



ARTIGO DE REVISÃO

**Influência do turno de trabalho na qualidade do sono e da vida de enfermeiros da assistência terciária**

*Quality of Life at Work for Nursing Professionals in a Hospital Environment*

*Calidad de Vida en el trabajo para profesionales de enfermería en el ambiente hospitalario*

Marcia Cláudia Lima Estrela<sup>1</sup> & Milena Nunes Alves de Sousa<sup>2</sup>

1- Faculdade São Francisco da Paraíba, FASP, Cajazeiras, Paraíba, Brasil

2- Centro Universitário de Patos, UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil

**Autor Correspondente**

Nome: Marcia Cláudia Lima Estrela

E-mail: estrela2016lima@gmail.com

**Resumo: Introdução:** O trabalho dos enfermeiros, devido às suas características expõe tal categoria profissional a apresentar aumento da sonolência diurna, quando o horário de trabalho no período da manhã exige que o indivíduo acorde cedo, com isso há uma diminuição no estado de alerta do indivíduo, uma consequência do turno noturno. **Objetivo:** avaliar a influência do turno de trabalho na qualidade do sono e da vida dos profissionais de enfermagem que atuam em ambiente hospitalar. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa. Buscou-se, portanto, responder a seguinte pergunta norteadora: Qual a influência do turno de trabalho na qualidade do sono e da vida de profissionais de enfermagem que atuam em ambiente hospitalar? O levantamento bibliográfico ocorreu por meio de buscas na base de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde, Base de dados de Enfermagem, Centro Nacional de Informação de Ciências Médicas de Cuba e *Scientific Electronic Library Online* por meio da aplicabilidade dos Descritores em Ciências da Saúde: “Jornada de Trabalho em Turnos”, “Qualidade do Sono” e “Enfermagem” intermediados pelo operador *booleano AND*. Foram selecionados nove estudos. **Resultados e Discussão:** Apesar dos intervalos durante a rotina, o enfermeiro possui descanso em horários irregulares, não conseguindo estabelecer uma rotina saudável de sono, o que acaba comprometendo todo o seu ciclo, bem como todas as funções relacionadas a ele. **Considerações Finais:** Sendo assim, faz-se necessário que os profissionais exerçam os seus horários e viabilizem plantões flexíveis para compreender as suas necessidades básicas e diminuir a incidência de burnout.

**Palavras-chave:** Enfermagem. Jornada de Trabalho em Turnos. Qualidade do Sono.

**Abstract: Introduction:** The work of nurses, due to its characteristics, exposes this professional category to presenting increased daytime sleepiness, when working hours in the morning require the individual to wake up early, with this there is a decrease in the individual's state of alert, a consequence of the night shift. **Objective:** to evaluate the influence of work shifts on the quality of sleep and life of nursing professionals who work in a hospital environment. **Methodology:** This study is an integrative review. Therefore, we sought to answer the following guiding question: What is the influence of the work shift on the quality of sleep and life of nursing professionals who work in a hospital environment? The bibliographical survey occurred through searches in the database: Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences, Nursing Database, Cuban National Medical Sciences Information Center and Scientific Electronic Library Online through the applicability of the Health Sciences Descriptors: “Shift Work Hours”, “Sleep Quality” and “Nursing” intermediated by the Boolean operator AND. Nine studies were selected. **Results and Discussion:** Despite the breaks during the routine, nurses rest at irregular times, thus failing to establish a healthy sleep routine, which ends up compromising their entire cycle, as well as all functions related to it. **Final Considerations:** Therefore, it is necessary for professionals to maintain their schedules and provide flexible shifts to understand their basic needs and reduce the incidence of burnout.

**Key words:** Nursing. Shift work hours. Sleep Quality.

**Resumem: Introducion:** El trabajo del enfermero, por sus características, expone a esta categoría profesional a presentar mayor somnolencia diurna, cuando el horario de trabajo en la mañana requiere que el individuo se levante temprano, con esto se produce una disminución en el estado de alerta del individuo, consecuencia de el turno de noche. **Objetivo:** evaluar



---

la influencia de los turnos de trabajo en la calidad del sueño y de vida de los profesionales de enfermería que actúan en el ambiente hospitalario. **Metodología:** Este estudio es una revisión integradora. Por lo tanto, buscamos responder la siguiente pregunta orientadora: ¿Cuál es la influencia de la jornada laboral en la calidad del sueño y de vida de los profesionales de enfermería que actúan en el ambiente hospitalario? El levantamiento bibliográfico se produjo a través de búsquedas en las bases de datos: Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud, Base de Datos de Enfermería, Centro Nacional de Información en Ciencias Médicas de Cuba y Biblioteca Científica Electrónica en Línea mediante la aplicabilidad de la Descriptores de Ciencias de la Salud: “Horario de trabajo por turnos”, “Calidad del sueño” y “Enfermería” intermediados por el operador booleano AND. Se seleccionaron nueve estudios. **Resultados y Discusión:** A pesar de los descansos durante la rutina, los enfermeros descansan en horarios irregulares, no logrando establecer una rutina de sueño saludable, lo que termina comprometiendo todo su ciclo, así como todas las funciones relacionadas con el mismo. **Consideraciones finales:** Por tanto, es necesario que los profesionales mantengan sus horarios y proporcionen turnos flexibles para comprender sus necesidades básicas y reducir la incidencia del burnout.

