

IMPACTOS DA PRIVAÇÃO DE SONO NA SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE

Geyna Clivia Cintra Carvalho¹
Israênia Vitória Pereira da Silva²
Maria Rita Mendes Muniz³
Maria Eduarda Pontes Solano⁴
Sarah Maria Alves de Sousa⁵
Pedro Wilson Ramos da Conceição⁶

RESUMO: **Introdução:** A privação de sono se dá pelo tempo de sono insatisfatório para o bom funcionamento do organismo do indivíduo. Os profissionais de saúde fazem parte da classe de trabalhadores acometidos por essa privação de sono, resultando em prejuízos significativos a saúde física e mental e aumentando os riscos de erros no âmbito profissional. **Objetivo:** Analisar os efeitos da privação de sono na saúde mental dos profissionais de saúde e como isso impacta no desempenho e bem-estar dos mesmos. **Modelo:** O estudo foi caracterizado por pesquisa de campo exploratória com o objetivo de retratar o tema/problema de forma aprofundada e dar ao mesmo mais visibilidade. Nessa pesquisa foi utilizado dois métodos: O uso de referências bibliográficas e formulário de pesquisa para o público-alvo, foi uma pesquisa estruturada com perguntas fechadas. **Resultados:** A amostra totalizou 13 participantes, com faixa etária entre 18 e 50 anos que são profissionais da área da saúde da categoria de técnicos de enfermagem, enfermeiros, psicólogo, técnico em radiologia e fisioterapeuta aceitaram participar de forma voluntária da pesquisa onde 23,1% afirmam trabalhar de 31h a 40 horas semanais, 30,8% de 21h a 30 horas semanais e 46,2% trabalham mais de 50 horas semanais. Quando questionados que sente-se que a privação de sono trouxe prejuízos a sua saúde mental e física, obtivemos 7,7% ocasionalmente, 7,7% raramente, 38,5% como muita frequência e 46,2% frequentemente. **Conclusão:** Os resultados evidenciam como a privação de sono em profissionais de saúde tem impactos negativo na saúde mental, trazendo prejuízos no contexto trabalhista, social e pessoal.

2042

Palavras-chave: Privação de Sono. Saúde Mental. Profissionais da Saúde.

¹Centro Universitário Maurício de Nassau Teresina Sul.

²Centro Universitário Maurício de Nassau Teresina Sul.

³Centro Universitário Maurício de Nassau Teresina Sul.

⁴Centro Universitário Maurício de Nassau Teresina Sul.

⁵Centro Universitário Maurício de Nassau Teresina Sul.

⁶Doutor em Psicologia-PUC Minas Gerais; Mestre em Políticas Públicas- UFPI; Professor da Universidade Estadual do Maranhão-UEMA.

ABSTRACT: **Introduction:** Sleep deprivation is the unsatisfactory sleep time for the proper functioning of the individual's body. Health professionals are among those affected by sleep deprivation, resulting in significant damage to physical and mental health and increasing the risk of errors in the professional sphere. **Objective:** To analyze the effects of sleep deprivation on the mental health of health professionals and how this impacts on their performance and well-being. **Model:** The study was characterized by exploratory field research with the aim of portraying the theme/problem in depth and giving it more visibility. Two methods were used in this research: the use of bibliographical references and a survey form for the target audience, which was a structured survey with closed questions. **Results:** The sample totaled 13 participants, aged between 18 and 50, who are health professionals in the category of nursing technicians, nurses, psychologists, radiology technicians and physiotherapists, who voluntarily agreed to take part in the survey, where 23.1% said they worked between 31 and 40 hours a week, 30.8% between 21 and 30 hours a week and 46.2% worked more than 50 hours a week. When asked if they felt that sleep deprivation had damaged their mental and physical health, 7.7% did so occasionally, 7.7% rarely, 38.5% very often and 46.2% often. **Conclusion:** The results show that sleep deprivation in health professionals has a negative impact on mental health, causing damage in the work, social and personal contexts.

Keywords: Sleep deprivation. Mental health. Health professionals.

INTRODUÇÃO

Segundo a Associação Brasileira do Sono (2021), o sono é fundamental para repor energias e regular o metabolismo, por meio do reparo tecidual, crescimento muscular e síntese proteica, fatores essenciais para manter corpo e mente saudáveis, além de proporcionar equilíbrio psíquico e emocional. Portanto, a privação do sono resulta em um declínio das funções cognitivas, além de reduzir a qualidade de vida e a produtividade. (Santos-Coelho, 2020). A privação de sono (PS) sucede quando o tempo de sono do indivíduo é inferior a necessidade do organismo do mesmo, a quantidade de sono que uma pessoa requer, varia. Mas a média diária de um adulto é em torno de 7 a 8 horas de sono a cada 24 horas. Os transtornos do sono, pela sua frequência e impacto, representam um importante desafio a saúde pública (Colten & Altevogt, 2006). A ação de dormir se trata de uma necessidade biológica do indivíduo.

Ao longo do dia o organismo responde a um ritmo denominado de ciclo circadiano, que influencia nas fases do sono de cada indivíduo e no ritmo em que suas atribuições diárias são executadas. Esse ciclo é inerente ao dia e a noite, agindo como alinhador da rotina do sono. Os profissionais da saúde, em especial aqueles que trabalham em plantões noturnos decorrem de privações de sono, inviabilizando o cumprimento satisfatório das fases do ciclo circadiano e o

sono reparador, necessário para o bom funcionamento da estrutura física e mental de todo indivíduo, acarretando prejuízos significativos à saúde. De acordo com Drager (2024), para a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade - (ABESO), alguns distúrbios do sono são capazes de atrapalhar a saúde do coração, bem como a obesidade está associada a má qualidade do sono. Além disso, a função imunológica é prejudicada, tornando o indivíduo mais suscetível a infecções e doenças (Cohen et al., 2009).

Os efeitos da privação de sono na saúde mental dos profissionais de saúde influenciam diretamente no seu bem-estar e no seu desempenho. Analisar os impactos da privação de sono na saúde mental dos profissionais de saúde, investigando como esses impactos afetam o seu desempenho, níveis de estresse, ansiedade e bem-estar, e como se relacionam com ocorrência de erros na prática profissional. Além disso, analisar as estratégias que esses profissionais estão adotando para mitigar os impactos da privação do sono na sua saúde mental e no seu desempenho.

Estudo como o de Caldwell (2009), aponta que a privação de sono pode impactar negativamente a saúde mental ocasionando aumento de forma significativa os níveis de estresse e ansiedade, em decorrência tornando relevante a discussão sobre esta problemática. Os profissionais de saúde tornaram-se uma classe majoritariamente afetada em sua maioria, levando em consideração as situações de elevados níveis de estresse ao qual esses profissionais são expostos diariamente, quando somatizado a privação de sono pode acarretar prejuízo a funcionalidade de múltiplas atividades mentais desses profissionais de saúde.

2044

REVISÃO TEÓRICA

Estresse e ansiedade em profissionais de saúde

Alves (2012), define ansiedade como um estado emocional da possibilidade diante da chance de algo ruim acontecer, logo, a ansiedade se apresenta através de pensamentos negativos a respeito de si mesmo ou com seus pares. Embora Darwin (1872), tenha estudado sobre expressões emocionais, sua visão pode ser ampliada para compreender as reações modernas de ansiedade, pois são expectativa de sofrimento mantendo íntima a conexão com a desesperança ou desespero, sendo considerada transtorno quando seus níveis são considerados intensos ou mantém-se por longo período causando prejuízos no dia a dia (American Psychiatric Association, 2013).

