

O REFLEXO DA PRIVAÇÃO DE SONO EM TRABALHADORES HOSPITALARES

Rodolfo Teixeira Fernandes
[rodolfoteixeira.adv@gmail.com]

Área Temática: Saúde Pública – Temas livres em Saúde Pública

RESUMO

Introdução: A privação de sono em trabalhadores hospitalares configura-se como uma condição estrutural do trabalho em turnos, com repercussões diretas sobre a exaustão emocional e o desenvolvimento da Síndrome de Burnout. **Objetivo:** Analisar as relações entre privação de sono e exaustão emocional em trabalhadores hospitalares, com ênfase nos mecanismos pelos quais a organização do trabalho em turnos rotativos e plantões noturnos contribui para o adoecimento ocupacional. **Metodologia:** Pesquisa qualitativa de natureza bibliográfica, com delineamento exploratório e descritivo, a partir de levantamento sistemático nas bases SciELO, PubMed/MEDLINE, BVS e Scopus, com recorte temporal entre 2018 e 2024. **Resultados e Discussão:** A privação crônica de sono compromete a regulação emocional, reduz a capacidade de resposta ao estresse e potencializa o risco de exaustão emocional, configurando um ciclo de deterioração progressiva que afeta tanto a saúde do trabalhador quanto a segurança do paciente. Intervenções organizacionais, reorganização de turnos, limitação de jornadas consecutivas e suporte institucional, apresentam efetividade superior às abordagens centradas exclusivamente no indivíduo. **Conclusão:** A exaustão emocional em trabalhadores hospitalares é produto de condições organizacionais passíveis de intervenção, o que reforça a necessidade de políticas institucionais de saúde do trabalhador baseadas em evidências científicas.

Palavras-chave: Privação de Sono. Exaustão Emocional. Burnout. Trabalhadores Hospitalares. Saúde Ocupacional.

1 INTRODUÇÃO

O ambiente hospitalar constitui um dos contextos laborais de maior exigência física e psíquica registrados na literatura científica contemporânea. Trabalhadores da saúde, enfermeiros, médicos, técnicos e demais profissionais que sustentam a operação ininterrupta dos serviços hospitalares, submetem-se, de forma sistemática, a jornadas prolongadas, turnos noturnos rotativos e sobrecarga de demandas que ultrapassam os limites fisiológicos do organismo humano. A privação de sono, nesse contexto, não se configura como evento isolado ou circunstancial; ela se instala como condição estrutural do trabalho hospitalar, com repercussões que se estendem do desempenho cognitivo à estabilidade emocional desses profissionais.

A relação entre privação de sono e exaustão emocional em trabalhadores hospitalares é documentada por evidências que apontam para um ciclo de deterioração progressiva: a fragmentação do sono compromete a regulação afetiva, reduz a capacidade de resposta ao estresse e potencializa o risco de desenvolvimento da Síndrome de Burnout. Barbosa *et al.* (2023) registram que a organização do trabalho em turnos rotativos e a sobrecarga de atividades constituem preditores diretos do esgotamento entre profissionais de enfermagem, evidenciando que as condições estruturais do trabalho hospitalar operam como vetores de adoecimento.

No Brasil, a questão assume dimensões particulares diante das condições de trabalho vigentes no sistema público de saúde: déficit crônico de pessoal, infraestrutura insuficiente e ausência de políticas institucionais de proteção à saúde do trabalhador. Campos *et al.* (2020) argumentam que a utilização do *Maslach Burnout Inventory* em pesquisas brasileiras revela taxas de exaustão emocional que superam consistentemente os índices internacionais de referência, o que indica não apenas a gravidade do cenário nacional, mas também a necessidade de investigações que articulem os determinantes específicos do contexto brasileiro.

A justificativa deste estudo repousa sobre três eixos convergentes. O primeiro é epidemiológico: a prevalência de exaustão emocional entre trabalhadores hospitalares brasileiros configura um problema de saúde pública que demanda atenção sistemática. O segundo é organizacional: as condições de trabalho que produzem a privação de sono são, em grande medida, passíveis de intervenção institucional, o que torna a pesquisa nessa área diretamente aplicável à gestão hospitalar. O terceiro é ético: profissionais exaustos prestam cuidados em condições de vulnerabilidade que comprometem tanto a segurança do paciente quanto a integridade do próprio trabalhador.

