

QUALIDADE DO SONO EM TRABALHADORES DA ÁREA DA SAÚDE EXPOSTOS A ESCALAS DE TURNOS

Ítalo Rauan Silva Araújo

Estudante de enfermagem; Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar; italorauan111@gmail.com.

Geovana da Cruz Oliveira

Estudante de enfermagem; Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar; bellogeovana@outlook.com.

Alice Sábita Fernandes Jerônimo

Estudante de enfermagem; Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar; alicesabtaff@gmail.com.

Luana Nunes de Oliveira

Estudante de enfermagem; Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar; luananunes36@icloud.com.

Lucas Santos Alves

Professor Mestre do Curso de Enfermagem; Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar;

lucasalvescr@hotmail.com

RESUMO

A qualidade do sono é fundamental para o desempenho cognitivo, emocional e fisiológico, porém frequentemente prejudicada entre profissionais da saúde que trabalham em turnos devido a plantões noturnos, escalas irregulares e longas jornadas. Este estudo teve como objetivo geral analisar a qualidade do sono em profissionais da saúde que atuam em regime de turnos, por meio de revisão integrativa da literatura, e como objetivos específicos identificar os principais fatores que interferem nesse processo e descrever suas repercussões para a saúde e o desempenho laboral do trabalhador. Trata-se de uma revisão integrativa realizada utilizando a estratégia Population, Variables and Outcomes (PVO). As buscas foram feitas nas bases Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE/PubMed) e na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), considerando estudos de 2020 a 2025. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, sete artigos compuseram a amostra. Os resultados apontaram prevalência elevada de má qualidade do sono (33% a 84%), associada principalmente à frequência de noites trabalhadas, sobrecarga, escalas rotativas, estresse e uso de estimulantes. As repercussões incluíram sonolência diurna, lapsos de atenção, irritabilidade, maior necessidade de recuperação e risco aumentado de erros assistenciais. Conclui-se que fatores organizacionais e psicossociais comprometem o sono e o desempenho desses profissionais, reforçando a necessidade de estratégias institucionais voltadas ao descanso adequado, revisão das escalas e promoção da saúde ocupacional.

PALAVRAS-CHAVE: Profissionais da saúde; Distúrbios do sono; Ritmo circadiano; Saúde ocupacional; Plantão noturno.

1 INTRODUÇÃO

O sono é um processo biológico fundamental para a manutenção da vida e o equilíbrio das funções fisiológicas e mentais do ser humano. Nas fases de sono profundo e sono paradoxal,

eles atuam na consolidação da memória e no processamento das informações adquiridas ao longo do dia. Nesse período, ocorre a reorganização das memórias, promovendo retenção e integração de novos conhecimentos (Desai *et al.*, 2024).

Durante o repouso, o organismo realiza processos de restauração, como reparo tecidual, síntese proteica, regulação hormonal e fortalecimento do sistema imunológico. Essas funções são fundamentais para a manutenção da saúde e a prevenção de doenças. A falta de sono adequado eleva o risco de alterações metabólicas, cardiovasculares e imunológicas, evidenciando sua importância para o equilíbrio e o bom funcionamento do corpo (Marshall *et al.*, 2020).

A Organização Mundial da Saúde recomenda de sete a nove horas de sono por noite para adultos. Contudo, cerca de 45% da população mundial não atinge essa média, apresentando algum grau de privação. No Brasil, mais de 60% dos trabalhadores relatam dificuldades para dormir, sendo os profissionais da saúde os mais afetados. Essa categoria dorme, em média, apenas cinco horas por noite, e cerca de 70% relatam sensação de cansaço ao despertar (Chan *et al.*, 2021; Silva *et al.*, 2024).

O regime de turnos caracterizado por jornadas alternadas e plantões noturnos, interfere no ritmo circadiano, que regula o ciclo de sono e vigília. Essa desorganização biológica provoca fadiga, sonolência diurna e déficit de atenção, comprometendo o desempenho e a segurança do paciente. Além disso, a privação prolongada está associada ao aumento do risco de doenças cardiovasculares, metabólicas e transtornos mentais, como depressão e ansiedade, além de favorecer o surgimento da síndrome de burnout (Silva; Vieira; Santos, 2025).

A rotina hospitalar, marcada por alta demanda e estresse constante, intensifica os distúrbios do sono entre os profissionais. Muitos recorrem ao uso de estimulantes ou medicamentos para dormir, agravando o desequilíbrio do ciclo natural e prejudicando a saúde a longo prazo. A ausência de políticas voltadas ao bem-estar dos trabalhadores e à adequação das escalas de plantão contribui para essa realidade, impactando a qualidade de vida e o desempenho laboral (Cousin *et al.*, 2022).

