

QUALIDADE DO SONO DOS ENFERMEIROS QUE ATUAM EM HOSPITAIS: REVISÃO DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA RECENTE

Ana Karen Queiroz Carvalho

Acadêmica em enfermagem; Faculdade Evolução do Alto Oeste Potiguar - FACEP; Pau dos Ferros/RN; anakarenqueiroz16@gmail.com.

Lorrana de Oliveira Abrantes

Acadêmica em enfermagem; Faculdade Evolução do Alto Oeste Potiguar - FACEP; Pau dos Ferros/RN lorranaabrantes5@gmail.com.

Thaisy Pereira Maciel

Acadêmica em enfermagem; Faculdade Evolução do Alto Oeste Potiguar - FACEP; Pau dos Ferros/RN taisyzuz@hotmail.com.

Ana Vitória de Souza Sena

Graduação em enfermagem; Faculdade Evolução do Alto Oeste Potiguar - FACEP; Pau dos Ferros/RN vitoriavjm92@gmail.com.

Lucas Santos Alves

Professor Orientador da Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar - FACEP; lucassantoscr@gmail.com.

RESUMO

O sono é um processo essencial à manutenção da vida, responsável pela recuperação física e mental do organismo. A privação do sono pode causar alterações fisiológicas e emocionais, afetando o bem-estar e o desempenho profissional. Na enfermagem, o trabalho em turnos e as longas jornadas estão associados a distúrbios do sono, estresse e exaustão, comprometendo a saúde do trabalhador e a qualidade da assistência prestada. Nesse contexto, busca-se analisar como as demandas e responsabilidades dos enfermeiros hospitalares influenciam a qualidade do sono e suas repercussões na saúde e desempenho profissional. Estudo de revisão integrativa de literatura, descritivo, com busca realizada em outubro de 2025 nas bases LILACS, SciELO e BVS, além de revistas, livros e sites, utilizando os descritores, qualidade do sono, enfermeiro e cargo hospitalar. Foram incluídos conforme os critérios de inclusão estabelecidos: artigo original, nos idiomas português e inglês, disponíveis gratuitamente nas bases e dados descritos, publicados nos anos de 2020 à 2025, e como critérios de exclusão: artigo no idioma espanhol, comentários, duplicatas, resumos de conferências ou opiniões, resenhas, relatos de experiências e reflexões teóricas, e artigos que não respondiam à questão de estudo, totalizando 13 estudos analisados na íntegra. Os enfermeiros hospitalares apresentam sono



comprometido devido a jornadas extensas, turnos noturnos, sobrecarga assistencial e elevada carga cognitiva, resultando em fadiga, estresse, distúrbios do sono e maior suscetibilidade à Síndrome de Burnout, impactando a atenção, desempenho e segurança do paciente. A rotina hospitalar e o trabalho em turnos prejudicam a qualidade do sono e o bem-estar dos enfermeiros, destacando a necessidade de estratégias institucionais que promovam reorganização de escalas, higiene do sono, suporte psicológico e políticas voltadas à saúde ocupacional e à segurança do paciente.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade do sono; Enfermeiro; Cargo hospitalar.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Morgadinho (2023), o sono é um fenômeno presente na vida humana desde os primórdios da civilização, sendo descrito e estudado por diferentes culturas e pensadores ao longo da história. Registros antigos já relatavam casos de insônia tratados com derivados do ópio no Egito por volta de 1.300 a.C., enquanto obras clássicas, como o Corpus Hippocraticum e os estudos de Aristóteles em *De somno et vigilia*, buscaram compreender as relações entre o corpo, a mente e os padrões universais do sono entre os seres vivos.

O sono é um processo essencial e complexo, composto por atividades organizadas e vitais ao organismo, sendo indispensável à manutenção da vida por atuar na recuperação do corpo e da mente. Já a ausência ou redução do sono pode gerar alterações físicas e comportamentais que ameaçam o bem-estar e a própria sobrevivência. Tendo em vista que a duração do sono se correlaciona com a qualidade percebida do sono e com o bem-estar subjetivo, recomenda-se, de acordo com uma declaração de consenso recente, que adultos mantenham um período mínimo de sono de sete horas por noite (Gajardo *et al.*, 2021; Liu *et al.*, 2021).

