



## Impactos da má qualidade do sono em profissionais da saúde em ambiente emergencial

Leonardo Tavares Domingos

Graduando em medicina pela Universidade Católica de Brasília, Brasil

E-mail: leonardotavaresd@outlook.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-6604-8945>

João Paulo Abdallah Matos

Graduando em medicina pela Universidad Técnica Privada Cosmos, Bolívia

E-mail: jabdallah162@unitepc.edu.bo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-0956-5207>

Alexia Beatriz da Silva

Graduanda em medicina pelo Centro Universitário Euroamericano, Brasília

Email: alexiabeatriz01@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-8737-9685>

Lucas Tavares Domingos

Graduando em medicina pelo Centro Universitário Euroamericano, Brasília

Email: ltdmaster@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-6558-7006>

Pedro Henrique Pianta

Graduando em medicina pelo Centro Universitário Campo Real,

Guarapuava - PR, Brasil

E-mail: pedrohenriquepianta@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-2860-5602>

Luiza de Jesus Chehab

Graduanda em medicina pelo Centro Universitário Euroamericano, Brasília

E-mail: [chehabluiza@gmail.com](mailto:chehabluiza@gmail.com)

Vitória Pimentel Martins Félix



Médica pelo Centro Universitário Facid Wyden, Piauí, Brasil

E-mail: [vitoriamartinsfelix@hotmail.com](mailto:vitoriamartinsfelix@hotmail.com)

Willian Guimarães Santos de Carvalho Filho

Médico pela Universidade Estadual do Piauí, Brasil

E-mail: [willianfilho@aluno.uespi.br](mailto:willianfilho@aluno.uespi.br)

Marina Silva Camarço Lima

Médica pelo Centro Universitário Facid Wyden, Piauí, Brasil

E-mail: [marinacamarco11@gmail.com](mailto:marinacamarco11@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7694-8426>

Isadora Dantas Carvalho Magalhães

Médica pelo Centro Universitário Facid Wyden, Piauí, Brasil

E-mail: [isadoradantaass@gmail.com](mailto:isadoradantaass@gmail.com)

Maria Cândida Rêgo Silva de Carvalho

Médica pelo Centro Universitário UNINOVAFAPI, Piauí, Brasil

E-mail: [Maria.Candida09@hotmail.com](mailto:Maria.Candida09@hotmail.com)

Carlos Henrique Gomes Santos

Médico pela Universidade Cristiana de Bolívia, Bolívia. Revalida pela Universidade do

Maranhão, Brasil

E-mail: [carloshenre@hotmail.com](mailto:carloshenre@hotmail.com)

### **Artigo original**

#### **RESUMO**

Este estudo tem como objetivo avaliar os impactos da má qualidade do sono entre os profissionais de saúde em ambientes emergenciais. Os serviços de saúde voltados para o manejo de situações críticas frequentemente são caracterizados por ambientes de trabalho de alta pressão e estresse. Isso ocorre devido à gravidade das condições enfrentadas pelos pacientes, que podem apresentar risco iminente de morte ou sofrimento severo. Os profissionais que atuam nessas áreas estão particularmente suscetíveis ao estresse ocupacional e a problemas de saúde, devido às demandas intrínsecas da função e às condições adversas, como a escassez de recursos humanos e materiais, sobrecarga de trabalho, ambientes inadequados, superlotação e falta de reconhecimento por parte da administração. trata-se de uma revisão narrativa de caráter crítico e analítico, na pesquisa sobre os principais conceitos no que tange às complicações da CRM, além dos aspectos

essenciais de diagnóstico e tratamento. Foi realizada uma revisão de artigos nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e PubMed, com os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Descanso; Qualidade de vida; Saúde. Ambientes de trabalho em serviços de emergência estão frequentemente associados a elevados níveis de estresse, resultando em um impacto significativo no bem-estar físico, mental e emocional dos profissionais.

