmissores e a ação do hormônio melatonina, fazendo com que o indivíduo adormeça. O ciclo sono/vigília também é fortemente influenciado pela luz do ambiente, durante o dia ela também estimula a secreção de neurotransmissores excitatórios e durante a noite ela estimula a glândula pineal a secreção melatonina ^(6,13).

O sono é dividido em duas categorias: sono REM (Rapid Eye Movement – Movimento Rápido dos Olhos), no qual o metabolismo fica mais acelerado, e o sono NREM (Non Rapid Eye Movement – Movimento Não Rápido dos Olhos), no qual o metabolismo fica mais lento. O sono NREM ainda é dividido em outras 4 fases, conforme a profundidade do sono. No sono REM o metabolismo fica mais acelerado, pois toda a musculatura corporal se relaxa exceto o diafragma e os músculos oculomotores, por isso os movimentos oculares se tornam mais rápidos ⁽¹²⁾. As duas categorias do sono se alternam durante a noite, repetindo-se a cada 70 a 110 minutos, com 4 a 6 ciclos por noite. Geralmente o sono NREM inicia-se no primeiro momento da noite, já o sono REM na segunda parte da noite. A fisiologia do sono sofre influência de fatores como: idade, relógio circadiano, temperatura ambiente, ingestão de drogas ou pela presença de determinadas doenças ⁽⁶⁾.

A identificação do estágio do sono pode ser feita pelos exames de eletroencefalograma (EEG) analisando o padrão das ondas cerebrais, o oculograma para analisar os movimentos oculares e a eletromiografia (EMG) do músculo do queixo que é um exame no qual a atividade elétrica das células musculares é monitorada, avaliando o comportamento muscular quando o indivíduo está dormindo. Além disso, esses exames também analisam o funcionamento do sistema nervoso ⁽¹³⁾.

O outro fator relacionado à promoção do sono é o quanto o indivíduo foi privado dele. Os trabalhadores do período noturno têm o ciclo circadiano invertido e o ritmo circadiano desordenado, entretanto a secreção dos neurotransmissores não se altera, gerando nesse profissional uma sonolência excessiva durante o dia, levando a cochilos involuntários e ataques de sono ⁽⁹⁾.

A carência de sono pode provocar vários distúrbios no organismo, pois é neste momento de descanso que ocorrem vários processos que podem afetar a saúde como um todo. No decorrer do sono, nosso organismo produz vários hormônios, como citado a melatonina, o cortisol que controla o estresse, o hormônio do crescimento, entre outros. Nesse momento também ocorre a síntese de proteínas, por isso o cansaço acumulado do dia vai sumindo quando dormimos, a qualidade do sono ou sua ausência pode comprometer a síntese ou o metabolismo desses hormônios no organismo ⁽¹¹⁾.



UNICEPLAC

3.2 CLASSIFICAÇÃO DOS DISTÚRBIOS DO SONO

Existem três principais sistemas de classificação que definem os distúrbios do sono: 1-Classificação Internacional dos Distúrbios do Sono (ICSD), 2-Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-IV-TR, e 3-Classificação Internacional de Doenças - CID-10, última versão. Esses sistemas são independentes e utilizam critérios de inclusão diferentes, tendo como consequência dificuldades na construção do diagnóstico, interpretação de resultados dos diferentes distúrbios além de complicar o levantamento epidemiológico sobre eles ⁽⁷⁾.

Essas discordâncias complicam, por exemplo, o diagnóstico da insônia. A insônia é um distúrbio que causa dificuldade para iniciar ou manter o sono implicando em despertares noturnos, mas a variação quanto ao tempo de duração dos sintomas da insônia e a associação com outros distúrbios ou transtornos mentais dificulta o diagnóstico. Há também dois entendimentos diferentes quanto a insônia que a considera ou como um sintoma ou uma síndrome. Sintoma porque a insônia é secundária as condições clínicas de saúde. E síndrome porque é uma desorganização primária que precisa de tratamento direto ⁽⁷⁾.

3.3 PROFISSIONAL ENFERMEIRO E O SONO

O trabalho do enfermeiro necessita de muita atenção, pois para a boa execução dos cuidados aos clientes é indispensável um olhar atento e preciso, para evitar erros e acidentes no exercício da atividade profissional ⁽⁸⁾.