2 OBJETIVOS

O objetivo geral deste estudo é analisar as relações entre privação de sono e exaustão emocional em trabalhadores hospitalares, com ênfase nos mecanismos pelos quais a organização do trabalho em turnos contribui para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout.

Os objetivos específicos são: identificar os principais fatores organizacionais associados à privação de sono em contextos hospitalares; caracterizar as manifestações de exaustão emocional documentadas na literatura científica; examinar as evidências sobre a relação entre qualidade do sono e indicadores de Burnout; e discutir as implicações dessas relações para políticas de saúde do trabalhador no setor hospitalar brasileiro.

3 METODOLOGIA

Este estudo adota abordagem qualitativa de natureza bibliográfica, com delineamento exploratório e descritivo. A escolha por esse percurso metodológico fundamenta-se na necessidade de mapear, sistematizar e analisar criticamente o estado do conhecimento produzido sobre a relação entre privação de sono e exaustão emocional em trabalhadores hospitalares, sem que haja coleta primária de dados junto a sujeitos de pesquisa.

O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), *PubMed/MEDLINE*, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e *Scopus*, no período compreendido entre 2018 e 2024. Os descritores utilizados, em português e inglês, foram: privação de sono; exaustão emocional; Burnout; trabalhadores hospitalares; enfermagem; turnos de trabalho; *sleep deprivation*; *emotional exhaustion*; *hospital workers*; *nursing*; *shift work*. A combinação dos descritores foi realizada por meio dos operadores booleanos AND e OR.

Os critérios de inclusão adotados foram: artigos originais, revisões sistemáticas, dissertações e teses publicados no período delimitado; estudos que abordassem a relação entre privação de sono e exaustão emocional em contextos hospitalares; publicações em português, inglês ou espanhol. Foram excluídos estudos sem metodologia explicitamente descrita, publicações sem revisão por pares e trabalhos cujo foco principal fosse exclusivamente clínico, sem relação com as condições de trabalho dos profissionais de saúde.

A análise dos dados seguiu os princípios da análise de conteúdo temática, com identificação de categorias analíticas emergentes a partir da leitura sistemática do material selecionado. As categorias foram organizadas em torno de três eixos principais: determinantes organizacionais da privação de sono; manifestações e consequências da exaustão emocional; e relações entre privação de sono, Burnout e segurança do paciente. Por tratar-se de pesquisa bibliográfica, sem coleta de dados junto a seres humanos, não há necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados convergem para um diagnóstico que a literatura vem consolidando ao longo da última década: a privação de sono em trabalhadores hospitalares não é uma variável periférica no processo de adoecimento ocupacional, mas um mecanismo central pelo qual as condições de trabalho se traduzem em exaustão emocional e, progressivamente, em Burnout instalado. Monteiro *et al.* (2021) identificaram, em revisão sistemática sobre qualidade do sono de profissionais da saúde em regime de plantão noturno, que a maioria dos trabalhadores avaliados apresentava qualidade de sono classificada como ruim, com impactos documentados sobre o humor, a capacidade de concentração e a regulação emocional.

A Síndrome de Burnout, reconhecida pela Organização Mundial da Saúde como fenômeno ocupacional, apresenta tridimensionalidade, exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal. Costa *et al.* (2019) afirmam que a síndrome em profissionais de enfermagem se manifesta predominantemente pela exaustão emocional, que precede e potencializa as demais dimensões. No contexto hospitalar, essa equação se agrava pela natureza das demandas: o cuidado com vidas humanas em situações de vulnerabilidade extrema impõe uma carga emocional que poucos outros contextos laborais replicam.

A relação entre turnos rotativos e deterioração da saúde mental dos trabalhadores hospitalares foi examinada por Monteiro e Carlotto (2016), que demonstraram que a exposição prolongada a turnos irregulares, combinada com a ausência de autonomia sobre a organização do próprio trabalho, constitui um dos preditores mais robustos da exaustão

emocional nessa população. O trabalho noturno contraria o ritmo circadiano, que regula os ciclos de sono e vigília em sincronia com os ciclos de luz e escuridão. A rotatividade de turnos agrava esse quadro ao impedir que o organismo se adapte a qualquer padrão regular, mantendo o trabalhador em estado de desajuste fisiológico permanente.