**Palabras clave:** Enfermería. Horarios de trabajo por turnos. Calidad de sueño.

## 1 INTRODUÇÃO

Os trabalhadores de saúde, especialmente os profissionais de enfermagem, estão expostos a elementos relacionados ao processo de trabalho que contribuem para um ambiente laboral complexo (Cattani *et al.*, 2021). As atividades desempenhadas por esta categoria classificam-se como de alta exigência, devido a demandas desafiadoras, intensas ou capazes de gerar sobrecargas físicas e/ou psíquicas (Maier; Kanunfre, 2021).

O trabalho dos enfermeiros, devido às suas características expõe tal categoria profissional a apresentar aumento da sonolência diurna, quando o horário de trabalho no período da manhã exige que o indivíduo acorde cedo, com isso há uma diminuição no estado de alerta do indivíduo, uma consequência do turno noturno (Miranda; Passos, 2020).

Um amplo número de variáveis fisiológicas e psicológicas apresentam flutuações circadianas, estando influenciadas e sincronizadas pelo ritmo do ciclo vigília-sono e pelos fatores endógenos e ambientais (Miranda; Passos, 2020). O sono é necessário à vida e corresponde a uma etapa de reparação das atividades fisiológicas do organismo. Ter qualidade no sono (QS) é importante para a saúde, pois alguns mecanismos de depuração de toxinas ocorrem durante esse período, que é crucial para as funções imunológicas, cardiovasculares, reprodutivas, endócrinas e para o controle glicêmico (Sousa *et al.*, 2020; Silva *et al.*, 2022).

Entre as consequências do trabalho noturno é possível observar o declínio cognitivo, a fadiga e a sonolência, fatores que favorecem a ocorrência de erros e acidentes de trabalho (AT); além disso pode haver o favorecimento ao adoecimento mental e físico (Silva *et al.*, 2022). Assim, exaustivas jornadas de trabalho típicas da profissão acabam alterando a qualidade do sono e ocasionando



---

desajustes na vida dos profissionais de enfermagem, comprometendo os níveis de satisfação em relação à qualidade de vida (QV) (Aoyama *et al.*, 2018).

A QV é uma expressão complexa que nas últimas décadas é estudada com intuito de compreender as necessidades de satisfação do ser humano e sua relatividade às diferentes culturas e realidades sociais (Aoyama *et al.*, 2018). Pode ser entendida como a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto cultural e no sistema de valores nos quais ele vive e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (Cattani *et al.*, 2021). “Implica na inter-relação harmoniosa dos diversos fatores que moldam e diferenciam o cotidiano do ser humano” (Sousa; Motta, 2008, p. 1).

Em decorrência de maior contato com a equipe noturna, foi observada maior prevalência de queixas sobre cansaço, fadiga e insônia nos profissionais do turno noturno, quando comparados àqueles que atuavam durante o período diurno. O objetivo proposto foi avaliar a influência do turno de trabalho na qualidade do sono e da vida dos profissionais de enfermagem que atuam em ambiente hospitalar.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 PROCESSO DE TRABALHO EM ENFERMAGEM**

O trabalho é um processo no qual o ser humano, por meio das suas ações, controla e modifica a natureza, com a finalidade de produzir algo. A enfermagem compõe o trabalho em saúde e precisa ser entendida como um trabalho específico e de importância social ímpar (Forte *et al.*, 2019).

Para os autores, a finalidade do trabalho da enfermagem é o cuidado da pessoa, das famílias ou de coletivos que necessitam de cuidados de enfermagem para recuperação, reabilitação, prevenção de doenças e promoção da saúde.

O processo de trabalho da Enfermagem é marcado por ritmos intensos de trabalho, jornadas prolongadas, trabalho em turnos, baixos salários, relações humanas complexas, falta de materiais e recursos humanos, vivências de dor, sofrimento e morte. Todos esses determinantes expõem os trabalhadores a situações de vulnerabilidade que podem levar ao adoecimento (Spagnol *et al.*, 2021).



---

## 2.2 TRABALHO EM TURNO E IMPLICAÇÕES SOBRE A QUALIDADE DO SONO NA ENFERMAGEM

O trabalho em turnos é uma forma de organização em que várias equipes se revezam para que o serviço seja ofertado continuamente, assegurando a assistência aos pacientes 24 horas por dia (Holanda; Sousa, 2023).