Conforme Soster (2025), o sono exerce funções vitais para o equilíbrio do organismo, sendo indispensável à manutenção da saúde física, psíquica e metabólica. Esse processo fisiológico permite a recuperação da energia e o restabelecimento das funções corporais, contribuindo para o desempenho das atividades diárias. Além disso, influencia diretamente o estado emocional, já que a privação ou a má eficiência do sono estão associadas ao aumento do estresse, irritabilidade e ansiedade, podendo gerar fadiga, baixa disposição e instabilidade emocional.

Desde a Idade Média, a expansão da produção e dos serviços levou ao aumento das jornadas de trabalho. Com a luz elétrica e a Revolução Industrial, tornou-se possível o



trabalho contínuo em turnos de 24 horas. Na área da saúde, essa prática é essencial para garantir a assistência permanente aos pacientes. Assim, profissionais de enfermagem atuam em regime de revezamento, frequentemente submetidos a longas jornadas e alta demanda, o que pode causar estresse e diversas repercussões decorrentes do trabalho em turnos (Antoniolli *et al.*, 2021).

Os enfermeiros que atuam em hospitais públicos brasileiros estão vulneráveis a impactos decorrentes das condições de trabalho e da organização em turnos. A prática de turnos rotativos está relacionada a desregulações do ritmo circadiano e a repercussões psicológicas. Além disso, o exercício da profissão pode ocasionar comprometimentos físicos e mentais, como dores musculoesqueléticas, cefaleias, distúrbios do sono, alterações psicológicas leves e exaustão emocional (Silva *et al.*, 2022).

A saúde física e mental do enfermeiro está intimamente ligada ao desempenho de suas atividades, ao cuidado oferecido e à promoção do bem-estar dos pacientes, podendo ser prejudicada pela rotina de turnos diurnos e noturnos característica do ambiente hospitalar. O exercício da profissão em instituições hospitalares, em comparação com outros contextos de trabalho, costuma expor o profissional a níveis mais elevados de estresse e sobrecarga emocional (Silva *et al.*, 2024).

Esses profissionais lidam com rotinas intensas, especialmente em contextos complexos, frequentemente agravados por más condições de trabalho. Esse cenário afeta sua saúde mental e compromete a qualidade da assistência prestada. Dentro dessa realidade, esses trabalhadores tornam-se mais suscetíveis à Síndrome de Burnout, caracterizada por exaustão física e emocional, distanciamento nas relações interpessoais e sensação de baixa realização profissional, afetando diretamente também os pacientes (Leite *et al.*, 2024).

Apesar da implementação de escalas, cronogramas e divisão de tarefas, os profissionais de enfermagem que atuam em hospitais continuam sujeitos à sobrecarga, à pressão por tomadas de decisão e aos impactos decorrentes da exaustão. Diante do exposto, foi formulada a seguinte questão norteadora: de que maneira as demandas e responsabilidades inerentes aos cargos hospitalares ocupados por enfermeiros influenciam a qualidade do sono desses profissionais, e quais são as possíveis repercussões para sua saúde e desempenho no trabalho?

O aumento da busca por eficiência nos serviços de saúde tem ampliado a carga de trabalho dos enfermeiros hospitalares, tornando-os mais vulneráveis a distúrbios do sono, estresse e alterações metabólicas. Suas funções abrangem atividades administrativas, estratégicas e assistenciais, que demandam intensa carga cognitiva. A soma dessas



exigências com a dificuldade de equilibrar vida profissional e pessoal pode afetar de forma significativa o padrão de descanso. Dessa forma, analisar esse tema é essencial do ponto de vista social e científico, pois compreender os impactos das atividades hospitalares na saúde dos enfermeiros favorece o bem-estar e o aprimoramento das condições de trabalho.