Segundo o DSM-V (2013) os transtornos de ansiedade se diferem entre si nos tipos de objetos ou situações que provocam medo, ansiedade, fuga ou esquiva. São exemplos de transtornos de ansiedade encontrados no DSM-V: Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Transtorno de ansiedade social (fobia social), Agorafobia, Mutismo seletivo, Transtorno do pânico, Fobias específicas, entre outros.

Em relação aos sintomas, a ansiedade se manifesta de formas diferentes de acordo com a faixa etária, O DSM-V (2013) apresenta que nos adultos as angústias são mais comuns em situações corriqueiras do dia a dia como: responsabilidades trabalhistas, finanças, preocupações com familiares, entre outros.

Já nas crianças e adolescentes as perturbações são correlacionadas ao perfeccionismo e insegurança em suas atividades e papéis sociais geradas em decorrência da sua alta exigência consigo mesmo. Mangoline, Andrade & Wang (2019), afirmam que diversos fatores podem desencadear a ansiedade, desde desequilíbrios químicos cerebrais, características de personalidade, vulnerabilidade genética, além de eventos traumáticos.

Um transtorno de ansiedade é estabelecido como uma manifestação do nosso organismo de forma intensa e desproporcional a um estímulo, causando prejuízos no dia a dia. Logo, ansiedade e transtorno de ansiedade possuem conceitos diferentes.

2045

Além dos transtornos de ansiedade, outro fator amplamente associado a esses sintomas é o estresse. Conforme Lazarus & Folkman (1984), definem o estresse como uma resposta do corpo às demandas externas que ultrapassa a capacidade de adaptação. Podendo classificar-se aguda ou crônica e manifesta-se a nível físico, emocional e comportamental.

Portanto estresse está diretamente relacionado aos transtornos de ansiedade, sendo assim, possivelmente identificados como uma resposta disfuncional ocorrendo quando o indivíduo precisa lidar com uma circunstância contraditória (Adriano et al., 2017).

Portanto o estresse e ansiedade são questões relevantes para os profissionais de saúde, causando danos não apenas em sua saúde mental, mas também em seus atendimentos prestados aos clientes. Murray (2018), afirma que o estresse pode afetar nossa concentração e a forma como tomamos decisões, o que, por sua vez, pode levar a erros na prática clínica e a uma queda na qualidade do atendimento. Portanto isso é algo que deve ser levado a sério. Isso ressalta a importância de cuidar da saúde mental desses profissionais para garantir a qualidade no atendimento prestado.

Em concordância Fernandes, Falcone & Sardinha (2012), apresentam evidências científicas onde impactos das demandas vivenciadas diariamente, que é lidar com suas próprias demandas e ao mesmo tempo conviver com o sofrimento do outro, entre os profissionais de saúde em seu ambiente de trabalho afetam diretamente em sua saúde mental.

Em uma pesquisa realizada por Lourenção et al. (2017), apresentou que médicos residentes recém-formados propendiam a demonstrar características de distúrbios de estresse e ansiedade. Já outro estudo na categoria de enfermeiros indica que as causas em decorrência do estresse podem estar associados ao ambiente de trabalho como a atuação profissional, turno, sobrecarga de serviço, entre outros (Ferreira & Martino, 2006).

A carga horária elevada de trabalho entre os profissionais de saúde é amplamente reconhecida como uma das principais causas de estresse e ansiedade. Conforme a pesquisa realizada por Labraguet et al. (2017), as longas jornadas de trabalho e alta demanda de pacientes está relacionada com o aumento significativo de níveis de estresse e ansiedade, trabalhando muitas vezes em um ritmo acelerado para conseguir suprir a demanda. Essas circunstâncias podem resultar em estresse crônico, assim afetando o bem-estar emocional e a qualidade dos atendimentos prestados a quem precisa.

Logo McCarthy (2017), afirma que maiores níveis de estresse podem ocasionar no surgimento de fadiga, problemas de saúde física ou mental, burnout, entre outros sintomas negativos aos profissionais de saúde. Diante disso Gibbons (2011), ressalta que tais profissionais de saúde que atuam em Unidade de Terapia Intensiva (UTI) e pontos de urgência e emergência são ambientes notoriamente estressantes devido às complexidades dos casos tratados.

2046

Desta maneira Aiken et al. (2021), menciona que a pressão de tomar decisões cruciais nesses ambientes e muitas vezes com a ausência de recursos necessários e adequados também influenciam no aumento de estresse e ansiedade.

Diante disso Shanafelt et al. (2016) e Leiter & Maslach (2009), destacam que a insatisfação do trabalho dos profissionais de saúde é prejudicada, podendo resultar em insatisfação e eficácia no âmbito trabalhista.

Em uma entrevista para a o Jornal da Universidade/UFRGS (2022), a estudante de jornalismo Fernanda Simoneto Machado aponta que durante a pandemia da COVID-19 os profissionais de saúde exacerbaram suas jornadas de trabalho e alteravam os setores em que trabalhavam, para oferecer melhor atendimento aos pacientes que davam entrada nos hospitais. Conforme com o relatório parcial de pesquisa sobre o impacto da pandemia da COVID-19,

realizado pela FrioCruz-MS (2021), os sintomas de ansiedade, depressão e estresse esteve presente em grande parte dos profissionais de saúde incluídos nessa pesquisa, durante a pandemia.

Impactos da privação de sono na tomada de decisão em profissionais de saúde

A vigilância, entendida como a capacidade de manter atenção contínua em tarefas críticas, é necessária para a segurança dos pacientes em contexto de saúde. Portanto a privação de sono, contudo, compromete essa capacidade, resultando em potenciais erros que afetam tanto os profissionais da saúde quanto os pacientes (Mason et al., 2016)

Foi observado em um estudo realizado pela Escola Anna Nery (2013), que os níveis de exaustão emocional são em sua maioria em profissionais da enfermagem de plantões noturnos, talvez por enfrentarem privações de sono. Sono esse que não pode ser ressarcido de forma satisfatória, levando a redução da capacidade mental e física desses profissionais.

As circunstâncias de trabalho em que os profissionais de enfermagem são submetidos, geralmente sobrecarregados em suas escalas de plantões, oferecem um certo risco à segurança do paciente. (Revista Brasileira de Enfermagem- REBEn, 2014). Outro ponto demonstrado em estudos é que a falta de sono aumenta o risco de doenças cardiovasculares (Zhang, et al., 2023; Morales, J. et al., 2019).

2047

Killgore (2010), enfatiza que o sono insuficiente compromete a função executiva do ser humano, tal função é essencial para o julgamento e tomada de decisão, em profissionais da área da saúde, que são essenciais em situações de alta pressão.

Walker (2017), também complementa que o sono reparador é essencial para regulação das funções cognitivas, incluindo atenção, memória e a própria capacidade de julgamento, para assim não acarretar procedimentos errados. Uma vez que a decisão de tomada de decisão no contexto clínico precisa ser de precisão e raciocínio rápido e habilidade de avaliar os riscos e benefícios (Akerstedt, 2006).

Yoo et al., (2007), afirma que profissionais da área da saúde desprovidos do sono tendem a demonstrar maior reação emocional e diminuição da capacidade de lidar com as situações com alto estresse, assim, a incapacidade de lidar com suas próprias emoções, tais profissionais de saúde podem agir de forma impulsiva. Consequentemente, os erros em resultado ao estresse e fadiga não se limitam a falhas individuais, mas tem relações que afetam o sistema de saúde como um todo.