Ainda, na perspectiva dos autores, o sono é um estado vital e complexo e constitui um aspecto fundamental da vida do ser humano devido sua função restaurativa. Também influencia o sistema imunológico, o metabolismo corporal, equilíbrio hormonal, saúde mental, emocional e processos de aprendizagem e desenvolvimento. Alterações da qualidade do sono podem provocar fadiga, dificuldade de concentração, atenção e memória, labilidade de humor, adoecimento físico e psicossocial e risco para acidentes de trabalho.

O trabalho noturno cada vez mais vem fazendo parte da rotina de alguns profissionais de enfermagem, e estes são parte integrante da estrutura hospitalar. Na assistência à saúde, a má qualidade do sono, chama a atenção para a possibilidade de aumento de erros clínicos e acidentes de trabalho que podem colocar em risco a vida de pacientes e profissionais (Holanda; Sousa, 2023).

As altas prevalências de insônia e sonolência evidenciaram correlações significativas entre a má qualidade do sono e sintomas de depressão, ansiedade e estresse, demonstrando relações entre saúde mental e sono (Wazlawick; Araujo; Petters, 2021).

Algumas alterações em relação à qualidade do sono ocorrem em trabalhadores do período da noite, que em função dos seus hábitos relacionados ao seu emprego noturno, leva há uma carência de sono, ocasionando influências no equilíbrio neuroendócrino e no consumo alimentar, levando a um inadequado consumo alimentar, podendo levar a um quadro de diversas Doenças Crônicas Não Transmissíveis com o síndrome metabólica, resistência à insulina, diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, dislipidemia, obesidade e diferentes tipos de câncer (Santos, 2022).

## 2.3 TRABALHO EM TURNOS E REPERCUSSÕES SOBRE A QUALIDADE DE VIDA EM ENFERMAGEM

Profissionais de enfermagem com escala de trabalho noturna são diretamente afetados por este mecanismo, cursando com arquitetura alterada do sono, cansaço, baixo rendimento no trabalho,



---

nervosismo, alterações de intelecto, sonolência diurna e insônia à noite, até mesmo acidentes de trabalho e elevação do nível de estresse (Coelho, 2019).

As condições de saúde dos profissionais de enfermagem que trabalham durante a noite englobam manifestações psicofisiológicas, tais como distúrbios ou déficits no padrão de sono, fadiga, redução da capacidade de concentração, insatisfação, estresse, envelhecimento prematuro e predisposição à obesidade. Essas implicações na saúde se refletem em desafios alimentares, a necessidade de cumprir responsabilidades imediatamente após o retorno para casa, interferências nas atividades de lazer, nos relacionamentos familiares, no processo de aprendizagem e um aumento no risco de acidentes (Cattani *et al.*, 2021).

A alteração do ritmo circadiano pode afetar, significativamente, o declínio cognitivo, aumento do risco de transtornos psiquiátricos graves, pode afetar a função erétil mostrando-se como um fator de risco potencial para essa disfunção. A privação crônica do sono favorece o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis o que é preocupante, visto o alto poder de incapacidade, geração de gastos aos sistemas de saúde, morbidade e, por fim, a mortalidade que tais doenças podem resultar na população (Silva *et al.*, 2022).

### 3 MATERIAL E MÉTODO

Este estudo, trata-se de uma pesquisa de revisão de literatura, do tipo integrativa, realizada no mês de agosto de 2023. Esse tipo de estudo configura-se como “um método [...] qualitativo, que busca sintetizar, reunir, analisar e criticar pesquisas, de naturezas mistas [...] sobre [...] problemas específicos” (Sousa; Bezerra; Egypto, 2023, p. 18457). O estudo baseou-se em seis etapas, conforme a sugestão dos autores: 1) formulação da questão norteadora, 2) definição das ferramentas para a coleta de dados, 3) identificação de estudos selecionados e pré-selecionados, 4) organização e categorização dos estudos, 5) análise e interpretação dos resultados obtidos, além da 6) apresentação da revisão e síntese.

Buscou-se, portanto, responder a seguinte pergunta norteadora: Qual a influência do turno de trabalho na qualidade do sono e da vida de profissionais de enfermagem que atuam em ambiente hospitalar? O levantamento bibliográfico ocorreu por meio de buscas na base de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Base de dados de Enfermagem (BDENF), Centro Nacional de Informação de Ciências Médicas de Cuba (CUMED) e *Scientific*



---

*Electronic Library Online* (SCIELO) por meio da aplicabilidade dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Jornada de Trabalho em Turnos”, “Qualidade do Sono” e “Enfermagem” intermediados pelo operador *booleano AND*.

Para garantir a elegibilidade dos resultados apresentados, os artigos selecionados seguiram os seguintes critérios de inclusão: Trabalhos gratuitos, disponíveis na íntegra, no idioma português, publicados em qualquer recorte temporal, e que atenderam ao objetivo proposto. Já os critérios de exclusão foram: pré-prints de artigos, documentos incompletos, duplicados em mais de uma base de dados, monografias, dissertações e teses.