Justifica-se a realização deste estudo pela relevância científica, social e assistencial do tema. Do ponto de vista científico, ainda são escassas as revisões integrativas em língua portuguesa que sistematizem, de forma abrangente, os fatores associados à qualidade do sono de profissionais da saúde expostos a regimes de turnos e suas repercussões sobre o desempenho laboral. Do ponto de vista social e assistencial, a privação de sono nessa categoria profissional não representa apenas um agravo individual, ela compromete diretamente a segurança do paciente, a eficiência dos serviços de saúde e a sustentabilidade das equipes multiprofissionais.

Desse modo, compreender essa relação é essencial para subsidiar estratégias institucionais de prevenção e promoção da saúde ocupacional, contribuindo para ambientes de trabalho mais seguros e humanizados (Coelho *et al.*, 2023).

A partir dessa perspectiva, formulou-se a seguinte questão norteadora: Quais são os fatores que influenciam a qualidade do sono de profissionais da saúde que trabalham em regime de turnos e quais as repercussões dessa condição para sua saúde e desempenho laboral? Diante do exposto, reconhece que a qualidade do sono influencia diretamente o bem-estar, a produtividade e a segurança dos profissionais da saúde. O regime de turnos, embora necessário à continuidade da assistência, impõe desafios que comprometem o equilíbrio físico e mental desses trabalhadores.

Assim, o presente estudo tem como objetivo geral analisar a qualidade do sono em profissionais da saúde que atuam em regime de turnos, por meio de uma revisão integrativa da literatura. Como objetivos específicos, pretende-se: identificar os principais fatores que interferem na qualidade do sono desses profissionais; e descrever as repercussões do comprometimento do sono para a saúde e o desempenho laboral do trabalhador.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O sono constitui um processo neurofisiológico essencial, organizado em ciclos que se alternam entre as fases de sono de ondas lentas e sono de movimentos rápidos dos olhos (REM). Durante essas fases, o organismo executa funções de restauração celular, síntese proteica, regulação hormonal e consolidação mnemônica. Conforme Desai *et al.* (2024), os ritmos circadianos exercem papel central na modulação desses ciclos, sincronizando os estados de vigília e repouso com os ciclos ambientais de luz e escuridão. Qualquer interferência nesse alinhamento biológico compromete a qualidade e a eficiência restauradora do sono.

No plano neurocientífico, Marshall *et al.* (2020) demonstram que o sono profundo é indispensável à consolidação da memória e ao processamento das experiências adquiridas durante a vigília. Nesse período, o cérebro reorganiza e integra informações, fortalecendo conexões sinápticas e promovendo a retenção de conhecimentos. A privação ou fragmentação desse processo prejudica não apenas a memória, mas também as funções executivas, a capacidade de atenção e a regulação emocional, dimensões diretamente relacionadas ao desempenho de profissionais de saúde em ambientes de alta complexidade assistencial.

Em escala global, os dados epidemiológicos revelam que o déficit de sono representa um problema de saúde pública de proporções expressivas. Chan *et al.* (2021) apontam que

parcela considerável da população economicamente ativa não alcança as horas de repouso recomendadas pela Organização Mundial da Saúde, sendo os trabalhadores submetidos a regimes de turnos especialmente vulneráveis. No contexto brasileiro, Silva *et al.* (2024) evidenciam que a equipe de enfermagem, categoria que integra grande parte da força de trabalho hospitalar, apresenta indicadores preocupantes de insuficiência de sono e de baixa qualidade do repouso, com reflexos diretos sobre a saúde física e mental desses profissionais.

O trabalho em turnos representa um dos principais fatores de desalinhamento circadiano em profissionais da saúde. Boivin, Boudreau e Kosmadopoulos (2021) ressaltam que a exposição crônica a horários de trabalho que contrariam o ciclo natural de sono e vigília provoca distúrbios persistentes no funcionamento do relógio biológico, gerando consequências fisiológicas que vão além da simples sonolência diurna. Os autores destacam que a perturbação circadiana está associada a alterações metabólicas, cardiovasculares e imunológicas, além de prejuízos cognitivos que comprometem a segurança assistencial.

Nesse contexto, Gibson (2021) aprofunda essa análise ao demonstrar que o trabalho noturno se associa ao aumento do estresse oxidativo celular, mecanismo biológico que acelera processos degenerativos e eleva a suscetibilidade a agravos crônicos. Esse achado reforça que os impactos do trabalho em turnos sobre a saúde não são transitórios, mas acumulam-se ao longo do tempo, comprometendo progressivamente a qualidade de vida e a capacidade laboral dos profissionais expostos.

Além dos determinantes biológicos, fatores psicossociais e comportamentais exercem influência significativa sobre a qualidade do sono dos trabalhadores da saúde. Cousin *et al.* (2022) investigaram o uso de substâncias psicoativas entre profissionais que atuam em turnos noturnos e identificaram que o consumo de estimulantes como cafeína, tabaco e álcool é frequentemente adotado como estratégia de enfrentamento para manter a vigilância durante o trabalho ou para induzir o sono após o plantão. Esse padrão comportamental, embora compreensível diante das demandas impostas pelo trabalho em turnos, tende a intensificar a desorganização dos ciclos fisiológicos e a agravar os distúrbios do sono a longo prazo.

