

## Trabalho apresentado no 14º CBCENF

**Título:** QUALIDADE DE SONO EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM  
**Relatoria:** KARLA VIVIANNE ARAÚJO FEITOSA CAVALCANTE  
CYNTHIA ROBERTA DIAS TORRES  
**Autores:** márcia teles de oliveira gouvéia  
ANTÔNIO TIAGO DA SILVA SOUZA  
**Modalidade:** Comunicação coordenada  
**Área:** A enfermagem e o terceiro setor  
**Tipo:** Pesquisa  
**Resumo:**

A Enfermagem é uma atividade basicamente humana direcionada à assistência à pessoa, à família e à comunidade. Executado de forma ininterrupta durante as 24 horas do dia demanda grande atenção, por vezes com atividades de alto grau de dificuldade. Destaca-se que as longas jornadas de trabalho, a precarização das relações aí existente, o salário desvalorizado e as péssimas condições oferecidas contribuem para o desgaste físico e emocional desses trabalhadores, além de conduzir a distúrbios de sono. O ciclo vigília-sono consiste no ritmo biológico com caráter endógeno, que aponta para a existência de estruturas que são capazes de propiciar ao organismo esta ritmicidade, são os chamados relógios biológicos ou osciladores endógenos. A privação do sono, quando excessiva e persistente, pode gerar fadiga, diminuição do nível de alerta, irritabilidade, aumento da sonolência diária, dentre outros sintomas. Tal estudo justifica-se pela necessidade de analisar a qualidade do sono dos profissionais de enfermagem, buscando assim um maior esclarecimento acerca do tema e conseqüentemente a melhoria da qualidade de vida deste trabalhador. Trata-se de uma revisão bibliográfica, de caráter exploratório, retrospectivo que objetiva investigar a produção de conhecimento sobre a qualidade de sono em profissionais de enfermagem a partir da investigação de artigos científicos publicados nas bases de dados SCIELO e BDENF, nos anos de 2000 a 2010. Utilizaram-se como descritores referentes ao tema: sono, enfermagem e saúde do trabalhador. Foram selecionados 10 artigos científicos, sendo realizada leitura criteriosa e análise dos mesmos posteriormente. Destacam-se entre os fatores determinantes para a qualidade de sono dos profissionais de enfermagem: estresse, sobrecarga de trabalho, excesso de horas de trabalho, imperfeições socioculturais do gênero feminino. Como conseqüências deste déficit de sono surgem vários problemas, entre as quais se ressaltam a sonolência diurna excessiva e o sofrimento fisiológico e psicológico que a carência do sono desencadeia na saúde e vida desses trabalhadores. Conclui-se com esse estudo que vários são os fatores desencadeantes de distúrbios do sono, com destaque para o trabalho realizado em turnos, principalmente o trabalho noturno fixo ou alternante. É evidente a necessidade pela busca de medidas que reduzam esses contratemplos, visando uma melhor assistência ao paciente e uma melhor qualidade de vida e sono aos trabalhadores de enfermagem.