Diante disso, o objetivo deste trabalho é analisar por meio de uma revisão integrativa da literatura como as demandas e responsabilidades do enfermeiro hospitalar afetam a qualidade do sono destes profissionais.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 Classificação da pesquisa

Este estudo utilizou como método de pesquisa a revisão integrativa, de natureza descritiva. Cesário (2020), destaca que a pesquisa descritiva busca esclarecer dúvidas ou questões específicas, como “O que é isto?”, tendo como objetivo central delinear as características de um determinado fenômeno ou grupo populacional, além de possibilitar a análise das relações existentes entre variáveis.

Segundo Rodrigues (2022), a revisão integrativa é um método específico que permite uma compreensão abrangente de fenômenos, contribuindo para o avanço teórico, além disso, ao analisar o conhecimento já existente, identifica lacunas e direciona pesquisas futuras. A revisão integrativa é um método de pesquisa que busca otimizar as etapas de obtenção, organização, interpretação e integração dos dados (Hassunuma *et al.*, 2024).

3.2 Instrumento de coleta de dados, universo e amostra

A etapa de busca foi executada de forma pareada, no mês de outubro de 2025 na base de dado no Sistema Latino-Americano e do Caribe de informação em Ciências da Saúde – LILACS, Scientific Electronic Library Online – SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), como também em revistas e livros, utilizando-se os seguintes descritores: qualidade do sono, enfermeiro e cargo hospitalar.

Para aprimorar os resultados, a seleção foi conduzida conforme os critérios de inclusão estabelecidos: artigo original, nos idiomas português e inglês, disponíveis gratuitamente nas bases e dados descritos, publicados nos anos de 2020 a 2025, e como critérios de exclusão: artigo no idioma espanhol, comentários, duplicatas, resumos de conferências ou opiniões, resenhas, relatos de experiências e reflexões teóricas, e artigos que não respondiam à questão de estudo.



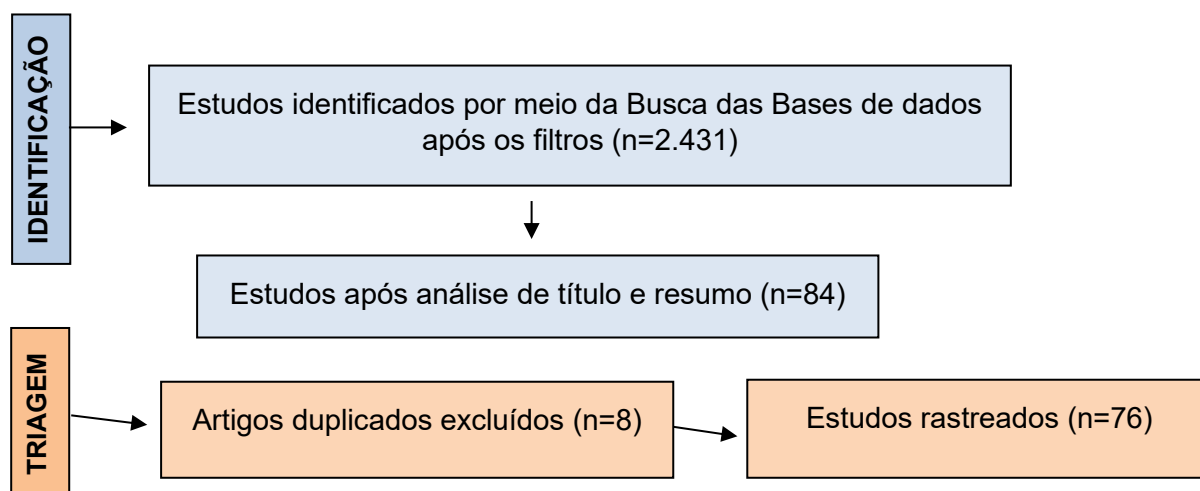
Com os parâmetros utilizados, foram encontrados 77 artigos no LILACS/BVS, 2.346 artigos no SciELO sendo escolhido apenas 5, como também, 5 revistas, 1 livro e 2 sites pesquisados através do Google, todos os estudos foram avaliados na sua totalidade, permitindo o refinamento do processo e a seleção de 13 artigos para análise, pois, esses escolhidos cumpriam os critérios estabelecidos e contribuirão com as argumentações científicas sobre o tema qualidade do sono dos enfermeiros que atuam em hospitais.