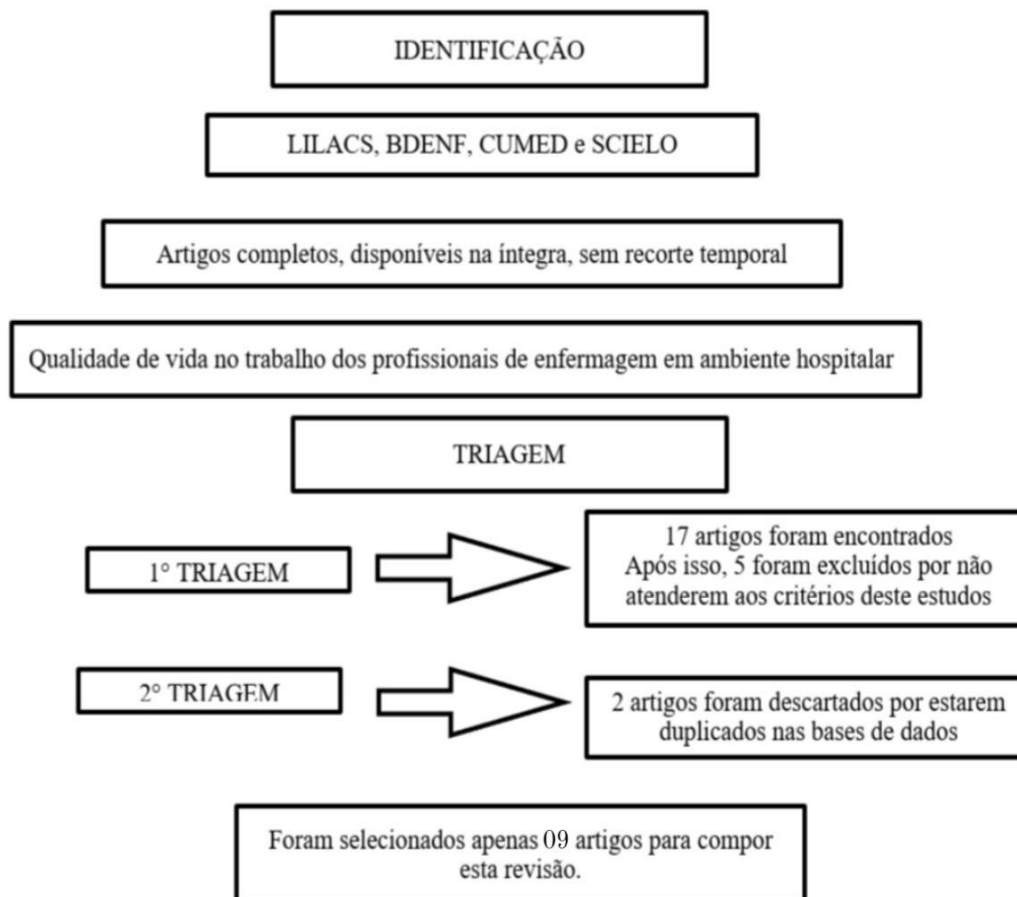
Em seguida, a busca pelos artigos ocorreu de forma em que se enquadraram nos critérios de inclusão na base de dados e a partir da estratégia de busca << “Jornada de Trabalho em Turnos” *AND* “Qualidade do Sono” *AND* Enfermagem>>. Foram encontrados 9 estudos no LILACS, 6 estudos na BDENF, 2 na CUMED e no SCIELO.

Para garantir a elegibilidade dos estudos selecionados, de primeira instância, mediante análise dos títulos, foram excluídos de maneira manual, os artigos que não se relacionavam com o objetivo proposto. Por conseguinte, mediante a leitura dos resumos, foram excluídos os estudos que não atenderam aos critérios de elegibilidade definidos. Com a leitura na íntegra, realizou-se novas exclusões, selecionando apenas os estudos com resultados relevantes e que responderam ao problema de pesquisa.

Visto isso, na figura 1 estão descritos os resultados obtidos através das buscas, onde foram encontrados 17 artigos. Por conseguinte, foram excluídos 5 artigos por não conterem os critérios de inclusão definidos no estudo e 2 por estarem duplicados. Após a realização da análise desses critérios, restaram artigos para uma análise mais aprofundada, além disso através da realização de leitura detalhada dos resumos nenhum dos artigos foram excluídos, resultando em uma amostra de 09 estudos para compor a revisão integrativa.



Figura 1 - Fluxograma de distribuição da pesquisa na seleção dos artigos utilizados no estudo.



Fonte: Dados de pesquisa em base de dados, 2023.

Na fase de organização dos dados, foram selecionadas as seguintes informações: título, autor, ano de publicação, base de dados, tipo de estudo, tamanho da amostra, principais achados, o que corroborou com o surgimento de duas categorias: 1) Influência do turno de trabalho na qualidade do sono; e 2) Influência do turno de trabalho na qualidade de vida.

Por fim, foi realizada análise e discussão dos dados, bem como a apresentação da revisão integrativa.

