

## Trabalho apresentado no 15º CBCENF

**Título:** SONO E REPOUSO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA DE PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

**Relatoria:** NAYARA KELLY ROLIM COSTA

Luciana Maria Pereira Dos Santos

**Autores:** Angélica Isabely de Moraes Almeida

Felice Teles Lira dos Santos

**Modalidade:** Comunicação coordenada

**Área:** Determinantes de vida e trabalho

**Tipo:** Pesquisa

**Resumo:**

Perturbações do sono e repouso causam consequências desfavoráveis na vida das pessoas por reduzir seu funcionamento diário, aumentar a tendência a distúrbios psíquicos, surgimento e agravamento de problemas de saúde, riscos de acidentes automobilísticos e por comprometer a qualidade de vida. O objetivo do presente estudo foi traçar um perfil das pesquisas realizadas nos últimos anos sobre a necessidade humana sono e repouso. Neste trabalho é apresentada uma revisão da literatura sobre a linha de pesquisa “Sono e Repouso” realizada com consulta a artigos em revistas, dissertações e navegações pela internet, que abordam essa questão. Após estudos nos artigos analisamos o sono em enfermeiros nos turnos de trabalho em que foi feito um diário de sono no qual foi preenchido na manhã seguinte, diariamente após o sono noturno, até ser completado o período de 15 dias, pelos 36 sujeitos em que se constatou que têm o hábito de dormir por volta das 23h54, e acordarem por volta das 6h32, com médias totais de sono noturno de 8h08, sono diurno media de 4h41, estudamos também os aspectos cronobiológicos e níveis de ansiedade dos enfermeiros em relação aos padrões de sono, analisamos que os enfermeiros do turno matutino dormem menos, acordam mais cedo com ajuda do despertador em relação aos outros turnos. Quanto aos níveis de ansiedade traço-estado, situaram-se nos níveis I (baixo) e II (moderado) de ansiedade traço-estado. Dos enfermeiros que utilizaram medicamentos para dormir 48,6% demonstraram estado de alerta e alto nível de estresse ( $p = 0,016$ ) e apresentaram na sua totalidade ( $n=36$ ) uma qualidade de sono ruim e quando estudamos os padrões de sono nos estudantes de enfermagem temos que após o início das aulas, maior número apresentou sono de má qualidade e indisposição durante o dia, talvez decorrente de maior sujeição aos horários da universidade ou à adoção de hábitos irregulares de sono. Pode-se observar que a enfermagem tem se preocupado mais em pesquisar o sono e repouso de seus próprios profissionais, pois o sono dos enfermeiros em determinadas situações foi o tema mais abordado nos artigos pesquisados. Acredita-se poder, com esse estudo, contribuir para a melhoria das pesquisas de enfermagem que permeiam o campo da necessidade básica sono e repouso em vários aspectos, propiciando perspectivas para novas e mais detalhadas investigações.