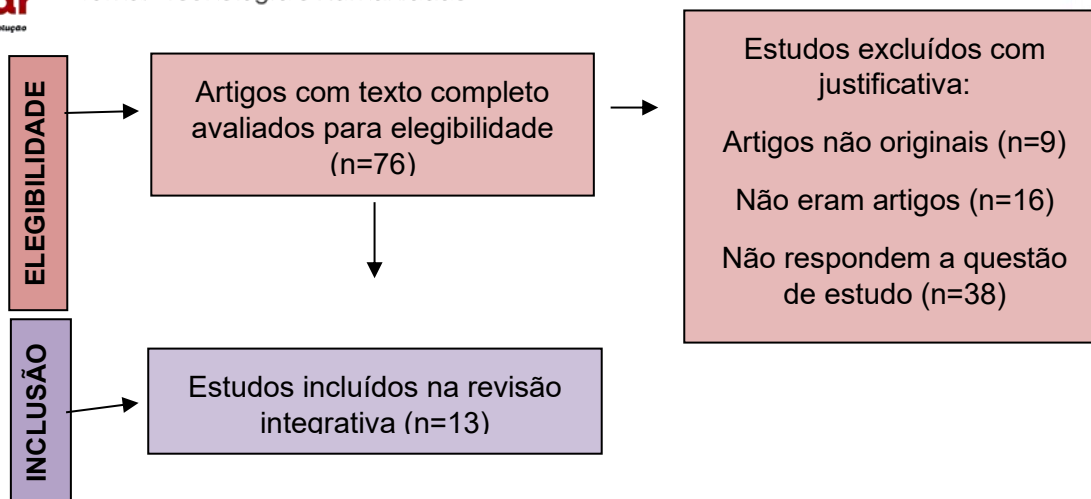
3.3 Análise de dados

Após a seleção dos estudos que atenderam aos critérios de inclusão, procedeu-se à análise e interpretação dos dados por meio da categorização temática e da análise de conteúdo, conforme os princípios metodológicos da revisão integrativa. Os artigos foram lidos na íntegra e comparados de forma sistemática, identificando semelhanças, diferenças e padrões recorrentes nas abordagens sobre a qualidade do sono dos enfermeiros atuantes em hospitais. As informações extraídas foram organizadas em categorias temáticas que permitiram a síntese narrativa dos resultados, destacando as principais evidências encontradas, as lacunas do conhecimento e as contribuições relevantes para a prática profissional da enfermagem.

Essa etapa possibilitou integrar os achados de diferentes autores, favorecendo uma compreensão ampla e crítica do fenômeno estudado, bem como subsidiando reflexões teóricas e práticas voltadas à promoção da saúde e ao bem-estar dos profissionais de enfermagem.

Figura 1 – Processo de seleção dos artigos por meio dos cruzamentos





Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos selecionados permitiu observar que a qualidade de vida e o sono dos profissionais de enfermagem estão fortemente relacionados às condições de trabalho e à carga horária excessiva. De modo geral, os artigos indicam que o ambiente hospitalar e o trabalho desgastante prejudicam o sono e têm impacto significativo na saúde física e mental dos profissionais, com piora na qualidade de vida, irritabilidade, fadiga crônica, ansiedade, depressão, cansaço e desenvolvimento de transtornos mentais. Além disso, evidenciou-se que a qualidade do sono tem impacto direto na produtividade, na segurança do paciente e na satisfação profissional (Cavalheiri *et al.*, 2021).