A qualidade do cuidado prestado está diretamente relacionada ao preparo do profissional, tanto quanto à educação formal quanto à atenção às suas necessidades enquanto ser humano. O enfermeiro pode trabalhar em qualquer um dos três períodos do dia (matutino, vespertino ou noturno). Entretanto aqueles que exercem suas funções em plantões noturnos estão mais propensos a desenvolver distúrbios do sono, podendo comprometer a qualidade da assistência prestada. Manter-se acordado durante o plantão e dormir durante o dia pode a longo prazo confundir o funcionamento do relógio circadiano do organismo do indivíduo ⁽⁹⁾.

O exercício da enfermagem no período noturno altera os ritmos biológicos e sociais do indivíduo de uma maneira que o profissional passa a sofrer privação e mudanças na qualidade de seu sono que podem gerar estresses físicos e mentais. A vida social e familiar também se altera, pois agora o tempo de interação com os familiares é reduzido ⁽¹⁰⁾.

Um estudo feito em Campinas, São Paulo, com enfermeiras que trabalhavam em turnos do dia diferentes, observou parâmetros psicológicos e fisiológicos durante as 24 horas. Mais da metade das enfermeiras que trabalhavam no período noturno apresentaram estado



UNICEPLAC

de depressão, apreensão e muito cansaço após o trabalho. Este estudo sugere que a privação de sono leva a uma diminuição das atividades diárias funcionais como diminuição da velocidade de reações e de pensamentos, além de mudanças de humor e aumento da fadiga ⁽⁹⁾.

O sono para os enfermeiros é de suma importância pois serve de repouso, descanso e restabelecer o estado físico e mental do profissional após um dia de trabalho. Conseqüentemente, a maioria dos profissionais enfermeiros que trabalha no período noturno, com o avançar do tempo de serviço, pode desenvolver distúrbios do sono, comprometendo também a saúde do profissional. ⁽¹²⁾.

Os problemas mais comuns apresentados pelos enfermeiros pela falta de sono incluem: cansaço, alteração no ciclo sono-vigília, alterações gastrintestinais, ganho de peso, irritabilidade, insônia, dores de cabeça, dificuldade de concentração, depressão ou infelicidade, diminuição da autoestima e labilidade de humor ⁽¹⁵⁾.

Acredita-se que privação do sono no enfermeiro que atua no período noturno possui maior impacto pois pode promover a redução da capacidade cognitiva, do déficit motor e desgaste físico ⁽¹⁴⁾.

A privação do sono e as alterações no ritmo circadiano interferem tanto fisiologicamente quanto psicologicamente no profissional, comprometendo a qualidade da assistência prestada por ele ⁽¹⁴⁾. A sonolência advinda da privação do sono aumenta a probabilidade de erros ou acidentes de trabalho ⁽¹²⁾.

Os indivíduos por natureza são mais ativos durante o dia e o período noturno acaba sendo o momento reservado para o sono e descanso. Entretanto para alguns profissionais da área da saúde como os enfermeiros o período noturno pode ser o reservado ao exercício da atividade laboral. Um estudo realizado com 678 enfermeiros em um hospital norte-americano mostrou que há riscos reais de acidentes de trabalho durante os plantões noturnos, quando se está dirigindo na ida e na volta do trabalho ⁽⁸⁾.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A privação do sono põe em risco a segurança do profissional de enfermagem e também a sua saúde, pois gradativamente ela pode comprometer seu desempenho, interferindo na qualidade da assistência. Além do profissional, a integridade da saúde do paciente pode também ser atingida igualmente, devido este depender dos cuidados de quem é assistido. O tipo de trabalho do enfermeiro, que é um serviço de muita atenção e na qual erros devem ser de todo evitados, põe a uma maior tensão e carga emocional para o enfermeiro que precisa executar suas atividades criteriosamente, dentre suas várias



UNICEPLAC

atribuições estão inclusas avaliações e checagens periódicas e a privação do sono compromete a boa realização dessa atividade no período noturno. A insônia, como distúrbio complexo para seu diagnóstico, ela é um dos distúrbios exemplos que podem ser desenvolvidos como consequência da privação do sono, pois ela provoca o seu aparecimento devido a desordem que influencia no funcionamento do ciclo sono/vigília e na sua fisiologia. É escassa a literatura que aborda a privação do sono em profissionais de enfermagem, há então a necessidade de mais estudos sobre o tema para que novas estratégias para minimizar esse problema possam ser propostas.