**Palavras-chave:** Descanso; Qualidade de vida; Saúde.

## Impacts of poor sleep quality on healthcare professionals in emergency environments

### ABSTRACT

This study aims to evaluate the impacts of poor sleep quality among healthcare professionals in emergency environments. Health services aimed at managing critical situations are often characterized by high pressure and stressful work environments. This is due to the severity of the conditions faced by patients, which may present an imminent risk of death or severe suffering. Professionals who work in these areas are particularly susceptible to occupational stress and health problems, due to the intrinsic demands of the role and adverse conditions, such as lack of human and material resources, work overload, inadequate environments, overcrowding and lack of recognition by the administration. This is a narrative review of a critical and analytical nature, in research on the main concepts regarding CABG complications, in addition to the essential aspects of diagnosis and treatment. A review of articles was carried out in the Scientific Electronic Library Online (SciELO) and PubMed databases, with the following Health Sciences Descriptors (DeCS): Rest; Quality of life; Health. Work environments in emergency services are often associated with high levels of stress, resulting in a significant impact on the physical, mental and emotional well-being of professionals.

**Keywords:** Rest; Quality of life; Health

**Dados da publicação:** Artigo recebido em 28 de Junho e publicado em 18 de Agosto de 2024.

**DOI:** <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n8p-2619-2629>

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



## **INTRODUÇÃO**

Os serviços de saúde voltados para o manejo de situações críticas frequentemente são caracterizados por ambientes de trabalho de alta pressão e estresse. Isso ocorre devido à gravidade das condições enfrentadas pelos pacientes, que podem apresentar risco iminente de morte ou sofrimento severo. Os profissionais que atuam nessas áreas estão particularmente suscetíveis ao estresse ocupacional e a problemas de saúde, devido às demandas intrínsecas da função e às condições adversas, como a escassez de recursos humanos e materiais, sobrecarga de trabalho, ambientes inadequados, superlotação e falta de reconhecimento por parte da administração (1,2).

Estudos demonstram que uma proporção significativa desses profissionais relata distúrbios no sono, como insatisfação com a qualidade do sono ou sono inadequado, o que pode comprometer a recuperação entre os turnos. Isso configura um problema de saúde pública (3,4). O sono é um processo fisiológico fundamental para a recuperação, conservação de energia e proteção do organismo. A privação do sono pode afetar severamente a saúde física e mental, impactando negativamente as interações interpessoais. Distúrbios do sono, como baixa qualidade do sono, insônia e sonolência diurna excessiva, têm se tornado cada vez mais prevalentes na população geral (4,5).

A interferência nas atividades fisiológicas pode desorganizar o padrão sono-vigília, resultando em aumento da fadiga e esgotamento (5). Profissionais de saúde que trabalham em ambientes críticos estão particularmente expostos a esse desalinhamento, o que se reflete em elevados índices de cansaço e insatisfação com o sono (3). A abordagem para mitigar esses problemas inclui a implementação de intervenções educativas focadas na saúde do sono, com o objetivo de melhorar a segurança e o bem-estar desses trabalhadores, tanto dentro quanto fora do ambiente hospitalar (6,7).

Durante a pandemia de coronavírus (SARS-CoV-2), a saúde da população geral foi significativamente afetada, especialmente entre os profissionais de saúde que atuaram em setores de emergência enfrentando uma patologia desconhecida. Esse impacto resultou em graves consequências para a qualidade de vida desses profissionais, incluindo sofrimento emocional, ansiedade e deterioração da qualidade do sono, todos relacionados ao estresse laboral. Esses fatores culminaram em sintomas

variados, desde desatenção e fadiga até comprometimento do desempenho no trabalho e redução da qualidade de vida (8,9,10).

Considerando esses aspectos, é essencial identificar os distúrbios do sono entre os profissionais de saúde para permitir a implementação de intervenções eficazes que visem a melhoria da saúde dessa população. Este estudo tem como objetivo avaliar os impactos da má qualidade do sono entre os profissionais de saúde em ambientes emergenciais.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa de caráter crítico e analítico, na pesquisa sobre os principais conceitos no que tange às complicações da CRM, além dos aspectos essenciais de diagnóstico e tratamento. Foi realizada uma revisão de artigos nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e PubMed, com os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Descanso; Qualidade de vida; Saúde.

Selecionando artigos entre os períodos de 2000 a 2023, nos idiomas Inglês e Português, para ampliar o nível de relevância e a qualidade da revisão, além do embasamento técnico-científico advindo de obras literárias conceituadas pela história. Por conta dessas descrições, foram encontrados 73 artigos, sendo analisados os títulos, resumos e resultados.