A seguir, apresenta-se a caracterização dos principais estudos incluídos nesta revisão, que estão sintetizados no **quadro 1**.

Quadro 1: Síntese dos artigos selecionados na revisão bibliográfica (n=11)

TÍTULO	AUTORES E ANOS DE PUBLICAÇÃO	RESULTADOS
Entenda a importância do sono para o nosso organismo.	(Soster, 2025)	O sono é fundamental para manter o equilíbrio físico, psíquico e emocional, além de restaurar a disposição para as atividades do dia a dia. Quando é de má qualidade ou insuficiente, pode causar estresse, irritabilidade, cansaço, ansiedade e aumentar o risco de doenças como diabetes e queda da imunidade. Para garantir um bom descanso, é importante dormir entre 6 e 8 horas por noite, manter horários regulares, evitar preocupações antes de dormir, ter uma alimentação leve e criar um ambiente tranquilo e confortável para o sono.



Problemas com o sono e fatores associados na população brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013.	(Gajardo <i>et al.</i> , 2021)	Mostra que pessoas com menor escolaridade, piores condições socioeconômicas e maiores níveis de insegurança social têm pior qualidade de sono — refletindo desigualdades sociais na saúde do sono.
Sono nosso de cada dia.	(Morgadinho, 2024)	Destaca que o sono é essencial para a saúde física e mental, sendo responsável pela restauração do corpo e da mente. A sonolência excessiva durante o dia é um sinal importante de que o descanso noturno não está sendo adequado, podendo causar queda no desempenho, lapsos de memória e até acidentes.
Duração e qualidade do sono de trabalhadores de enfermagem brasileiros que trabalham em turnos.	(Silva <i>et al.</i> , 2024)	Participaram do estudo 308 profissionais de enfermagem que trabalham em turnos. Observou-se predomínio de sono prolongado, má qualidade do sono e presença de ausência de sonolência entre os participantes.
Efeitos do Trabalho em Turnos e Coping em Profissionais de Enfermagem Hospitalar.	(Antoniolli <i>et al.</i> , 2021)	O estudo investigou 37% dos profissionais apresentaram efeitos negativos do trabalho em turnos na saúde, incluindo distúrbios no sono, funções cognitivas, estresse e hábitos alimentares.
Prevalência e fatores associados à curta duração do sono entre enfermeiros em hospitais públicos terciários na China: resultados de uma pesquisa nacional.	(Liu <i>et al.</i> , 2021)	A pesquisa identificou que uma proporção considerável de enfermeiros apresenta curta duração do sono, indicando potenciais impactos na saúde e no desempenho profissional. Fatores associados à curta duração do sono incluem características demográficas, condições de trabalho e comportamentos relacionados à saúde.
Escala de trabalho em turnos e prejuízos à saúde dos trabalhadores de enfermagem em hospital público brasileiro.	(Silva <i>et al.</i> , 2022)	Trabalho diurno está associado a maiores danos à saúde, incluindo dores no corpo, cefaleia, dores nas costas, nas pernas e distúrbios do sono. Duração do vínculo empregatício correlaciona-se com danos psicológicos, indicando que profissionais com mais tempo de serviço podem apresentar maior risco de desgaste mental.
Burnout na Enfermagem: Fatores de Risco, Impactos e Estratégias de Enfrentamento.	(Leite <i>et al.</i> , 2025)	O artigo sobre burnout na enfermagem mostra que fatores como sobrecarga de trabalho, jornadas longas, falta de apoio e reconhecimento profissional contribuem para o desenvolvimento da síndrome. O burnout afeta a saúde dos profissionais, aumenta a rotatividade e prejudica a qualidade do atendimento. Estratégias como apoio psicológico, promoção de ambientes saudáveis e valorização