#### 4 RESULTADOS

As buscas nas bases de dados resultaram em 09 artigos selecionados para compor o estudo, no quadro 1 pode ser observada a distribuição e descrição detalhada dos estudos. Através da análise dos artigos selecionados, constatou-se haver uma prevalência de artigos com mais de três autores (77,7%; n=7) e publicados em português (77,7%; n=7). Ao se observar o ano de publicação dos



artigos, a maioria foi publicada em 2021 e 2019, com 33,3% (n=3) cada e a *Revista Cubana de Enfermería* e a *Texto & Contexto-Enfermagem*, foram responsáveis por 22,2% (n=2) das publicações, cada.

**Quadro 1: Distribuição detalhada da amostra de acordo com o título, autor, ano de publicação, base de dados, periódico, tipo de estudo e tamanho da amostra.**

Autores (Ano)	Título	Base de Dados	Periódico	Tipo de Estudo	Tamanho da Amostra
Holanda e Sousa (2023)	Principais fatores que alteram a qualidade do sono e as consequências na vida de enfermeiros que atuam na unidade de terapia intensiva.	LILACS	REVISA (online)	Revisão de Literatura	21 artigos
Silva <i>et al.</i> (2022)	Avaliação do sono e fatores associados em trabalhadores de enfermagem hospitalar.	SCIELO BDENF- Enfermagem	Texto & Contexto- Enfermagem	Estudo Transversal	277 profissionais de enfermagem
Antoniolli <i>et al.</i> (2021)	Efeitos do Trabalho em Turnos e Coping em Profissionais de Enfermagem Hospitalar.	LILACS, BDENF - Enfermagem	Revista Cuidarte	Estudo Quantitativo transversal	124 participantes
Cattani <i>et al.</i> (2021)	Trabalho noturno, qualidade do sono e adoecimento de trabalhadores de enfermagem.	SCIELO	Acta Paulista de Enfermagem	Estudo Quantitativo Transversal	139 trabalhadores
Cattani <i>et al.</i> (2022)	Repercussões do trabalho noturno na qualidade do sono e saúde de trabalhadores de enfermagem.	LILACS, BDENF - Enfermagem	Texto & Contexto- Enfermagem	Estudo Quantitativo Transversa	139 trabalhadores
Maçal <i>et al.</i> (2019)	Sono e variáveis de saúde de profissionais de enfermagem nos diferentes turnos de trabalho.	SCIELO, BDENF - Enfermagem	Rev Min Enferm	Estudo descritivo Transversal	88 profissionais
Marco, Ordozgoiti e Zabalegui (2022)	<i>Condicionantes de calidad de los cuidados enfermeros durante el turno de noche.</i>	SCIELO	Revista Cubana de Enfermería	Revisão sistemática	20 artigos
Viana <i>et al.</i> (2019)	Qualidade de vida e sono de enfermeiros nos turnos hospitalares.	LILACS, CUMED	Revista Cubana de Enfermería	Estudo Quantitativo Transversal	104 profissionais
Vlahoyiannis <i>et al.</i> (2022)	<i>The vicious circle between physical, psychological, and physiological characteristics of shift work in nurses: a multidimensional approach.</i>	MEDLINE	Sleep Breath	Estudo quantitativo transversal.	40 enfermeiros

Fonte: Dados de pesquisa em base de dados, 2023.



No quadro 2, é possível verificar a categoria relacionada à influência do turno de trabalho na qualidade do sono, em que 100% (n=9) dos estudos relataram a má qualidade do sono.

**Quadro 2: Categorização dos estudos quanto a à influência do turno de trabalho na qualidade do sono**

Categorias	Subcategorias	Autores (ano)	n	%
Influência do turno de trabalho na qualidade do sono	Insônia	Cattani <i>et al.</i> (2022) Holanda e Sousa (2023) Marco, Ordozgoiti e Zabalegui (2022) Silva <i>et al.</i> (2022) Viana <i>et al.</i> (2019)	05	55,5%
	Má qualidade de sono	Antionioli <i>et al.</i> (2021) Cattani <i>et al.</i> (2022) Cattani <i>et al.</i> (2021) Holanda e Sousa (2023) Maçal <i>et al.</i> (2019) Marco, Ordozgoiti e Zabalegui (2022) Silva <i>et al.</i> (2022) Viana <i>et al.</i> (2019) Vlahoyiannis <i>et al.</i> (2022)	09	100,0
	Sonolência	Cattani <i>et al.</i> (2022) Holanda e Sousa (2023) Maçal <i>et al.</i> (2019) Silva <i>et al.</i> (2022) Viana <i>et al.</i> (2019)	05	55,5
	Ganho de peso	Cattani <i>et al.</i> (2021) Holanda e Sousa (2023) Maçal <i>et al.</i> (2019) Silva <i>et al.</i> (2022) Viana <i>et al.</i> (2019)	05	55,5
	Cefaléia	Cattani <i>et al.</i> (2022) Holanda e Sousa (2023) Silva <i>et al.</i> (2022)	03	33,3
	Sensação de baixa autoestima	Holanda e Sousa (2023) Silva <i>et al.</i> (2022)	02	22,2

Fonte: Dados de pesquisa em base de dados, 2023.

