

## Trabalho apresentado no 26º CBCENF

**Título:** INFLUÊNCIA DA PRIVAÇÃO DO SONO NA QUALIDADE DE VIDA EM PROFISSIONAIS DA ENFERMAGEM

**Relatoria:** Mariana Moreira de Oliveira  
Daniele Luisa Domingues Araújo

**Autores:** Charles Neris Moreira  
Júlia Renata Fernandes de Magalhães

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem

**Tipo:** Pesquisa

**Resumo:**

**INTRODUÇÃO:** A necessidade de jornadas de trabalho noturno para atender, tanto a demanda dos hospitais, quanto às suas próprias demandas financeiras, tem impactado negativamente a qualidade do sono da vida do enfermeiro. Além disso, o precário tempo de descanso durante o dia prejudica o ciclo circadiano corporal e, não sendo capaz de reparar as necessidades fisiológicas, pode provocar uma série de alterações neuroendócrinas advindas do estresse. **OBJETIVO:** Discutir a influência da privação do sono na qualidade de vida em profissionais da enfermagem. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão narrativa de literatura por meio de consultas nas bases de dados Scielo e Portal Periódico UFPE, utilizando-se os seguintes descritores: “Condições de trabalho”, “Qualidade do sono”, “Enfermagem”, “Qualidade de vida”. Foram selecionados apenas artigos científicos cujos títulos e/ou resumos se relacionavam com o objetivo da pesquisa, que estivessem disponíveis na íntegra, publicados nos últimos 02 anos, a fim de maior exatidão de dados, e em língua portuguesa. **RESULTADOS:** Os resultados sugerem que a sobrecarga e o cansaço após a jornada de trabalho influenciam o estresse dos profissionais da enfermagem, afetando a sua qualidade de vida, principalmente advindo de longos turnos de trabalho noturno, comum à prática desses profissionais. Dentre os fatores associados à privação do sono, destacam-se a redução do desempenho profissional, dificuldades na reatividade e regulação afetiva, pois afetam o estado de alerta e desempenho cognitivo, elevando as chances de depressão, ansiedade e qualidade de vida. Além disso, distúrbios do sono favorecem o surgimento de doenças crônicas como a diabetes mellitus, a hipertensão arterial e até mesmo a ocorrência de acidente vascular cerebral. **CONCLUSÃO:** Diante disso, o cuidado com a qualidade do sono precisa ser priorizado pelos profissionais da enfermagem, pois refletem diretamente o cuidado inerente à prática desses profissionais, podendo ocasionar distúrbios mentais e físicos, além de redução na produtividade laboral e maiores riscos a acidentes. Assim, novos estudos sobre essa temática são necessários para que medidas preventivas sejam implementadas, promovendo uma melhor qualidade de vida a esses profissionais.