		profissionais são essenciais para prevenir e reduzir seus impactos.
Qualidade de vida dos enfermeiros no contexto hospitalar: revisão de escopo.	(Lima, 2023)	Trabalho diurno está associado a maiores danos à saúde, incluindo dores no corpo, cefaleia, dores nas costas, nas pernas e distúrbios do sono. Duração do vínculo empregatício correlaciona-se com danos psicológicos, indicando que profissionais com mais tempo de serviço podem apresentar maior risco de desgaste mental.
Fatores relacionados a qualidade de vida dos enfermeiros que atuam na área hospitalar: revisão integrativa.	(Gontijo <i>et al.</i> , 2024)	O estudo identificou que os enfermeiros que atuam em ambiente hospitalar enfrentam uma queda significativa na sua qualidade de vida, sendo essa redução associada a diversos grupos de fatores estressores. Os pesquisadores organizaram os achados em quatro categorias principais: sentimentais e emocionais, assistenciais, segurança e exposição.
Qualidade do sono, variáveis pessoais e laborais e hábitos de vida de enfermeiros hospitalares.	(Silva <i>et al.</i> , 2022)	O estudo envolveu enfermeiros hospitalares e encontrou que a maioria relatou má qualidade do sono. Foi observada forte associação entre condições de trabalho adversas — como cumprimento de horas extras, jornadas mais longas ou duplas, turnos irregulares — e o pior índice de qualidade de sono.
Qualidade do sono e transtorno mental comum em equipe de enfermagem hospitalar.	(Cavalheiri <i>et al.</i> , 2021)	O estudo envolveu 68 profissionais de enfermagem hospitalar, onde 80,6% eram mulheres, 54,4% eram casadas, e 36,8% atuavam no período noturno. Em termos de qualidade de vida (avaliada pela escala WHOQOL-Bref), tanto enfermeiros quanto técnicos de enfermagem apresentaram nível “regular” de percepção de qualidade de vida.
Qualidade de vida e qualidade do sono em profissionais de saúde que trabalham em áreas críticas.	(Sanchez <i>et al.</i> , 2025)	A amostra contou com 117 profissionais de saúde atuando em ambientes críticos (emergência, UTI, SAMU), entre eles médicos, enfermeiros e técnicos/licenciados em enfermagem. As mulheres apresentaram pior qualidade de sono em comparação aos homens. Os médicos obtiveram escores mais baixos no domínio psicológico da qualidade de vida em comparação aos enfermeiros.

Fonte: elaborado pelos autores (2025).



Em uma visão ampla, a revisão analisou 84 publicações selecionadas, enfatizando a caracterização, os métodos utilizados e os temas abordados. Em relação aos resultados, observou-se que parte dos artigos (13) trata da qualidade do sono e de como ela interfere no dia a dia do enfermeiro que atua em hospital.

Segundo Lima (2023), uma parcela expressiva da vida cotidiana dos indivíduos está diretamente vinculada ao ambiente de trabalho. A carga excessiva de tarefas, a complexidade das atividades e a rotatividade de turnos configuram-se como fatores inerentes às condições laborais que intensificam a complexidade do contexto hospitalar ao qual os profissionais de saúde estão constantemente expostos.

Quando o bem-estar desses profissionais é prejudicado, há impacto direto no desempenho e na satisfação pessoal e profissional. Condições de trabalho inadequadas, excesso de tarefas e baixos salários aumentam o estresse e afetam a saúde física, mental e social, favorecendo o adoecimento, o absenteísmo e a queda na produtividade, o que compromete o ambiente organizacional (Gontijo, 2024).

O trabalho em turnos, seja ele fixo ou rotativo, constitui um fator desregulador do ritmo circadiano, uma vez que o trabalhador enfrenta dificuldades para manter horários regulares de sono e vigília. Tais irregularidades comprometem características essenciais para a obtenção de um sono de qualidade, impactando negativamente o descanso e a saúde geral do indivíduo (Silva *et al.*, 2022).