No quadro 3, é possível verificar a categoria relacionada à influência do turno de trabalho na qualidade de vida, a maioria dos estudos remeteu a problemas de saúde (55,5%; n=5), tais como: problemas metabólicos, doenças crônicas, distúrbios gastrointestinais, entre outros.



**Quadro 3: categorização dos estudos relacionada à influência do turno de trabalho na qualidade de vida**

Categories	Subcategorias	Autores (ano)	n	%
Influência do turno de trabalho na qualidade de vida	Irritabilidade/ Labilidade de humor/Depressão	Cattani <i>et al.</i> (2022) Holanda e Sousa (2023) Marco, Ordozgoiti e Zabalegui (2022) Silva <i>et al.</i> (2022) Vlahoyiannis <i>et al.</i> (2022)	05	55,5
	Alterações metabólicas	Antioniolli <i>et al.</i> (2021) Cattani <i>et al.</i> (2021) Cattani <i>et al.</i> (2022) Maçal <i>et al.</i> (2019) Marco, Ordozgoiti e Zabalegui (2022)	05	55,5
	Afastamento de trabalho	Antioniolli <i>et al.</i> (2021) Cattani <i>et al.</i> (2021)	02	22,2
	Distúrbios gastrointestinais	Cattani <i>et al.</i> (2022) Cattani <i>et al.</i> (2021) Holanda e Sousa (2023) Silva <i>et al.</i> (2022) Viana <i>et al.</i> (2019)	05	55,5
	Doenças crônicas	Cattani <i>et al.</i> (2022) Cattani <i>et al.</i> , 2022 Holanda e Sousa (2023) Maçal <i>et al.</i> (2019) Vlahoyiannis <i>et al.</i> (2022)	05	55,5
	Dificuldade de concentração	Antioniolli <i>et al.</i> (2021) Cattani <i>et al.</i> (2022) Holanda e Sousa (2023) Marco, Ordozgoiti e Zabalegui (2022) Silva <i>et al.</i> (2022)	05	55,5
	Acidente de Trabalho	Antioniolli <i>et al.</i> (2021) Cattani <i>et al.</i> (2022) Cattani <i>et al.</i> (2021) Holanda e Sousa (2023) Silva <i>et al.</i> (2022)	05	55,5
	Cansaço	Antioniolli <i>et al.</i> (2021) Cattani <i>et al.</i> (2021) Maçal <i>et al.</i> (2019) Viana <i>et al.</i> (2019)	04	44,4

Fonte: Dados de pesquisa em base de dados, 2023.

## 5 DISCUSSÃO

O intuito com essa pesquisa foi analisar a influência do turno de trabalho na qualidade de vida e do sono dos profissionais de enfermagem que atuam em hospitais, no qual os resultados mostraram que a má qualidade do sono de enfermeiros que trabalham em turnos noturnos proporciona diminuição no nível de qualidade de vida e de saúde quando comparados aos profissionais que possuem jornada de trabalho diurna, corroborando com a literatura (García *et al.*, 2016; Ljevak *et al.*, 2021).



---

Portanto, nota-se a realidade preocupante vivenciada pelos profissionais da saúde, que estão em processo de formação ou não, o que aponta para a obrigatoriedade de implementação de medidas a fim de melhorar a qualidade do trabalho e a qualidade de vida do grupo (Sousa *et al.*, 2021).

Considerando a importância do sono e os efeitos nocivos de sua privação, pode-se afirmar que manter um nível de sono inadequado fornece efeitos diretos na qualidade de vida do enfermeiro, o que muitas das vezes provoca o isolamento social, baixa autoestima, ansiedade e sintomas físicos. Nessa perspectiva, a quantidade e qualidade do sono está intimamente relacionada à qualidade de vida (Miranda; Passos, 2020).

Corroborando com os achados do estudo, Faria *et al.* (2019) identificaram que os profissionais de saúde, sobretudo a equipe de enfermagem, que objetivam prestar assistência constituem um grupo com elevado risco a acidentes de trabalho, sendo estes mais comuns entre os enfermeiros. Dessa forma, no trabalho desenvolvido por profissionais de enfermagem em ambiente hospitalar é comum ocorrer o conflito na sincronização dos ciclos biológicos, afetando diretamente o ciclo de sono-vigília, fato este que interfere diretamente na qualidade de vida pessoal e profissional (Çelikkalp; Dilek, 2019; Viana *et al.*, 2019).