Desta maneira Dinges (2000), afirma que com a privação de sono pode ocasionar decisões impulsivas, baixa capacidade de considerar informações relevantes, ocasionando em decisões erradas até por fim ocorrer erros nos procedimentos adotados por profissionais da área da saúde. Os erros referentes às técnicas e atribuições dos profissionais de saúde, podem acarretar fatalidades a integridade dos pacientes, aumentar o tempo de permanência no hospital e custos hospitalares. Essas adversidades vão além do prejuízo referente ao paciente, como envolve também consequências a instituição e aos profissionais. (Souza, A. et al., 2018)

Uma pesquisa de Papp et al. (2014), revelou que médicos, especificamente, que não dormem com qualidade estão mais vulneráveis a cometer erros de prescrição de medicação. Segundo Surani et al. (2015), quase dois terços dos enfermeiros apresentavam Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) anormal e mais de 1 em cada 5 relataram sono excessivo. Killgore (2010), declara que a capacidade reduzida de avaliar os riscos corretamente pode levar a decisões precipitadas. González-Morales et al. (2012), assegura que a fadiga afeta a qualidade do atendimento prestado, portando reduzindo a comunicação eficiente e esclarecedora entre os pacientes e profissionais da saúde. Também associada a mudança de humor e aumento da irritabilidade, podendo afetar a dinâmica do funcionamento na própria equipe e na decisão coletiva de intervenções que possivelmente será realizada (Goldstein & Walker, 2014).

2048

Pacientes assistidos por profissionais de enfermagem submetidos a sobrecargas no trabalho, tiveram mais que o dobro de chance de serem acometidos por algum efeito adverso referente a enfermagem (Novaretti, M. et al. 2014).

Terezinha, M. et al. (2015), afirma que os cuidados aos pacientes inseridos em uma Unidade de Terapia Intensiva (UTI) exigem um monitoramento infundável por parte dos profissionais, e um cuidado que pleiteia além do conhecimento técnico de um profissional, mas uma atenção de forma geral e tratamento humanizado mesmo em situações de coma.

Em uma UTI os pacientes de alta complexidade são sujeitos a diversos procedimentos, inclusive procedimentos invasivos que apresentam maior disposição a efeitos adversos. Entre esses efeitos estão as infecções relacionadas à assistência à saúde (IRAS) (Bathke, J. et al. 2013).

A pesquisa conduzida por Morales et al. (2019), é intrigante, pois busca analisar o efeito das atividades realizadas em um período de 24 horas na saúde dos profissionais de assistência médica sob uma perspectiva abrangente. Foram empregados indicadores de diversas áreas, incluindo a condição física (analisando alterações cardíacas como a variabilidade da frequência

cardíaca e os níveis de cortisol), bem como o humor e a função cognitiva. Os resultados indicaram que o estresse se intensificou após esse intervalo de 24 horas.

Estratégias adotadas por profissionais de saúde para reduzir o impacto da privação de sono na saúde mental

A privação de sono tem se tornado crescente entre os profissionais de saúde, dada a natureza exigente de suas funções e longas jornadas de trabalho sendo correlacionado a uma possibilidade no surgimento de uma série de problemas de saúde, incluindo sintomas de transtornos mentais, comprometimentos do sistema imunológico, entre outros (Hirshkowitz et al., 2015).

Walker (2017), ressalta que a qualidade e quantidade de sono estão diretamente em conjunto a melhoria de saúde mental e ao bem-estar psicológicos. Neste contexto, profissionais da área da saúde tem se dedicado em realizar e pôr em prática estratégias que visam mitigar esses efeitos causados em decorrência a privação de sono, assim promovendo uma melhor qualidade de sono e saúde mental para os mesmos.

De acordo com a Dra. Charczuk (2024), é importante que os profissionais de saúde compreendam a importância do sono para a sua saúde e bem-estar. Praticando o autocuidado e adotando estratégias para melhorar a qualidade do sono;

2049

Pesquisas sobre a saúde do trabalhador destacam a importância da prevenção primária no ambiente de trabalho, através da detecção e alteração de condições de trabalho que possam representar riscos à saúde. Segundo essa perspectiva, a solução para o problema do estresse laboral é identificar a dinâmica de sua origem (Kalimo, 1988).

Com o intuito de apresentar propostas que minorem os impactos da falta de sono e aprimorem a qualidade do descanso, Gustavsson, Jernajczyk & Wichnaiak (2022) destacam que os sinais de insônia precisam ser levados em conta na análise da saúde dos profissionais. É necessário realizar intervenções para orientar o sono de profissionais de saúde que estão especialmente propensos a ter dificuldades para dormir (Veal et al., 2021).

Zhang (2023), destaca a importância de adotar estratégias que promovam a qualidade do sono dos enfermeiros que trabalham em turnos noturnos, além de melhorar a organização da escala de trabalho e realizar um acompanhamento constante dos fatores de risco metabólicos.

Portanto, profissionais da saúde têm vivenciado a utilizar técnicas, como por exemplo, a educação em saúde. Que são programas de forma educativa que afirmam sobre a importância do sono de qualidade e, assim, promovem a higiene do sono que vem se mostrando eficaz.

De acordo com Johnson et al. (2014), o cochilo no turno é uma estratégia que pode ser vantajosa a enfermeiros que trabalham em ambientes hospitalares em turnos prolongados ou noturnos. Entretanto, é evidenciado que tirar uma “soneca” no trabalho geralmente não é considerado um comportamento aceitável e pode resultar em demissão.

Hirshkowitz et al., (2015), afirma que essas ações incluem orientações sobre a criação de uma rotina noturna com limitações do uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir e a manutenção de um ambiente calmo e organizado para melhor descanso, além de evitar estimulantes, como o uso de cafeínas ou energéticos, horas antes de iniciar tal rotina noturna.

Além das práticas de higiene de sono, outra estratégia importante e bastante utilizada é a prática de exercícios físicos e a adoção de uma boa alimentação. Cunington et al. (2010), enfatiza que atividades físicas regulares não melhoram apenas a qualidade de sono, mas também reduz os sintomas de transtornos mentais. O instituto Psiquiátrico do Paraná (IPPr) publicou em 2022 dicas para a melhoria do sono, dentre elas está a prática de exercício físico. A atividade física é garantida como um recurso fundamental na promoção da saúde e bem-estar da população, por proporcionar benefícios físicos e mentais, reduzindo sintomas de depressão, raiva e estresse. 2050

Além disso, o uso de tecnologias vem ganhando espaço na sociedade com o uso de aplicativos de monitoramento do sono, permitindo assim que os usuários acompanhem seus padrões de sono, ajustando quando necessário. (Revista Brasileira de Enfermagem, 2014).

A enfermeira-fiscal do Coren-SP, Sheila Tetamanti, especialista em Enfermagem do Trabalho, afirmou em uma entrevista concedida ao portal Coren-SP (2018), que alguns agentes como lazer adequado, alimentação apropriada, relacionamentos saudáveis, atividade física frequente e acesso a estudo e desenvolvimento pessoal, são fundamentais para a conservação da saúde do trabalhador.

Em uma publicação realizada por Havard Health Publishing (2020), revela a importância do uso de métodos como a meditação, respiração profunda, ioga, entre outros, que auxiliam na redução dos sintomas de estresse e ansiedade, assim contribuindo para que os profissionais de saúde se sintam relaxados, a fim de um sono de qualidade. Em alguns casos, Walsh et al. (2016), afirma que apenas tais técnicas não são suficientes aos profissionais de saúde, pois em

decorrência a privação de sono, não conseguem sentir-se relaxados, tendo então que buscar ajuda médica especializada para a possível liberação de medicamentos, mas o uso deve-se ser com cautela devido aos efeitos colaterais. Sendo assim, nestes casos o acompanhamento médico é indispensável.