Baldonado-Mosteiro *et al.* (2019), em estudo comparativo entre trabalhadores de enfermagem brasileiros e espanhóis, identificaram que a exaustão emocional representa a dimensão mais prevalente da síndrome, afetando de forma desproporcional profissionais submetidos a regimes de trabalho noturno e escalas irregulares. A convergência entre os dados de dois países com sistemas de saúde distintos sugere que o problema transcende especificidades culturais e organizacionais, apontando para determinantes comuns enraizados na própria natureza do trabalho hospitalar.

Vieira *et al.* (2022) examinaram a relação entre Burnout e resiliência em profissionais de enfermagem de unidades de terapia intensiva durante a pandemia de COVID-19, em estudo multicêntrico. Os resultados indicaram que, mesmo entre profissionais com altos índices de resiliência, a exposição prolongada às condições de trabalho pandêmicas produziu elevação expressiva nos escores de exaustão emocional, sugerindo que os recursos individuais de enfrentamento têm limites que as condições organizacionais podem ultrapassar. Esse dado questiona abordagens que localizam a solução do problema exclusivamente no fortalecimento das capacidades individuais dos trabalhadores, sem intervir nas condições estruturais que produzem o adoecimento.

A dimensão ética do trabalho hospitalar emerge como variável mediadora relevante na relação entre privação de sono e exaustão emocional. Villagran *et al.* (2023) documentaram associação entre sofrimento moral e Burnout em enfermeiros de hospital universitário, demonstrando que a exposição a situações que violam os valores profissionais do trabalhador — frequentemente agravada pelo estado de exaustão produzido pela privação de sono — intensifica o processo de deterioração emocional.

No que concerne às intervenções, Shiri, Nikunlaakso e Laitinen (2023) avaliaram a efetividade de intervenções no ambiente de trabalho para melhoria da saúde e bem-estar de trabalhadores de saúde e serviços sociais, em revisão narrativa de ensaios

clínicos randomizados. Os autores concluíram que intervenções organizacionais — como a reorganização de turnos, a redução da carga horária e a implementação de programas de suporte psicológico, apresentam evidências de efetividade superiores às intervenções centradas exclusivamente no indivíduo. Esse resultado reforça a necessidade de que as políticas de saúde do trabalhador no setor hospitalar se orientem por uma perspectiva estrutural.

5 CONCLUSÃO

Este estudo permitiu identificar que a privação de sono não é uma consequência inevitável do trabalho hospitalar, mas o produto de escolhas organizacionais que podem, e devem ser revisadas. A literatura analisada demonstra que a exaustão emocional representa a dimensão mais prevalente do Burnout entre trabalhadores hospitalares e que sua relação com a privação de sono é mediada por fatores organizacionais passíveis de intervenção.

Os achados evidenciam que profissionais submetidos a turnos rotativos e plantões noturnos apresentam qualidade de sono sistematicamente inferior à de trabalhadores com horários regulares, com impactos documentados sobre a regulação emocional, a capacidade cognitiva e a segurança das práticas de cuidado. Essa cadeia de consequências não se encerra no trabalhador; ela alcança o paciente e o sistema de saúde como um todo.

Entre as limitações do estudo, destaca-se a restrição ao levantamento bibliográfico, sem coleta primária de dados, e a possibilidade de viés de publicação nas bases consultadas. Para investigações futuras, recomenda-se o desenvolvimento de estudos longitudinais que acompanhem trabalhadores hospitalares ao longo de diferentes fases de suas carreiras, bem como pesquisas que articulem dados objetivos de qualidade do sono com medidas de exaustão emocional. A perspectiva de gênero e a formação de gestores hospitalares para o reconhecimento da exaustão emocional em suas equipes constituem lacunas que merecem atenção em pesquisas futuras.