Azambuja *et al.* (2023) complementam em seu estudo que à medida que as atividades laborais comprometem o sono, ocorre o desligamento do ciclo sono-vigília, o que acaba influenciando no surgimento do esgotamento físico e da fadiga. Apesar dos intervalos durante a rotina, o enfermeiro possui descanso em horários irregulares, não conseguindo dessa forma estabelecer uma rotina saudável de sono, o que acaba comprometendo todo o seu ciclo, bem como todas as funções relacionadas a ele. Assim como apontado por Garbarino *et al.* (2019), os horários são divergentes do ciclo natural claro-escuro. Sendo este problema considerado central aos demais efeitos do trabalho em turnos, já que pode levar ao cansaço mental, alterações metabólicas, estresse, alteração das funções cognitivas, raciocínio e memória (Vlahoyiannis *et al.*, 2022).

Ao analisar profissionais com jornada de trabalho diurna e noturna, é possível identificar que há um predomínio, de má qualidade de sono e ausência de sonolência diurna, entre profissionais que trabalham no período noturno (Chen *et al.*, 2019; Silva *et al.*, 2019). Indo de encontro aos achados do estudo.

Além disso, o sono saudável repara o processo adaptativo, melhora a capacidade de regular as emoções e o bem-estar, fato este indispensável para a regulação da saúde mental e humor. Distúrbios envolvendo o sono acabam restringindo o funcionamento social e o bem-estar diário, o



---

que de certa forma influencia a evolução de distúrbios afetivos, tais como a ansiedade e depressão (Tu; He; Zhou, 2020).

Uma estratégia eficaz na melhora da qualidade do sono, saúde e trabalho ocorre através da utilização da estratégia coping. Uma vez que a utilização dessa estratégia pode melhorar significativamente as relações sociais, físicas e psicológicas, auxiliando dessa forma na redução dos efeitos negativos do trabalho em turnos contribuindo para uma boa qualidade de vida (Kourakos, 2017).

Vale ressaltar, que os enfermeiros que trabalham por turno possuem mais chances de adquirir distúrbios de sono, depressão, fadiga e burnout, quando comparados àqueles que possuem jornadas de trabalho fixas durante o dia. Sendo a jornada de trabalho noturna a mais propícia para o surgimento de depressão, insatisfação profissional, adoecimento físico e qualidade de vida e sono ruins (Bamonde *et al.*, 2020).

A remuneração e o reconhecimento são aspectos que não podem ser negligenciados ao discutir a qualidade de vida no trabalho dos profissionais de enfermagem. Muitas vezes, esses profissionais enfrentam salários inadequados em relação à complexidade e responsabilidade de suas funções. Reconhecimento profissional, incentivos financeiros e oportunidades de desenvolvimento de carreira são elementos cruciais para elevar a motivação e a satisfação no trabalho.

Dessa forma, a participação ativa dos profissionais de enfermagem nas decisões que afetam seu ambiente de trabalho é vital. Incluir esses profissionais nas discussões sobre políticas hospitalares, condições de trabalho e melhorias no atendimento não apenas promove um ambiente mais democrático, mas também contribui para a valorização de suas contribuições. A criação de canais eficazes de comunicação interna é, portanto, uma estratégia valiosa para fortalecer a qualidade de vida no trabalho.

A formação contínua e o acesso a oportunidades de educação são aspectos que influenciam diretamente a qualidade de vida no trabalho dos profissionais de enfermagem. A atualização constante sobre práticas clínicas, avanços tecnológicos e abordagens terapêuticas pode aumentar a confiança e a satisfação profissional. Dessa forma, investir em programas de educação continuada e facilitar o acesso a cursos de aprimoramento são medidas que contribuem para a qualidade do ambiente de trabalho.



---

## 6 CONCLUSÃO

Conclui-se que os gestores de saúde deverão implementar ações que visem garantir a boa qualidade de vida sem que haja interferências no sono, pois, isto o impossibilita de realizar as suas funções. Sendo assim, faz-se necessário que os profissionais exerçam os seus horários e viabilizem plantões flexíveis para compreender as suas necessidades básicas e diminuir a incidência de burnout.

## REFERÊNCIAS

ANTONIOLLI, L. *et al.* Efeitos do Trabalho em Turnos e Coping em Profissionais de Enfermagem Hospitalar. **Revista Cuidarte**, v. 12, n. 2, 2021.

AOYAMA, E. A. *et al.* Genética e meio ambiente como principais fatores de risco para a obesidade. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 1, n. 2, p. 477-484, 2018.

AZAMBUJA, V. A. *et al.* Avaliação da qualidade do sono em profissionais de saúde da emergência. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 37, p. eAPE01001, 2023.

BAMONDE, J. *et al.* O Impacto do trabalho por turnos na saúde dos enfermeiros: revisão integrativa. **Revista de Investigação & Inovação em Saúde**, v. 3, n. 2, p. 101-110, 2020.

CATTANI, A. N. *et al.* Trabalho noturno, qualidade do sono e adoecimento de trabalhadores de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, 2021.

ÇELIKKALP, Ü.; DILEK, F. Factors affecting the occupational accident rates among nurses. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 53, 2019.