Logo, foram empregados filtros a partir de: conter assuntos principais, disponibilidade da versão ampla e completa, conter as palavras-chaves e período de 2000 a 2023. Uma segunda filtração seguiu os parâmetros: (a) período da pesquisa até 13 anos; (b) se possuía todas as palavras-chaves reunidas; (c) a quantidade de citações que o artigo possui; (d) a linguagem adotada na pesquisa; (e) o nível de evidência do estudo; (f) a composição referencial do trabalho, obtendo assim 67 artigos.

Foram encontrados na SciELO 49 artigos, onde foram excluídos 34 artigos. No PubMed foram encontrados 18 artigos, mas foram excluídos 2 artigos. Totalizando 31 artigos selecionados nas cinco bases de dados. Os artigos excluídos foram determinados pela duplicação das bases de dados ou pelas naturezas de metodologia, como: estudos qualitativos e estudos apenas com relatórios transversais.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Ambientes de trabalho em serviços de emergência estão frequentemente associados a elevados níveis de estresse, resultando em um impacto significativo no bem-estar físico, mental e emocional dos profissionais. A natureza das atividades realizadas nesses contextos demanda alta concentração e decisões rápidas, dado que os pacientes frequentemente se encontram em situações críticas de risco iminente de morte ou intenso sofrimento. Conseqüentemente, isso resulta em uma qualidade de sono comprometida, aumento da fadiga e uma necessidade acentuada de descanso (3,11,12).

Distúrbios do sono configuram um problema de saúde global com conseqüências sérias para a saúde individual e coletiva (13,14,18). Evidências mostram que mais da metade dos profissionais de saúde expressam insatisfação com a qualidade do sono ou apresentam recuperação inadequada entre os turnos. Este problema tem emergido como uma preocupação de saúde pública, refletida na alta prevalência de distúrbios do sono entre esses trabalhadores (16,17,18,19).

Estudos revelam que profissionais da saúde que trabalham em turnos noturnos frequentemente experimentam alterações no padrão de sono e repercussões adversas, como depressão, irritabilidade, baixa autoestima e instabilidade emocional (15,20). Além disso, os enfermeiros frequentemente relatam uma qualidade de sono insatisfatória, independentemente do tipo de turno. Tanto os profissionais que trabalham em turnos rotativos quanto os em turnos fixos apresentam altos índices de comprometimento da qualidade do sono, sugerindo que ambos os grupos enfrentam problemas semelhantes nesse aspecto (31).

A literatura indica que as mulheres na profissão de saúde podem estar mais suscetíveis a níveis elevados de estresse ocupacional e distúrbios do sono em comparação com os homens (21,22). Fatores hormonais, responsabilidades domésticas adicionais e preocupações profissionais e financeiras são frequentemente citados como contribuintes para a piora da qualidade do sono entre as mulheres (24). Profissionais de

saúde que trabalham em turnos noturnos frequentemente relatam um agravamento da fadiga e uma deterioração da qualidade do sono, resultando em horários de descanso irregulares que prejudicam o ciclo sono-vigília (23,24).

A fadiga e a necessidade de descanso são amplamente relatadas entre os profissionais, corroboradas por estudos que examinaram a prevalência de fadiga entre enfermeiros que atenderam pacientes com COVID-19 na China. A fadiga tem impactos abrangentes, afetando desde o humor e a saúde física até a vida familiar e social dos profissionais (8,10). Entre 50% e 60% dos profissionais relatam efeitos adversos da fadiga fora do ambiente de trabalho, e mais de 40% mencionam impactos negativos na saúde mental e no desempenho laboral, incluindo redução da produtividade e satisfação (25,26,27).

A relação entre a qualidade do sono, a fadiga e a necessidade de descanso é bem estabelecida, indicando que uma má qualidade do sono contribui para a fadiga e sonolência, o que pode prejudicar o desempenho e a produtividade no trabalho (17). A fadiga ocupacional emerge como um fator crítico que compromete a saúde e a qualidade de vida dos trabalhadores (26). Ela reduz a qualidade de vida e desempenha um papel significativo na gênese de distúrbios do sono (29,30).

