
IMPACTO DO TRABALHO NOTURNO NO SONO DOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE

O trabalho noturno é uma realidade comum entre profissionais da saúde, essenciais para garantir um atendimento contínuo aos pacientes. No entanto essa prática pode acarretar impactos significativos na qualidade de vida desses profissionais. A qualidade do sono é crucial para o bem estar, pois em diversos estudos foi evidenciado problemas relacionados ao sono, como insônia, apneia do sono e sonolência diurna em excesso que podem acarretar em uma variedade de transtornos psiquiátricos, incluindo depressão, ansiedade e bipolaridade. Segundo Nascimento *et al* (2021), o sono é uma função imprescindível porque possibilita um estado de repouso importante para lidar com o dia a dia, bem como estabelece uma estrutura essencial para a manutenção da homeostase (equilíbrio dinâmico) do organismo humano. É fundamental na consolidação da memória e aprendizado, na visão binocular, na termorregulação, na conservação e restauração da energia, e do metabolismo energético cerebral. Logo, o sono representa uma condição vital a vida humana e é um fenômeno essencial para a sobrevivência, já que sua função primordial é a restauração corporal e mental. O objetivo principal desta pesquisa foi compreender o impacto do trabalho noturno na vida dos profissionais de saúde que com a privação de sono afetam o comportamento, a rotina e as emoções dos profissionais. O problema de pesquisa que norteou o referido estudo foi o quanto a qualidade do sono afeta a qualidade de vida principalmente dos profissionais de saúde que atuam no turno noturno. A abordagem do estudo foi qualitativa, buscando entender a percepção dos próprios profissionais sobre o tema. Foi realizado um questionário com 16 perguntas e enviado para 33 Enfermeiros e Técnicos de Enfermagem, enfatizando buscar informações acerca de como a diminuição do sono noturno impactou na sua qualidade de vida. A análise dos dados permitiu identificar os malefícios apontados pelos profissionais,

como:

Sintomas Cognitivos com 41,9%; Físicos com 71% e Comportamentais com 25,8% O gráfico mostrou que a maioria dos profissionais de saúde relatou impactos físicos, seguidos por impactos cognitivos e comportamentais, além dos sintomas os profissionais da saúde relataram algumas doenças como metabólicas com 36%, gastrointestinais com 32% e, principalmente, psicológicas com 72%. Com este trabalho, foi possível perceber a importância de promover escalas mais flexíveis com mais dias de descanso, para que os mesmos possam ter uma qualidade de vida e que, assim, possam ter uma melhora no rendimento em local de serviço.

Palavras-chaves: Enfermagem. Trabalho noturno. Saúde mental.

REFERÊNCIAS:

NASCIMENTO, TS; *et al.* 2021. **Impacto do distúrbio do sono na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem.** Research, Society and Development. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/18258/10242>. Acesso em: 12 set. 2025.

OLIVEIRA, Bruna Dantas; SOARES, Vitoria Mannuele Silvestre da Silva; JUNIOR, André Eduardo da Silva. 2024. **Transtornos mentais prevalentes nos profissionais de enfermagem.** Disponível em: <https://remunom.ojsbr.com/multidisciplinar/article/view/3323/3411>. Acesso em: 13 set. 2025.

PICAGEVICZ, Maria Gabriela; *et al.* 2021. **Síndrome de Burnout e qualidade do sono em enfermeiros.** Disponível em: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.rbmt.org.br/Content/pdf/v23n1e2021690.pdf>. Acesso em: 13 set. 2025.

SILVA, Eduardo Jorge Custodio; *et al.* **Sono e saúde mental: o papel dos distúrbios do sono na etiologia de transtornos psiquiátricos.** Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/3803/3918>. Acesso em: 12 set. 2025.

SOUZA, Brunna Signori; *et al.* **Os efeitos da privação do sono na qualidade de vida de enfermeiros plantonistas noturnos.** Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/18258/10242>. Acesso em: 12 set. 2025.

Autores: Gilvani Norenberg e Jéssica Pires de Souza