Conclui-se que a saúde dos trabalhadores hospitalares não é uma variável secundária na equação da qualidade do cuidado em saúde, é sua condição de possibilidade. A mudança exige reconhecimento institucional, vontade política e investimento em condições de trabalho que respeitem a biologia e a dignidade dos profissionais de saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BALDONEDO-MOSTEIRO, M.; ALMEIDA, M.; BAPTISTA, P.; SÁNCHEZ-ZABALLOS, M.; RODRÍGUEZ-DÍAZ, F.; DÍAZ, M. Burnout syndrome in Brazilian and Spanish nursing workers. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 27, 2019. DOI: 10.1590/1518-8345.2818.3192.
- BARBOSA, A. da S.; CAMPOS, J. L. de O.; PRATES, C. G.; PAI, D. D.; MAGALHÃES, A. M. M. de. Organização do trabalho e burnout entre profissionais de enfermagem na pandemia: estudo de método misto. *Online Brazilian Journal of Nursing*, Niterói, v. 22, 2023. DOI: 10.17665/1676-4285.20236665.
- CAMPOS, I. C.; PEREIRA, S. S.; SCHIAVON, I. L.; ALVES, M. P. Maslach Burnout Inventory - Human Services Survey (MBI-HSS): revisão integrativa de sua utilização em pesquisas brasileiras. *Arquivos de Ciências da Saúde da Unipar*, Umuarama, v. 24, n. 3, 2020. DOI: 10.25110/arqsaude.v24i3.2020.7875.
- COSTA, S. M.; CERQUEIRA, J. C.; PEIXOTO, R. B.; BARROS, A. C.; SALES, P. V.; SILVA, K. C. Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem. *Revista de Enfermagem UFPE on line*, Recife, v. 14, 2019. DOI: 10.5205/1981-8963.2020.243351.
- DONOVAN, H.; WELCH, A.; WILLIAMSON, M. Reported levels of exhaustion by the graduate nurse midwife and their perceived potential for unsafe practice: a phenomenological study of Australian double degree nurse midwives. *Workplace Health & Safety*, Thousand Oaks, v. 69, n. 2, p. 73-80, 2020. DOI: 10.1177/2165079920938000.
- ESTEVES, G. G. de L.; ZANINI, D. S.; MELO, G. F.; JÚNIOR, S. V.; OLIVEIRA, S. H. F.; CORRÊA, F. H. L. et al. Uma revisão sobre instrumentos de avaliação do burnout na segurança pública. *Psico-USF*, Itatiba, v. 28, n. 2, p. 281-294, 2023. DOI: 10.1590/1413-82712023280206.
- FILHO, F. F.; RODRIGUES, M. S.; CIMIOTTI, J. P. Burnout in Brazilian Intensive Care Units: a comparison of nurses and nurse technicians. *AACN Advanced Critical Care*, Aliso Viejo, v. 30, n. 1, p. 16-21, 2019. DOI: 10.4037/aacnacc2019222.
- GONÇALVES, M. T.; PEREIRA, A. M.; MACHADO, P. F. Stress, burnout and work engagement among physicians of the state of Paraná, Brasil. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, São Paulo, 2022. DOI: 10.47626/1679-4435-2022-842.
- MAHON, D. Systematic review of servant leadership and burnout. *Mental Health and Social Inclusion*, Bingley, v. 28, n. 4, p. 326-344, 2024. DOI: 10.1108/MHSI-02-2024-0027.
- MAROT, L. G. Efeito da alternância dos turnos de trabalho sobre o consumo alimentar de trabalhadores rodíziantes. 2018. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2018. DOI: 10.14393/ufu.di.2018.797.
- MONTEIRO, D. J.; CONCEIÇÃO, A. S.; BRITO, G. L. A.; LIMA, K. S.; TAVARES, M. R.; CUNHA, A. C. Qualidade do sono dos profissionais da saúde que trabalham em regime de plantão noturno: revisão sistemática da literatura. *Research, Society and Development*, Itajubá, v. 10, n. 14, p. e351101421504, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i14.21504.

MONTEIRO, J. K.; CARLOTTO, M. S. Preditores da Síndrome de Burnout em Trabalhadores da Saúde no Contexto Hospitalar. *Interação em Psicologia*, Curitiba, v. 18, n. 3, 2016. DOI: 10.5380/psi.v18i3.28024.

SHIRI, R.; NIKUNLAAKSO, R.; LAITINEN, J. Effectiveness of workplace interventions to improve health and well-being of health and social service workers: a narrative review of randomised controlled trials. *Healthcare*, Basel, v. 11, n. 12, p. 1792, 2023. DOI: 10.3390/healthcare11121792.

VIEIRA, L. J.; MACHADO, W. D. L.; PAI, D. D.; MAGNAGO, T. S. B. de S.; AZZOLIN, K. de O.; TAVARES, J. P. Burnout and resilience in intensive care nursing professionals in the face of COVID-19: a multicenter study. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 30, 2022. DOI: 10.1590/1518-8345.5778.3537.

VILLAGRAN, C. C.; DALMOLIN, G. L.; BARLEM, E. L. D.; GRECO, P. B. T.; LANES, T. C.; ANDOLHE, R. Association between moral distress and burnout syndrome in university-hospital nurses. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 31, 2023. DOI: 10.1590/1518-8345.6071.3747.