Foi observado que uma pior qualidade do sono está associada a uma menor qualidade de vida em diversos domínios. A ausência de descanso adequado aumenta os níveis de fadiga e compromete a qualidade de vida, afetando várias esferas da vida dos profissionais de emergência (27). Estes profissionais enfrentam estresse psicológico e fadiga consideráveis, o que impacta negativamente sua aprendizagem e desempenho clínico, podendo representar riscos para a segurança tanto dos pacientes quanto dos próprios profissionais (28,29,30).

Durante a pandemia de COVID-19, apesar dos avanços no tratamento e na vacinação, os profissionais de saúde continuaram a enfrentar altos níveis de estresse laboral, resultando em elevados níveis de ansiedade e medo. Revisões sistemáticas com metanálise identificaram altos níveis de ansiedade entre profissionais de saúde, particularmente na enfermagem e entre mulheres (8,2,14,18).



A literatura aponta que práticas integrativas e complementares podem promover melhorias significativas na qualidade do sono (31). Assim, recomenda-se a adoção dessas práticas para melhorar a qualidade do sono entre os profissionais de saúde. Intervenções online, como programas de Terapia Cognitiva Comportamental, têm mostrado eficácia no tratamento de distúrbios do sono, permitindo que trabalhadores com horários irregulares participem do tratamento independentemente do horário e local (29,30,31).

Apesar das limitações do estudo, ele proporcionou uma oportunidade para os participantes refletirem sobre a qualidade do sono, e os resultados podem contribuir positivamente para a saúde dos profissionais de emergência a longo prazo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os profissionais de saúde que atuam em serviços de urgência e emergência frequentemente são expostos a condições de trabalho intensamente estressantes, o que pode prejudicar significativamente a qualidade do sono e aumentar os níveis de fadiga. Isso também resulta em uma necessidade maior de períodos de repouso e pode levar a uma diminuição geral na qualidade de vida. A realização de avaliações sistemáticas sobre a qualidade do sono e o bem-estar desses profissionais é essencial para desenvolver e implementar intervenções eficazes e de baixo custo. Tais intervenções, incluindo abordagens integrativas para a saúde, podem oferecer melhorias substanciais para a condição desta população, contribuindo para a otimização das práticas de cuidado e a promoção do bem-estar geral.

## REFERÊNCIAS

1. WEAVER, Matthew D. et al. Sleep disorders, depression and anxiety are associated with adverse safety outcomes in healthcare workers: A prospective cohort study. **Journal of sleep research**, v. 27, n. 6, p. e12722, 2018.
2. JUAN-GARCÍA, C.; PLAZA-CARMONA, M.; FERNÁNDEZ-MARTÍNEZ, N. Análise do sono no setor de enfermagem de emergência. **Rev Assoc Med**, v. 67, n. 6, p. 862-7, 2021.
3. D'ETTORRE, Gabriele et al. Assessing and managing the shift work disorder in healthcare workers. **La Medicina del lavoro**, v. 109, n. 2, p. 144, 2018.