A privação do sono está diretamente relacionada ao aumento da sonolência diurna, à diminuição do estado de alerta e ao maior risco de acidentes e lesões no trabalho. Ela também provoca sobrecarga cognitiva, comprometendo o desempenho profissional, o raciocínio analítico e aumentando a probabilidade de falhas cognitivas. Na Enfermagem, essas consequências estão associadas ao aumento de erros nas atividades assistenciais, representando uma das principais ameaças à segurança do paciente nos serviços hospitalares (Risso *et al.*, 2021).

Os colaboradores de saúde necessitam agir com agilidade e precisão para realizar tomadas de decisão assertivas, muitas vezes relacionadas a situações de risco vital. Diante disso, torna-se fundamental que mantenham uma boa qualidade de vida e um adequado padrão de repouso noturno. A redução do tempo de descanso, especialmente durante os plantões noturnos, pode comprometer a recuperação dos pacientes em unidades de terapia intensiva (UTIs) e em setores de pronto atendimento, visto que a privação do sono está diretamente associada à diminuição da atenção e do estado de alerta (Sanchez *et al.*, 2024).



Observa-se que, embora estudos nacionais e internacionais apresentem resultados convergentes quanto à prevalência de distúrbios do sono entre profissionais de enfermagem, existem diferenças contextuais relevantes. Pesquisas brasileiras, como as de Silva *et al.* (2022) e Leite *et al.* (2025), evidenciam a influência da sobrecarga de trabalho e da escassez de recursos humanos como fatores agravantes. Em contrapartida, estudos internacionais, como o de Liu *et al.* (2021), ressaltam o papel das políticas institucionais e do suporte psicológico como elementos protetores à saúde do trabalhador.

A comparação entre realidades distintas evidencia uma lacuna importante: a ausência de intervenções sistematizadas para promover o sono dos profissionais, especialmente em hospitais públicos. Além disso, poucos estudos analisam diferenças entre turnos fixos e rotativos ou entre unidades críticas e clínicas, apontando necessidade de abordagens mais específicas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a má qualidade do sono entre trabalhadores da área hospitalar está diretamente associada à sobrecarga laboral e às longas jornadas, repercutindo na saúde mental, na segurança do paciente e na eficiência assistencial. As instituições devem investir em estratégias sustentáveis de gestão de pessoal, como pausas regulares, escalas flexíveis, incentivo à prática de atividade física, acompanhamento psicológico e programas de higiene do sono.

Diante desse cenário, torna-se essencial que as instituições de saúde adotem estratégias voltadas à promoção do bem-estar e à valorização do profissional de enfermagem, como a reorganização das escalas de trabalho, incentivo à manutenção de hábitos de sono saudáveis e oferta de apoio psicológico. Investir na qualidade de vida desses trabalhadores não apenas previne o adoecimento, mas também contribui para a melhoria da qualidade da assistência prestada e para a segurança do paciente.

Assim, ressalta-se a importância de novas pesquisas que ampliem a compreensão sobre os impactos da privação do sono na prática da enfermagem e que subsidiem políticas institucionais voltadas à promoção de condições laborais mais humanas e saudáveis.

Reconhecer e priorizar o bem-estar dos gestores de enfermagem deve ser parte integrante das políticas institucionais, refletindo diretamente na qualidade do cuidado prestado às equipes e aos pacientes.



REFERÊNCIAS

ANTONIOLLI, L. *et al.* Efeitos do trabalho em turnos e coping em profissionais de enfermagem hospitalar. **Revista Cuidarte**, [S.l.], v. 12, n. 2, e1169, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.1169>. Acesso em: 14 out. 2025.

CAVALHEIRI, J. C. *et al.* Qualidade do sono e transtorno mental comum em equipe de enfermagem hospitalar. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 29, p. e3444, 2021. DOI: 10.1590/1518-8345.4280.3444. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/psrzDVpyRfnpcVyR7hfJWtP/?format=html&lang=en>. Acesso em: 18 out. 2025.

CESÁRIO, J. M. dos S. *et al.* Metodologia científica: principais tipos de pesquisas e suas características. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, ano 5, ed. 11, v. 5, p. 23-33, nov. 2020. ISSN 2448-0959. DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/educacao/tipos-de-pesquisas. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/tipos-de-pesquisas>. Acesso em: 16 out. 2025.