CHEN, L. *et al.* Excessive daytime sleepiness in general hospital nurses: prevalence, correlates, and its association with adverse events. **Sleep and Breathing**, v. 23, p. 209-216, 2019.

COELHO, V. M. *et al.* Avaliação da qualidade do sono e composição corporal de profissionais de enfermagem. 2019.

FARIA, M. O. *et al.* Repercussões do trabalho noturno junto ao profissional enfermeiro. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 2, n. 3, p. 139-146, 2019.

FORTE, E. C. N. *et al.* Processo de trabalho: fundamentação para compreender os erros de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 53, p. e03489, 2019.

GARBARINO, S. *et al.* Sleep quality among police officers: implications and insights from a systematic review and meta-analysis of the literature. **International journal of environmental research and public health**, v. 16, n. 5, p. 885, 2019.



---

GARCÍA, T. G. *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.

KOURAKOS, M. Mental health and coping strategies among nursing staff in public health services. **Progress in Health Sciences**, v. 7, p. 67-73, 2017.

LJEVAK, I. *et al.* The effect of shift work on the overall health status of hospital-employed nursing staff in Bosnia and Herzegovina: A Cross-Sectional Study. **Psychiatria Danubina**, v. 33, n. suppl 4, p. 771-777, 2021.

HOLANDA, S. C. C.; SOUSA, D. A. Principais fatores que alteram a qualidade do sono e as consequências na vida de enfermeiros que atuam na unidade de terapia intensiva. **REVISA (Online)**, p. 62-79, 2023.

MAIER, M. R.; KANUNFRE, C. C. Impacto na saúde mental e qualidade do sono de profissionais da enfermagem durante pandemia da COVID-19. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 29, n. 1, p. 61806, 2021.

MARÇAL, J. A. *et al.* Sono e variáveis de saúde de profissionais de enfermagem nos diferentes turnos de trabalho. **Rev Min Enferm**, v. 23, e-1235, 2019.

MARCO, E. S.; ORDOZGOITI, A. V.; ZABALEGUI, A. Condicionantes de calidad de los cuidados enfermeros durante el turno de noche. **Revista Cubana de Enfermería**, v. 38, n. 1, 2022.

MIRANDA, I. P. V.; PASSOS, M. A. N. Sono: fator de risco para a qualidade de vida do profissional de saúde. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 3, n. 7, p. 336-346, 2020.

SANTOS, D. *et al.* Influência do sono na qualidade da dieta de trabalhadores da área da saúde do período noturno: uma revisão bibliográfica. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 13, p. e503111335655-e503111335655, 2022.

SILVA, R. M. *et al.* Avaliação do sono e fatores associados em trabalhadores de enfermagem hospitalar. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 31, 2022.

SILVA, R. M. *et al.* Excessive daytime sleepiness and health damage in nursing clinic surgical workers. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 28, p. e20170455, 2019.

SOUSA, M. N. A.; MOTTA, V. L. B. Qualidade de Vida no Trabalho: um Estudo de Caso com Enfermeiros de um Hospital Privado. **Qualit@as (UEPB)**, v. 7, n. 1, p.1 - 19, 2008.

SOUSA, M. N. A. *et al.* Frequência de distúrbios do sono em trabalhadores rurais. **Brazilian Journal of Production Engineering**, v.7, p. 31-40, 2020.

SOUSA, M. N. A. *et al.* Índice de sonolência diurna e correlação com a qualidade de vida: estudo com discentes de medicina e docentes médicos. **Conjecturas**, v.21, p. 905 - 919, 2021.



---

SOUSA, M. N. A.; BEZERRA, A. L. D.; EGYPTO, I. A. S. Trilhando o caminho do conhecimento: o método de revisão integrativa para análise e síntese da literatura científica. **Observatório De La Economía Latinoamericana**, v. 21, n. 10, p. 18448-18483, 2023.

SPAGNOL, C. A. *et al.* Diálogos da enfermagem durante a pandemia: reflexões, desafios e perspectivas para a integração ensino-serviço. **Escola Anna Nery**, v. 25, p. e20200498, 2021.

TU, Z.; HE, J.; ZHOU, N. Sleep quality and mood symptoms in conscripted frontline nurse in Wuhan, China during COVID-19 outbreak: A cross-sectional study. **Medicine**, v. 99, n. 26, 2020.

VIANA, M. C. O. *et al.* Qualidade de vida e sono de enfermeiros nos turnos hospitalares. **Rev Cubana Enfermer**, v. 35, n. 2, e2137, 2019.

VLAHOYIANNIS, A. *et al.* The vicious circle between physical, psychological, and physiological characteristics of shift work in nurses: a multidimensional approach. **Sleep and Breathing**, p. 1-8, 2022.

WAZLAWICK, V. C.; ARAUJO, A. T.; PETTERS, G. F. Qualidade de vida e sono de colaboradores em diferentes turnos de trabalho. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 12, n. 2, p. 174-189, 2021.