4. LAJOIE, P. et al. A cross-sectional study of shift work, sleep quality and cardiometabolic risk in female hospital employees. **BMJ open**, v. 5, n. 3, p. e007327, 2015.
5. OLIVEIRA, Ana Paula Santos et al. O esgotamento físico dos enfermeiros no setor de urgência e emergência: revisão integrativa. **Nursing (São Paulo)**, v. 22, n. 251, p. 2839-2843, 2019.
6. TEIXEIRA, Graziela Silveira et al. Quality of life at work and occupational stress of nursing in an emergency care unit. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 28, p. e20180298, 2019.
7. MOUNTFORT, Steven; WILSON, Jess. EMS provider health and wellness. 2018.
8. SIEGEL, Jerome M. Sleep function: an evolutionary perspective. **The Lancet Neurology**, v. 21, n. 10, p. 937-946, 2022.
9. KANCHERLA, Binal S. et al. Sleep, fatigue and burnout among physicians: an American Academy of Sleep Medicine position statement. **Journal of Clinical Sleep Medicine**, v. 16, n. 5, p. 803-805, 2020.
10. BARGER, Laura K. et al. Effect of fatigue training on safety, fatigue, and sleep in emergency medical services personnel and other shift workers: a systematic review and meta-analysis. **Prehospital emergency care**, v. 22, n. sup1, p. 58-68, 2018.
11. CARVALHO, Vergílio Pereira et al. Poor sleep quality and daytime sleepiness in health professionals: prevalence and associated factors. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 13, p. 6864, 2021.
12. ZHAN, Yu-xin et al. Prevalence and influencing factors on fatigue of first-line nurses combating with COVID-19 in China: a descriptive cross-sectional study. **Current medical science**, v. 40, p. 625-635, 2020.
13. KHAN, Hamza Rafique et al. Cross-cultural prevalence of sleep quality and psychological distress in healthcare workers during COVID-19 pandemic. **Brain and behavior**, v. 11, n. 11, p. e2383, 2021.
14. SAHEBI, Ali et al. The prevalence of insomnia among health care workers amid the COVID-19 pandemic: An umbrella review of meta-analyses. **Journal of psychosomatic research**, v. 149, p. 110597, 2021.
15. MALTA, Monica et al. STROBE initiative: guidelines on reporting observational studies. **Revista de saude publica**, v. 44, p. 559-565, 2010.
16. BERTOLAZI, Alessandra Naimaier et al. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh sleep quality index. **Sleep medicine**, v. 12, n. 1, p. 70-75, 2011.
17. CHO, Hyong Jin et al. Cross-cultural validation of the Chalder Fatigue Questionnaire in Brazilian primary care. **Journal of psychosomatic research**, v. 62, n. 3, p. 301-304, 2007.
18. MORIGUCHI, Cristiane Shinohara et al. Cultural adaptation and psychometric properties of Brazilian Need for Recovery Scale. **Revista de saude publica**, v. 44, p. 131-139, 2010.



19. ANVEKAR, Ajay P. et al. Effect of shift work on fatigue and sleep in neonatal registrars. **PLoS One**, v. 16, n. 1, p. e0245428, 2021.
20. DAHLGREN, Anna et al. Quick returns and night work as predictors of sleep quality, fatigue, work–family balance and satisfaction with work hours. **Chronobiology international**, v. 33, n. 6, p. 759-767, 2016.
21. ROSADO, Iana Vasconcelos Moreira; RUSSO, Gláucia Helena Araújo; MAIA, Eulália Maria Chaves. Produzir saúde suscita adoecimento? As contradições do trabalho em hospitais públicos de urgência e emergência. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, p. 3021-3032, 2015.
22. FLECK, Marcelo et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". **Revista de saúde pública**, v. 34, p. 178-183, 2000.
23. MUKAKA, Mavuto M. A guide to appropriate use of correlation coefficient in medical research. **Malawi medical journal**, v. 24, n. 3, p. 69-71, 2012.
24. PURIM, Kátia Sheylla Malta et al. Sleep deprivation and drowsiness of medical residents and medical students. **Revista do colégio brasileiro de cirurgiões**, v. 43, n. 6, p. 438-444, 2016.
25. GANESAN, Saranea et al. The impact of shift work on sleep, alertness and performance in healthcare workers. **Scientific reports**, v. 9, n. 1, p. 4635, 2019.
26. BARGER, Laura K. et al. Effect of fatigue training on safety, fatigue, and sleep in emergency medical services personnel and other shift workers: a systematic review and meta-analysis. **Prehospital emergency care**, v. 22, n. sup1, p. 58-68, 2018.
27. GÓMEZ-GARCÍA, Teresa et al. Nurses' sleep quality, work environment and quality of care in the Spanish National Health System: observational study among different shifts. **BMJ open**, v. 6, n. 8, p. e012073, 2016.
28. SKINNER, Natalie; DORRIAN, Jill. A work-life perspective on sleep and fatigue—looking beyond shift workers. **Industrial health**, v. 53, n. 5, p. 417-426, 2015.
29. SILVA, David Franciole Oliveira et al. Prevalência de ansiedade em profissionais da saúde em tempos de COVID-19: revisão sistemática com metanálise. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 02, p. 693-710, 2021.
30. RETZER, Lukas et al. Anonymous online cognitive behavioral therapy for sleep disorders in shift workers—a study protocol for a randomized controlled trial. **Trials**, v. 22, p. 1-7, 2021.
31. AZAMBUJA, Vivian dos Anjos et al. Avaliação da qualidade do sono em profissionais de saúde da emergência. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 37, p. eAPE01001, 2023.