Labrague et al. (2020), afirma que durante a pandemia de COVID-19 os profissionais de saúde enfrentarão uma grande carga de trabalho gerando altos níveis de estresse e exaustão. Tais fatores relatados pelos profissionais da saúde impactam na qualidade de sono vivenciada durante o período pandêmico, gerando dificuldade de dormir. Estes profissionais enfatizam que no período não tinham um sono de qualidade e não podiam realizar muitas estratégias de descanso pois estavam empenhados na melhoria dos pacientes que estavam ali precisando de cuidados. Durante esse período Duan et al. (2020), ressalta que o suporte social foi de imensa importância para os profissionais de saúde, onde foram criados grupos de apoio com iniciativas que promovem a solidariedade no ambiente de trabalho, reduzindo o fato de isolamento testemunhado na época.

Zhang et al. (2020), ressaltam a importância do apoio psicológico e do autocuidado na redução do estresse entre profissionais da saúde. Frente à privação de sono, essas práticas têm sido adotadas como estratégias. A AMA (2017), recomenda que as instituições de saúde implementem políticas que limitem a duração dos turnos, assegurando que os profissionais possam descansar adequadamente, o que é crucial para a segurança tanto dos trabalhadores da saúde quanto dos pacientes.

2051

METODOLOGIA

Esta pesquisa, de caráter exploratório e com abordagem quantitativa, buscou analisar os impactos da privação de sono na saúde mental dos profissionais de saúde, examinando como tal condição afeta o desempenho profissional e o bem-estar desses indivíduos. A escolha por uma pesquisa exploratória justifica-se pela necessidade de aprofundar o conhecimento acerca dessa temática, ainda pouco explorada na literatura, especialmente em Teresina-PI.

Optou-se pela abordagem quantitativa a fim de mensurar e analisar os dados coletados de forma objetiva, buscando padrões e relações entre as variáveis estudadas. O estudo foi realizado com profissionais de saúde atuantes em hospitais públicos e privados de Teresina-PI, selecionados por conveniência, considerando a acessibilidade e disponibilidade dos participantes. A coleta de dados ocorreu durante o período de 5 dias, iniciando dia 21/11/2024 e

finalizando dia 25/11/2024, por meio de questionários estruturados, enviados em formato de formulário online via WhatsApp. Essa ferramenta garantiu o anonimato e a privacidade dos participantes, facilitando a participação e adesão à pesquisa.

Para a seleção dos participantes, foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão. Foram incluídos profissionais de saúde, como médicos, enfermeiros, técnicos de enfermagem e técnicos de radiologia, que estavam em atividade profissional e realizavam plantões noturnos com duração mínima de seis horas. Excluíram-se aqueles que se encontravam afastados do trabalho, aposentados ou que atuavam exclusivamente em plantões diurnos. Essa seleção criteriosa visou garantir a homogeneidade da amostra e a pertinência dos dados coletados.

A amostra do estudo foi composta por 10 profissionais de saúde. Embora o tamanho da amostra seja reduzido, considerou-se suficiente para atender aos objetivos da pesquisa, uma vez que se trata de um estudo exploratório com foco na análise aprofundada dos dados coletados. Antes da aplicação do questionário, os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa, a garantia do anonimato e a confidencialidade dos dados. O instrumento de coleta de dados foi um questionário estruturado, elaborado com base na revisão da literatura e adaptado à realidade dos profissionais de saúde de Teresina-PI.

O questionário estruturado abordou os seguintes tópicos: dados sociodemográficos, incluindo idade, sexo, profissão, tempo de atuação profissional, setor de trabalho e carga horária semanal; hábitos de sono, como duração média do sono, qualidade do sono, a presença de distúrbios do sono e uso de medicamentos para dormir, avaliando a presença de sintomas de ansiedade, estresse, depressão, irritabilidade e fadiga; impacto da privação de sono no desempenho profissional, questionando sobre dificuldade de concentração, erros no trabalho, dificuldade na tomada de decisão e relacionamento interpessoal no trabalho; e estratégias para lidar com a privação de sono, incluindo hábitos de higiene do sono, prática de atividades físicas e técnicas de relaxamento.

A análise dos dados coletados foi realizada por meio da técnica de análise de conteúdo, que permitiu interpretar os significados presentes nas respostas dos participantes, buscando padrões e relações entre as informações. Os dados quantitativos foram organizados e apresentados em gráficos e tabelas, facilitando a visualização e compreensão dos resultados. A análise dos dados foi norteadora pelos objetivos da pesquisa e buscou responder à questão norteadora do estudo. Todos os procedimentos da pesquisa foram conduzidos em conformidade com os princípios éticos da Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, garantindo o

respeito aos participantes, a obtenção do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o anonimato e a confidencialidade das informações.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A análise dos dados coletados permitiu traçar um perfil dos participantes da pesquisa e aprofundar a compreensão sobre os impactos da privação do sono na saúde mental dos profissionais de saúde. Os resultados obtidos foram confrontados com a literatura, buscando elucidar o problema de pesquisa e alcançar os objetivos propostos. O questionário obteve 13 participantes que responderam as seguintes questões.

A maioria dos participantes (53,8%) encontra-se na faixa etária de 26 a 34 anos, seguida por 38,5% na faixa de 35 a 50 anos e 7,7% entre 18 e 25 anos. De acordo como o IPEA (2020):

A maior concentração de profissionais de saúde no Brasil encontra-se na faixa etária entre 25 e 40 anos, com maior participação feminina. A feminização das profissões de saúde é uma tendência observada em diversas categorias, particularmente entre enfermeiros e técnicos de enfermagem.

Em relação ao gênero dos participantes, observou-se uma predominância do sexo feminino (53,8%), enquanto 46,2% se identificaram como do sexo masculino. Essa distribuição reflete a composição geral da força de trabalho na área da saúde, que historicamente conta com maior participação de mulheres.

É importante salientar que, apesar da predominância feminina na amostra, a participação masculina também foi significativa, o que contribui para a representatividade da pesquisa e a generalização dos resultados para a população de profissionais de saúde de Teresina-PI. A maior participação feminina na área da saúde pode ser atribuída a diversos fatores, como questões culturais, sociais e históricas. No entanto, é fundamental que haja equidade de gênero na área, com igualdade de oportunidades e reconhecimento para ambos os sexos.

Em relação ao estado civil dos participantes da pesquisa, sendo que a maioria (61,5%) se declarou solteiro(a), enquanto 38,5% afirmaram ser casado(a). Ressalta-se que se trata de uma informação relevante para a análise dos resultados, uma vez que o estado civil pode influenciar na organização da vida pessoal e profissional, nos hábitos de sono e, conseqüentemente, na saúde mental dos indivíduos. Pessoas casadas tendem a ter hábitos de sono mais regulares e maior tempo de sono em comparação a pessoas solteiras, o que pode estar associado a uma melhor qualidade de vida e saúde mental.

Em relação à sua situação profissional na área da saúde. A maioria dos participantes se identificou como técnico de enfermagem (46,2%), seguido por técnico de radiologia (30,8%). As demais categorias, enfermeiro(a), fisioterapeuta e psicólogo(a), apresentaram a mesma porcentagem de representação (7,7%).