GAJARDO, Y. Z. *et al.* Problemas com o sono e fatores associados na população brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 2, p. 601-610, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2021.v26n2/601-610/>. Acesso em: 15 out. 2025.

GONTIJO, E. de F. *et al.* Fatores relacionados à qualidade de vida dos enfermeiros que atuam na área hospitalar: revisão integrativa. **Revista FT**, Rio de Janeiro, v. 28, ed. 136, jul. 2024. Disponível em: <https://revistaft.com.br/fatores-relacionados-a-qualidade-de-vida-dos-enfermeiros-que-atuam-na-area-hospitalar-revisao-integrativa/>. Acesso em: 18 out. 2025.

HASSUNUMA, R. M. *et al.* Revisão integrativa e redação de artigo científico: uma proposta metodológica em 10 passos. **Revista Multidisciplinar de Educação e Meio Ambiente**, v. 5, n. 3, e4275, jul. 2024. DOI: <https://doi.org/10.51161/integrar/remas/4275>. Acesso em: 16 out. 2025.

LEITE, M. Z. *et al.* Burnout na enfermagem: fatores de risco, impactos e estratégias de enfrentamento. **Revista Nursing**, [S.l.], v. 23, n. 1, p. 15-25, 2025. Disponível em: <https://www.revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/3294/4020>. Acesso em: 19 out. 2025.

LIMA, M. P. *et al.* Qualidade de vida dos enfermeiros no contexto hospitalar: revisão de escopo. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, Teresina, v. 97, n. 2, e023087, jul. 2023. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/372226579>. Acesso em: 18 out. 2025.

LIU, D. *et al.* The prevalence and associated factors of short sleep duration among nurses in tertiary public hospitals in China: findings from a national survey. **Risk Management and Healthcare Policy**, [S.l.], v. 14, p. 2547-2552, 2021. DOI: 10.2147/RMHP.S315262. Acesso em: 17 out. 2025.



MORGADINHO, F. **Livro nosso de cada dia**. 2024. Disponível em: <https://avidaplena.com.br/wp-content/uploads/2024/06/livro-do-sono.pdf>. Acesso em: 14 out. 2025.

RODRIGUES, A. S. P. *et al.* Contribuições da revisão integrativa para a pesquisa qualitativa em educação. **Linhas Críticas**, Brasília, v. 28, p. e40627, 2022. DOI: 10.26512/lc28202240627. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/linhascriticas/article/view/40627>. Acesso em: 19 out. 2025.

SANCHEZ, M.; MACHADO, A. *et al.* Quality of life and quality of sleep in health professionals working in critical areas. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 22, n. 3, e20231190, 2024. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11595400/>. Acesso em: 18 out. 2025.

SILVA, A. F. *et al.* Qualidade do sono, variáveis pessoais e laborais e hábitos de vida de enfermeiros hospitalares. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 31, e3923, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/Ypx9vyWY5WQcjmZg4nkqJVR/?lang=pt>. Acesso em: 18 out. 2025.

SILVA, R. M. *et al.* Shift work schedule and damage to nursing workers' health at a public hospital. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Rio de Janeiro, v. 75, e20210725, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/pvw8hcr5q4npDrwQTWPnzRM/?lang=en>. Acesso em: 16 out. 2025.

SILVA, R. M. *et al.* Sleep duration and quality of Brazilian nursing staff who work in shifts. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [S.l.], v. 77, e20240725, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/3zMkxHkwHtSRLkCLTKbs5BQ/?lang=en>. Acesso em: 19 out. 2025.

SOSTER, L. S. A. Entenda a importância do sono para o nosso organismo. **Vida Saudável – Hospital Israelita Albert Einstein**, 16 mar. 2020. Atualizado em 3 set. 2025. Disponível em: <https://vidasaudavel.einstein.br/importancia-do-sono/>. Acesso em: 16 out. 2025.