REFERÊNCIAS

1. Godoy, C.K.A. et. al. Avaliação do padrão de sono dos enfermeiros com dupla jornada nos serviços assistenciais e educativo. Cadernos de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde Fits. Maceió, 2012, 1(1):27-32.
2. Baroni, L.L. 72% dos brasileiros sofrem de doenças relacionadas ao sono, aponta pesquisa. Uol, disponível em: <https://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2018/03/16/72-dos-brasileiros-sofrem-de-doencas-relacionadas-ao-sono-aponta-pesquisa.htm>. Data de publicação: 16 de março de 2018. Acesso em: 28 de maio de 2019.
3. Rangel, A. Mais de um terço dos trabalhadores brasileiros tem algum distúrbio de sono. Folha de S. Paulo, disponível em: <http://www1.folha.uol.com.br/sobretudo/carreiras/2017/03/1869621-turno-noturno-e-home-office-sao-desafios-para-dormir-bem.shtml>. Acesso em: 28 de maio de 2019.
4. Martino, M M.F. Arquitetura do sono diurno e ciclo vigília-sono em enfermeiros nos turnos de trabalho. Rev. Esc. enferm. USP [Internet]. 2009 Mar [citado 2019 maio 28]; 43 (1): 194-199. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342009000100025&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342009000100025>.
5. Fisher, F.M. et. al. Percepção de sono: duração, qualidade e alerta em profissionais da área de enfermagem. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2002, 18(5):1261-1269.
6. Magalhães, F.; Mataruna, J. Sono. In: JANSEN, JM., et al., orgs. Medicina da noite: da cronobiologia à prática clínica [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, pp. 103-120, 2007. ISBN 978-85-7541-336-4. Available from SciELO Books <<http://books.scielo.org>>.
7. Muller, M.R.; Guimaraes, S.S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade da vida. Estud. psicol. (Campinas), Campinas, 2007, 24(4): 519-528. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2007000400011&lng=en&nrm=iso. Acesso em 28 de maio de 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-166X2007000400011>.



UNICEPLAC

8. Manhães, V.M.S. Cronotipo e privação do sono nos trabalhadores do serviço noturno hospitalar de enfermagem. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Faculdade de Enfermagem. 71 p. Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2009.
9. Medeiros, S.M. et. al. Possibilidades e limites da recuperação do sono de trabalhadores noturnos de enfermagem. Rev Gaúcha Enferm., Porto Alegre (RS), 2009, 30(1): 92-8.
10. Pereira, L.C. et al. Trabalho noturno: a privação do sono da equipe de enfermagem em uma unidade de pronto atendimento. Ciência et Praxis, 2010, 3(6).
11. Conceição, D. et. al. Refletindo sobre a importância da qualidade do sono. Palestra proferida na 3º Jornada Interdisciplinar em Saúde: Promovendo Saúde na Contemporaneidade: desafios de pesquisa, ensino e extensão. Santa Maria, RS, 08 a 11 de junho de 2010.
12. Barros, F.H.V. et. al. Avaliação da privação do sono e dos padrões fisiológicos nos profissionais em enfermagem no município de Quixadá. Revista Expressão Católica. Quixadá, 2012, 01(1). Disponível em <http://publicacoesacademicas.fcrs.edu.br/index.php/rec/article/view/1289/1052>. Acesso em 28 de maio de 2019.
13. Neves, G.S.M. L et. Al. Transtornos do sono: visão geral. Rev Bras Neurol., 2013, 49(2):57-71.
14. Silva, D.M. et al. Privação do sono: segurança e saúde dos trabalhadores de enfermagem do turno noturno. Abr-mai 2014. Disponível em <http://apps.cofen.gov.br/cbconf/sistemainscricoes/arquivosTrabalhos/I52856.E12.T9567.D8AP.pdf>. Acesso em: 28 de maio de 2019.
15. Fernandes, B.K.C. Influências do trabalho noturno no sono dos trabalhadores de enfermagem: revisão integrativa. Revista enfermagem atual. 2017; 81.