Essa variedade na composição da amostra, abrangendo diferentes categorias profissionais da área da saúde, contribui para a riqueza da pesquisa, permitindo analisar os impactos da privação de sono em diferentes contextos de trabalho e responsabilidades. A maior participação de técnicos de enfermagem pode estar relacionada à alta demanda por esses profissionais, especialmente em plantões noturnos, o que pode implicar em maior exposição à privação de sono.

No tocante ao tempo de exercício profissional. A maior parte dos profissionais entrevistados (46,2%) atua na área entre 6 a 10 anos, seguido por aqueles que atuam há mais de 10 anos (30,8%) e, por fim, por aqueles que atuam entre 1 a 5 anos (23,1%). Demonstra que a amostra é composta por profissionais com diferentes níveis de experiência, o que enriquece a análise e permite uma compreensão mais abrangente sobre os impactos da privação de sono em diferentes fases da carreira.

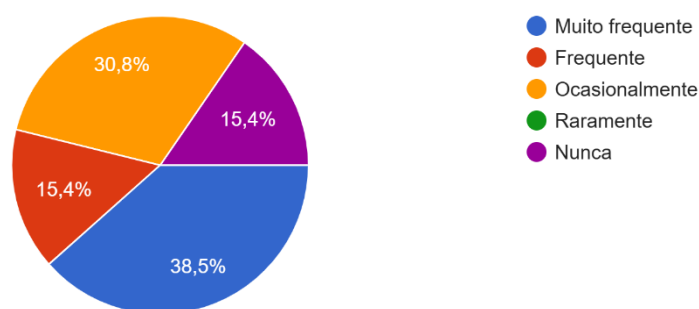
Ao que condiz à faixa de renda mensal. A maior parte dos profissionais de saúde entrevistados (46,2%) recebe entre 1 a 2 salários mínimos, demonstrando a concentração de renda nessa faixa salarial. As demais faixas de renda apresentaram menor representatividade, sendo 23,1% dos participantes recebendo entre 3 a 5 salários mínimos, 15,4% preferindo não responder, e 7,7% recebendo menos de 1 salário mínimo e outros 7,7% entre 2 a 3 salários mínimos.

É importante destacar que a faixa de renda pode ser um fator relevante na análise dos impactos da privação de sono na saúde mental dos profissionais, uma vez que pode estar associada a condições de vida, acesso a recursos e suporte social, que podem influenciar no bem-estar e na capacidade de lidar com o estresse.

O gráfico evidencia a carga horária semanal dos participantes, sendo que a maioria (46,2%) trabalha mais de 50 horas por semana, demonstrando uma alta carga horária de trabalho. Em seguida, 30,8% dos participantes relataram trabalhar entre 21 a 30 horas semanais, e 23,1% trabalham entre 31 a 40 horas. Essa alta carga horária semanal pode ser um fator crucial para a privação de sono entre os profissionais de saúde, especialmente quando combinada com as demandas e responsabilidades do trabalho noturno.

O gráfico evidencia a percepção dos participantes sobre o aumento dos níveis de estresse e ansiedade após a adesão às escalas de plantões noturnos. Uma parcela significativa dos profissionais de saúde (38,5%) relatou que o aumento dos níveis de estresse e ansiedade é "muito frequente" após a adesão aos plantões noturnos, enquanto 15,4% consideram "frequente". Outros 30,8% relataram que isso ocorre "ocasionalmente", e 15,4% "nunca" notaram esse aumento.

Gráfico 1- Níveis estresse e ansiedade dos profissionais de saúde



Fonte: Dados da pesquisa, 2024

Esses resultados indicam que a privação de sono, frequentemente associada aos plantões noturnos, pode estar relacionada ao aumento dos níveis de estresse e ansiedade entre os profissionais de saúde. É importante que as instituições de saúde estejam atentas a essa questão, promovendo ações para reduzir os impactos dos plantões noturnos na saúde mental dos profissionais.

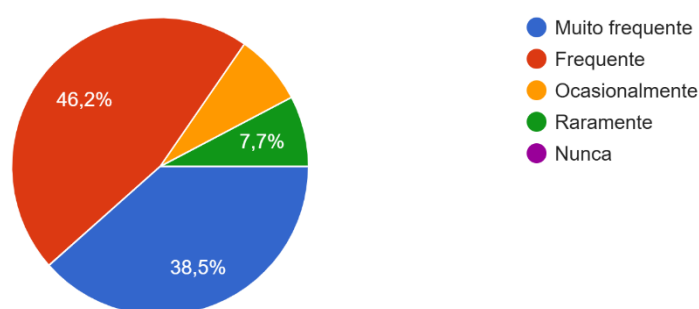
A privação de sono exerce significativa influência sobre as funções cerebrais e orgânicas, uma vez que é durante esse período que o cérebro recupera as condições desgastadas ao longo da vigília. Esse processo é essencial para a reposição energética, o equilíbrio metabólico, bem como para o desenvolvimento físico e mental do indivíduo. A ausência de um descanso adequado pode resultar em diversas alterações metabólicas, endócrinas, neurais, cognitivas e físicas. Além disso, ocasiona mudanças nos padrões normais de sono, cujos efeitos combinados comprometem a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos submetidos a tais condições adversas (Souza, Passos, 2015, pag. 165-176).

Esses impactos tornam-se ainda mais relevantes no contexto de determinadas categorias profissionais, como os trabalhadores da área de saúde, frequentemente expostos a jornadas exaustivas e rotinas intensas, as consequências da privação de sono incluem agravamentos à

saúde mental e física, potencializando riscos para o bem-estar geral e, por conseguinte, afetando negativamente o desempenho profissional (Souza, Passos, 2015, pag. 165-176).

O gráfico apresentado ilustra a percepção dos participantes sobre os prejuízos à saúde física e mental causados pela privação de sono. A maioria dos profissionais de saúde (46,2%) relatou que sente esses prejuízos "frequentemente", enquanto 30,8% os sentem "muito frequentemente". Outros 15,4% sentem os prejuízos "ocasionalmente", 7,7% "raramente" e nenhum participante assinalou "nunca".

Gráfico 2- Prejuízos acarretados pela privação de sono



Fonte: Dados da pesquisa, 2024

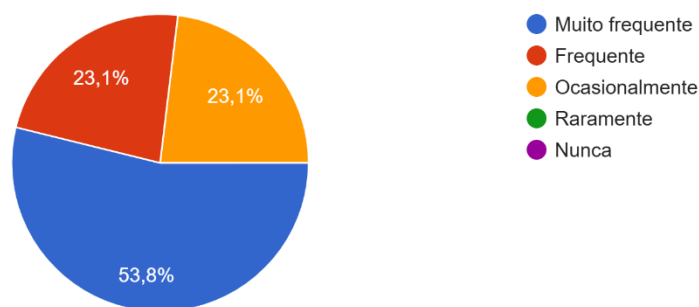
Indicam que a privação de sono tem um impacto negativo significativo na saúde física e mental dos profissionais de saúde, afetando-os de forma frequente ou muito frequente. É importante que as instituições de saúde promovam ações para prevenir e reduzir a privação de sono entre seus profissionais, a fim de garantir sua saúde e bem-estar.

A má qualidade do sono constitui um problema significativo entre os trabalhadores que desempenham suas atividades durante o turno noturno. No curto prazo, os prejuízos incluem cansaço, sonolência diurna, irritabilidade, alterações de humor, comprometimento da memória de fatos recentes, redução da criatividade, dificuldade para planejar e executar tarefas, lentidão no raciocínio, desatenção e dificuldades de concentração. Já no longo prazo, os efeitos são ainda mais severos, abrangendo diminuição do vigor físico e do tônus muscular, envelhecimento precoce, comprometimento do sistema imunológico, além de maior propensão ao desenvolvimento de obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e gastrointestinais, bem como perda de memória (Purim et al, 2016, pag. 438-444).

O gráfico apresentado ilustra a percepção dos participantes sobre mudanças de humor, dificuldades de concentração e falhas de memória, tanto em si mesmos quanto em seus colegas

de profissão. A maioria dos profissionais de saúde (46,2%) relatou que percebe essas mudanças "frequentemente", enquanto 30,8% as percebem "muito frequentemente". Outros 15,4% percebem essas mudanças "ocasionalmente", 7,7% "raramente" e nenhum participante assinalou "nunca".

Gráfico 3- Alterações nas funções cognitivas dos profissionais de saúde



Fonte: Dados da pesquisa, 2024

Esses resultados indicam que a privação de sono pode estar associada a mudanças de humor, dificuldades de concentração e falhas de memória, tanto nos próprios profissionais de saúde quanto em seus colegas, afetando-os de forma frequente ou muito frequente. É importante que as instituições de saúde promovam ações para prevenir e reduzir a privação de sono entre seus profissionais, a fim de garantir sua saúde e bem-estar, além da segurança dos pacientes.

Em relação a percepção dos participantes sobre a influência do cansaço e da privação de sono na tomada de decisões e na ocorrência de erros no trabalho. A maioria dos profissionais de saúde (53,8%) relatou que o cansaço e a privação de sono podem interferir na tomada de decisões e resultar em erros "frequentemente", enquanto 38,5% consideram que isso ocorre "muito frequentemente". Outros 7,7% relataram que isso ocorre "ocasionalmente", e nenhum participante assinalou "raramente" ou "nunca".

Dutra et al. (2021) destacam a necessidade de adotar hábitos saudáveis de sono como uma medida essencial para mitigar os impactos da privação de descanso. Embora seja reconhecidamente desafiador estabelecer horários regulares de sono durante os plantões noturnos, é fundamental que, fora do ambiente hospitalar, os profissionais de saúde busquem manter uma rotina consistente de horários para dormir e acordar. Para isso, é indispensável criar um ambiente favorável ao sono, que inclua temperatura adequada, conforto físico, ausência de ruídos e a redução da exposição a dispositivos eletrônicos antes de dormir.

É fundamental que as instituições de saúde se sensibilizem quanto à importância de garantir a segurança do paciente, considerando que a qualidade do sono dos médicos plantonistas está diretamente relacionada ao desempenho profissional. Profissionais que possuem um descanso adequado apresentam menor propensão a erros e maior capacidade para tomar decisões assertivas, fatores que contribuem significativamente para a prestação de um atendimento de excelência (Aniceto et al. 2023).

Outro questionamento refere-se à frequência com que os participantes utilizam métodos para amenizar o cansaço e o impacto da privação de sono em sua saúde. A maioria dos profissionais de saúde (38,5%) relatou utilizar esses métodos "frequentemente", enquanto 30,8% os utilizam "muito frequentemente". Outros 23,1% utilizam os métodos "ocasionalmente", 7,7% "raramente" e nenhum participante assinalou "nunca".

Esses resultados indicam que a maioria dos profissionais de saúde busca ativamente formas de lidar com o cansaço e a privação de sono, utilizando métodos para amenizar seus impactos na saúde. É importante que as instituições de saúde incentivem e apoiem a adoção de práticas e estratégias que promovam a saúde e o bem-estar dos profissionais, como a educação sobre hábitos de higiene do sono, a prática de atividades físicas e técnicas de relaxamento.

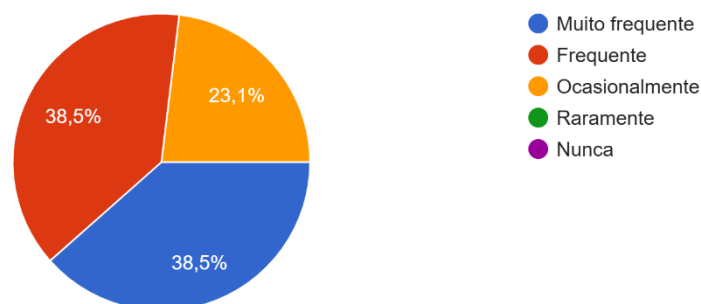
Na pesquisa intitulada de Souza e Passos (2015, pag. 165-176), os autores constataram que mais de 50% dos profissionais dessa área apresentam distúrbios do sono. Foi observado que esses trabalhadores frequentemente relatam esforço para se manterem acordados durante os dias de trabalho, sofrem com sonolência extrema e, em alguns casos, utilizam medicamentos prescritos para induzir o sono. O sofrimento fisiológico e psicológico desses profissionais está diretamente relacionado à privação de sono. Além disso, a prevalência de Sonolência Diurna Excessiva reflete-se nas frequentes queixas de insônia, condição que tem se mostrado recorrente entre os profissionais de enfermagem.

2058

O gráfico apresentado ilustra a percepção dos participantes sobre a influência da privação de sono no desempenho da saúde mental. A maioria dos profissionais de saúde (61,5%) relatou que a privação de sono interfere no desempenho da saúde mental "frequentemente", enquanto 30,8% sentem essa interferência "muito frequentemente". Outros 7,7% percebem essa interferência "ocasionalmente" e nenhum participante assinalou "raramente" ou "nunca".

Gráfico 4- Interferência da privação de sono na saúde mental dos profissionais de saúde

A privação de sono pode ter um impacto negativo significativo no desempenho da saúde mental dos profissionais de saúde, afetando-os de forma frequente ou muito frequente. É



importante que os profissionais de saúde estejam atentos a essa questão, buscando manter hábitos de sono saudáveis e adotando estratégias para lidar com a privação de sono, a fim de garantir sua saúde mental e bem-estar.

Nesse contexto, os profissionais de saúde enfrentam o desafio complexo e delicado de equilibrar horários adequados de sono com a rotina extenuante dos serviços de saúde. A frequência de plantões noturnos, o trabalho estressante e o sono frequentemente interrompido podem desregular o ritmo circadiano, comprometendo o funcionamento e o desempenho cognitivo. Essas condições não apenas elevam o risco de erros durante o trabalho, mas também afetam negativamente a saúde física e mental desses profissionais (Rosa et al., 2019).

Os achados da presente pesquisa apontam que a privação de sono constitui um problema amplamente disseminado entre os profissionais de saúde em Teresina-PI, exercendo impacto adverso sobre sua saúde mental, desempenho laboral e qualidade de vida. Tais conclusões estão em consonância com estudos prévios que evidenciam a correlação entre a privação de sono e o aumento dos níveis de estresse, ansiedade, depressão e fadiga nessa população (Caldwell, 2009; Aiken et al, 2021). Adicionalmente, a privação de sono associa-se a dificuldades de concentração, ocorrência de erros durante o exercício profissional, comprometimento na tomada de decisões e conflitos interpessoais, fatores que comprometem tanto a eficiência dos serviços prestados quanto a segurança dos pacientes.

No que tange ao impacto do estresse e da ansiedade sobre os profissionais da saúde, a literatura especializada explora amplamente esses fenômenos. Alves (2012) conceitua a ansiedade como um estado emocional de antecipação negativa, frequentemente caracterizado por pensamentos de desesperança ou pessimismo, os quais podem evoluir para transtornos de ansiedade em casos de intensidade e duração prolongadas, conforme descrito no DSM-V (2013). Esses transtornos incluem, entre outros, o Transtorno de Ansiedade Generalizada, fobias específicas e transtorno do pânico. A manifestação da ansiedade varia de acordo com a faixa etária e o contexto vivenciado. Enquanto nos adultos as preocupações frequentemente dizem respeito às obrigações cotidianas, em crianças e adolescentes podem derivar de sentimentos de insegurança ou do perfeccionismo (Mangoline, Andrade & Wang, 2019).

A relação entre estresse e ansiedade também é amplamente discutida em estudos como os de Lazarus e Folkman (1984) e Adriano et al. (2017). Nesses trabalhos, o estresse é descrito como uma resposta a demandas externas que ultrapassam a capacidade adaptativa do indivíduo. Entre os profissionais de saúde, essa sobrecarga pode acarretar prejuízos tanto no desempenho profissional quanto na saúde mental. Fernandes, Falcone e Sardinha (2012) destacam que a conciliação entre as demandas pessoais e o acompanhamento do sofrimento dos pacientes contribui significativamente para o comprometimento do bem-estar mental desses trabalhadores.

2060

Pesquisas específicas apontam que médicos residentes recém-formados e enfermeiros, especialmente aqueles submetidos a jornadas noturnas, apresentam níveis elevados de estresse e ansiedade devido à sobrecarga de trabalho e às condições adversas do ambiente laboral (Ferreira & Martino, 2006; Labraguet et al., 2017). McCarthy (2017) acrescenta que o estresse em níveis elevados pode resultar em fadiga, síndrome de burnout e outros transtornos de saúde. Esse cenário é ainda mais exacerbado em ambientes de alta complexidade, como unidades de terapia intensiva e setores de urgência e emergência, conforme apontado por Gibbons (2011) e Aiken et al. (2021).

Outro ponto relevante diz respeito às consequências da privação de sono para a tomada de decisões, habilidade essencial no contexto clínico. Estudos conduzidos por Mason et al. (2016) e pela Revista Brasileira de Enfermagem (2014) indicam que a privação de sono prejudica as funções executivas, como o julgamento e a atenção, aumentando significativamente o risco de erros e, conseqüentemente, comprometendo a segurança dos pacientes. Além disso, Killgore (2010) e Walker (2017) reforçam que o sono adequado desempenha papel fundamental na

regulação das funções cognitivas e emocionais, indispensáveis para decisões assertivas e rápidas em cenários de alta demanda.

A privação de sono pode ainda levar a decisões impulsivas e a falhas graves em procedimentos clínicos. Dinges (2000) e Yoo et al. (2007) ressaltam que tais erros possuem repercussões sistêmicas, afetando pacientes, instituições e os próprios profissionais. Estudos conduzidos por Papp et al. (2014) e Surani et al. (2015) demonstram que a falta de sono aumenta a vulnerabilidade a equívocos, como os relacionados à prescrição de medicamentos.

A pertinência desse tema foi acentuada durante a pandemia de COVID-19, período em que os profissionais de saúde enfrentaram jornadas extenuantes e maior carga emocional. Relatórios da Fiocruz (2021) evidenciam que o contexto pandêmico intensificou sintomas de ansiedade, depressão e estresse entre esses trabalhadores. Diante desse quadro, são imprescindíveis estratégias institucionais e individuais para mitigar os efeitos da privação de sono.

É fundamental que as instituições implementem políticas que reduzam a carga horária de trabalho, ajustem escalas de plantões e assegurem períodos de descanso adequados. Além disso, medidas de educação em saúde, como a promoção de práticas de higiene do sono, atividades físicas regulares e técnicas de relaxamento, são essenciais para aprimorar a saúde e o bem-estar desses profissionais, garantindo a qualidade do atendimento prestado aos pacientes.

2061

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo explora o impacto da privação do sono na saúde mental dos profissionais de saúde, evidenciando que a falta de sono adequado resulta em um impacto significativo na saúde mental e física destes trabalhadores. Além disso, observou-se que esta condição afeta o desempenho desses profissionais, reduzindo suas capacidades cognitivas e de tomadas de decisões, o que por sua vez afeta a qualidade da assistência prestada aos pacientes.

Durante a construção dessa pesquisa, uma das maiores dificuldades encontradas foi a escassez de estudos atualizados sobre o tema proposto. Apesar de existirem estudos que fornecem informações valiosas, a maior parte dos estudos datavam em mais de dez anos atrás, tornando necessário a ampliação da busca por estudos recentes e realizar uma conciliação criteriosa entre os estudos apresentados na literatura com os resultados obtidos na pesquisa de campo.

A importância desse estudo se dá pela abordagem do impacto da privação de sono na saúde mental de profissionais que desempenham papéis essenciais no sistema de saúde. Impactos esses que influenciam não somente o desempenho profissional, como aumenta os riscos de desenvolverem transtornos psicológicos como ansiedade, depressão e burnout. Essas condições afetam além da qualidade de vida dos profissionais como impacta o bom funcionamento do sistema de saúde como um todo.

Esse estudo aponta a necessidade de que sejam estabelecidas ações que promovam melhorias no ambiente de trabalho impactando positivamente a saúde desses trabalhadores, como locais de descansos apropriados, suporte psicológico, cumprimento correto do tempo de pausa estabelecido por lei e estratégias de conscientização dos prejuízos que a privação de sono pode acarretar na saúde desses profissionais.

Mesmo após a crise global impactada pela pandemia COVID 19, que trouxe maior visibilidade às funções exercidas por profissionais da saúde e sua importância, os estudos relacionados a saúde mental desses profissionais ainda são escassos, tornando necessário que existam mais pesquisas que abordem esse tema, tornando possível a implementação de políticas públicas que promovam saúde e bem-estar para esses trabalhadores. Portanto, reforçamos a necessidade de futuras pesquisas que explorem profundamente as relações entre o sono, saúde mental e o desempenho profissional, a fim de desenvolver estratégias eficazes de prevenção e intervenção.

2062

REFERÊNCIA

ABRIL VERDE: **conheça os principais riscos ocupacionais da enfermagem e saiba como evitá-los**. Disponível em: <https://portal.coren-sp.gov.br/noticias/abril-verde-conheca-os-principais-riscos-ocupacionais-da-enfermagem-e-saiba-como-evita-los/>. Acesso em: 29 out. 2024.

ADRIANO, M. S. P. F. et al. **Estresse ocupacional em profissionais da saúde que atuam no Serviço de Atendimento Móvel de Urgência de Cajazeiras - PB**. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, 2017. Disponível em: <https://ufpb.br>. Acesso em: 16 set. 2024.

AIKEN, L. H. et al. **Hospital nurse staffing and patient mortality, nurse burnout, and job dissatisfaction**. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>. Acesso em: 17 set. 2024.

ALVES, S. M. **A relação entre capacidades empáticas, depressão e ansiedade em jovens**. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2012.

AMA. **Policy on physician fatigue and sleep deprivation**. American Medical Association, 2017.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders**. 5. ed. Arlington: American Psychiatric Publishing, 2013.

ANICETO, Samara Caram et al. **A privação do sono e suas consequências: a realidade do médico plantonista**. In: *Congresso Brasileiro de Ciências e Saberes Multidisciplinares*, 2023.

CALDWELL, J. A. et al. **Fatigue Countermeasures in Aviation**. Aviation, Space, and Environmental Medicine, v. 80, n. 1, p. 31–38, 2009.

COHEN, S. et al. **Sleep habits and susceptibility to the common cold**. Archives of Internal Medicine, v. 169, n. 1, p. 62–67, 2009. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>. Acesso em: 15 set. 2024.

COLTEN, H. R.; ALTEVOGT, B. M. **Sleep disorders and sleep deprivation: an unmet public health problem**. Washington: National Academies Press, 2006. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>. Acesso em: 15 set. 2024.

CUNNINGTON, D. et al. **Sleep and sleep disorders in children and adolescents: a review of the literature**. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 2010.

DARWIN, C. **A expressão das emoções no homem e nos animais**. São Paulo: Companhia das Letras, 2000. (Trabalho original publicado em 1872). Disponível em: <https://www.usp.br/>. Acesso em: 16 set. 2024.

DINGES, D. F. **Cumulative sleepiness, mood disturbance, and psychomotor vigilance performance**. Sleep, 2000.

DRAGER, L. **O caminho entre o sono e a obesidade é de mão dupla**. Abeso, 2024. Disponível em: <https://abeso.org.br/luciano-drager-o-caminho-entre-o-sono-e-a-obesidade-e-de-mao-dupla/>. Acesso em: 06 set. 2024.

DUAN, L. et al. **Psychological distress and sleep problems in health care workers during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study**. Psychiatry Research, 2020.

DUTRA, L. L. et al. **Avaliação do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh em estudantes de Medicina: uma revisão integrativa da literatura**. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 10, n. 8, p. e52410817530, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i8.17530. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/17530>. Acesso em: 23 jul. 2023.

ELORRIAGA, P. **Desafios do sono para profissionais de saúde: a luta para se desligar e os impactos na qualidade de vida**. Deltamed Consultórios. Disponível em: <https://deltamedconsultorios.com.br/desafios-do-sono-para-profissionais-de-saude/>. Acesso em: 23 set. 2024.

FERNANDES, C. S.; FALCONE, E. M. O. & SARDINHA, A. **Deficiências em habilidades sociais na depressão: estudo comparativo**. Psicologia: Teoria e Prática, 2012. Disponível em: <https://www.researchgate.net/>. Acesso em: 17 set. 2024.

FERREIRA, L. R. C. & DE MARTINO, M. M. F. **O estresse do enfermeiro: análise das publicações sobre o tema.** Revista de Ciências Médicas, 2006. Disponível em: <https://www.periodicos.ufpb.br/>. Acesso em: 17 set. 2024.

GIBBONS, C.; DEMPSTER, M. & MOUTRAY, M. **Stress and eustress in nursing students.** Journal of Advanced Nursing, 2011. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>. Acesso em: 17 set. 2024.

GOLDSTEIN, A. N. & WALKER, M. P. **The role of sleep in emotional brain function.** 2014.

GONZÁLEZ-MORALES, M. G. et al. **The relationship between sleep and health care professionals' emotional exhaustion.** 2012.

HARVARD HEALTH PUBLISHING. **Sleep and Mental Health.** 2020.

HIRSHKOWITZ, M. et al. **National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary.** Sleep Health, 2015.

IPEA. **Saúde no Brasil: desafios para o futuro.** Brasília: IPEA, 2020.

KALIMO, R.; EL-BATAWI, M. & COOPER, C. L. **Los factores psicosociales en el trabajo y su relación con la salud.** Genebra: OMS, 1988. p. 3-8. Disponível em: <https://www.who.int/>. Acesso em: 17 set. 2024.

KLLGORE, W. D. S. **Effects of sleep deprivation on cognition.** Progress in Brain Research, 2010.

LABRAGUE, L. J. et al. **Stress and ways of coping among nurse managers: an integrative review.** International Nursing Review, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>. Acesso em: 17 set. 2024.

LAZARUS, R. S. & FOLKMAN, S. **Stress, appraisal, and coping.** New York: Springer, 1984. Disponível em: <https://link.springer.com/>. Acesso em: 19 set. 2024.

LOURENÇÃO, L. G. et al. **Níveis de ansiedade e depressão entre residentes de pediatria.** 2017.

MANGOLINI, V. I.; ANDRADE, L. H. & WANG, Y. **Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura.** Revista de Medicina, 2019. Disponível em: <https://www.mendeley.com/>. Acesso em: 16 set. 2024.

MASON, S. et al. **The role of vigilance in reducing errors in healthcare.** BMJ Quality & Safety, 2016.

MCCARTHY, C. J. & IACOVIELLO, V. **The role of stress in the development of burnout and compassion fatigue in healthcare professionals.** Journal of Healthcare Management, 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>. Acesso em: 17 set. 2024.

MURRAY, E. et al. **Workplace stress and burnout in healthcare professionals: A systematic review.** International Journal of Health Care Quality Assurance. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>. Acesso em: 18 set. 2024.

NOVARETTI, M. C. Z. et al. **Nursing workload and occurrence of incidents and adverse events in ICU patients.** *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 67, n. 5, p. 692–699, set. 2014.

PAPP, M. E. et al. **The impact of sleep deprivation on the quality of patient care.** *Journal of Hospital Medicine*.

PURIM, K. S. M.; GUIMARÃES, A. T. B.; TITSKI, A. C. K.; LEITE, N. **Privação do sono e sonolência excessiva em médicos residentes e estudantes de medicina.** *Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgias*, v. 43, n. 6, p. 438–444, dez. 2016.

RISSARDO, M. P. & GASPARINO, R. C. **Exaustão emocional em enfermeiros de um hospital público.** *Escola Anna Nery*, v. 17, n. 1, p. 128–132, mar. 2013.

ROBSON. **Qual o papel do sono na saúde mental?** Instituto de Psiquiatria do Paraná. Disponível em: <https://institutodepsiquiatriapr.com.br/blog/sono-e-saude-mental/>. Acesso em: 21 set. 2024.

ROSA, D. et al. **Systematic review of shift work and nurses' health.** *Occupational Medicine*, v. 69, n. 4, p. 237–243, 2019.

SANTOS-COELHO, F. M. **Impacto da privação de sono sobre cérebro, comportamento e emoções.** *Medicina Interna do México*, v. 36, n. S1, p. 17–19, 2020. Disponível em: <https://medigraphic.com/>. Acesso em: 06 set. 2024.

SHANAFELT, T. D.; WEST, C. P. & SINSKY, C. A. **Changes in burnout and satisfaction with work-life balance in physicians and the general US working population between 2011 and 2014.** *Mayo Clinic Proceedings*. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>. Acesso em: 17 set. 2024.

2065

SOUZA, A. C.; PASSOS, J. P. **Os agravos do distúrbio do sono em profissionais de enfermagem.** *Revista Ibero-Americana de Saúde e Envelhecimento*, v. 1, n. 2, p. 165–176, 2015.

TEREZINHA, M. et al. **O ambiente vivo, dinâmico e complexo de cuidados em Unidade de Terapia Intensiva.** 2015. v. 23, n. 3, p. 411–419.

VIEIRA, A. de O. et al. **Impactos da privação do sono em médicos e profissionais de enfermagem que trabalham em período noturno: uma revisão integrativa.** *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 10, n. 7, p. 259–275, jul. 2024.

WALKER, A. M. **Why we sleep: unlocking the power of sleep and dreams.** New York: Scribner, 2017.

WALSH, J. K. et al. **Hypnotics and the risk of dependence.** *Sleep Medicine Clinics*, 2016.

YOO, S. S. et al. **The human emotional brain without sleep—A prefrontal amygdala disconnect.** *Journal of Cognitive Neuroscience*.

ZHANG, Y. et al. **Mental health and psychosocial problems of medical health workers during the COVID-19 epidemic in China.** *Psychological Medicine*, 2020.