A dimensão psicossocial é igualmente abordada por Coelho *et al.* (2023), que investigaram a relação entre horário de trabalho, bem-estar no ambiente laboral e saúde mental em profissionais da saúde. Os resultados indicam que o desalinhamento entre o horário de trabalho e as preferências cronobiológicas individuais está associado a maior prevalência de sintomas depressivos, ansiedade e redução do bem-estar geral. Os autores enfatizam que intervenções voltadas ao ajuste dos horários de trabalho, aliadas ao fortalecimento do suporte

psicossocial, podem contribuir para a melhora da qualidade do sono e da saúde mental desses trabalhadores.

Por fim, Silva, Vieira e Santos (2025) reforçam que a privação de sono em profissionais que atuam em plantões noturnos está diretamente associada ao agravamento de transtornos de humor, incluindo quadros de depressão e irritabilidade persistente. Esses achados indicam que a relação entre trabalho em turnos e saúde mental é bidirecional: a privação de sono intensifica os transtornos de humor, ao mesmo tempo em que estados afetivos negativos dificultam a obtenção de sono reparador, configurando um ciclo vicioso de difícil ruptura sem intervenção institucional adequada.

Diante desse conjunto de evidências, compreende-se que a qualidade do sono em profissionais da saúde é condicionada por uma teia de fatores biológicos, organizacionais, psicossociais e comportamentais, cuja interação produz consequências que transcendem a esfera individual e repercutem diretamente sobre a segurança do cuidado e a sustentabilidade do sistema de saúde.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 Classificação da pesquisa

Esta pesquisa caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, abordagem metodológica que permite reunir e interpretar, de forma sistematizada, resultados de diferentes estudos sobre um mesmo tema. Esse tipo de revisão possibilita identificar lacunas do conhecimento, sintetizar evidências disponíveis e aprofundar a compreensão acerca do fenômeno investigado, fornecendo subsídios para a prática profissional e para o aprimoramento das políticas de saúde. Além disso, permite a integração de pesquisas teóricas e empíricas, oferecendo uma visão ampla e fundamentada sobre o objeto de estudo (Aguiar *et al.*, 2020).

Para sua elaboração, seguiram-se as etapas: definição da questão norteadora; estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão; categorização dos estudos; avaliação crítica dos achados; interpretação dos resultados; e apresentação da síntese integrativa.

3.2 Instrumento de coleta de dados, universo e amostra

O estudo foi norteado pela seguinte pergunta de pesquisa: "Quais são os fatores que influenciam a qualidade do sono de profissionais da saúde que trabalham em regime de turnos

e quais as repercussões dessa condição para sua saúde e desempenho laboral?". Para delimitar os descritores e organizar a busca, foi utilizada a estratégia Population, Variables and Outcomes (PVO), conforme demonstrado no **Quadro 1**.

Quadro 1: Descritores de assunto para os componentes da pergunta de pesquisa segundo estratégia PVO. Pau dos Ferros, RN, Brasil, 2025.

Itens da estratégia	Componentes	Descritores de assunto (DeSC/MeSH)
<i>Population</i> (População - alvo)	Profissionais da saúde que trabalham em turnos	Profissionais de saúde (Health Personnel)
<i>Variables</i> (Variáveis)	Qualidade do sono	Sono (Sleep) Qualidade do sono (sleep quality) Trabalho em turnos (Shift Work Schedule)
<i>Outcomes</i> (Resultados alcançados)	Impactos sobre a saúde e desempenho profissional	Saúde ocupacional (Occupational Health)

Fonte: Elaboração própria.

Para refinamento dos achados, a seleção deu-se segundo os critérios de inclusão: artigos originais que abordassem a qualidade do sono em profissionais da saúde submetidos a regime de turnos, com enfoque nos fatores associados, impactos à saúde e desempenho profissional; pesquisas desenvolvidas com profissionais da saúde, como enfermeiros, médicos, técnicos e outros integrantes da equipe multiprofissional; publicações nos idiomas português, inglês e espanhol; e estudos publicados entre 2020 e 2025.

Como critérios de exclusão: estudos que não respondiam à questão norteadora da pesquisa; artigos com texto completo indisponível para acesso gratuito; e produções identificadas em duplicata nas bases de dados consultadas.

A busca pelos estudos aconteceu de forma pareada, no mês de novembro de 2025 na base de dado Medline/PUBMED (*National Library of Medicine And National Institutes of Health*) e no banco de dados da biblioteca virtual em saúde (BVS), utilizando-se os descritores de assunto cadastrados nos descritores em ciência na saúde (DECS) e no Medical Subject Headings (MeSH): Profissionais de saúde (*Health Personnel*), Sono (*Sleep*), Qualidade do sono (*Sleep Quality*), Trabalho em turnos (*Shift Work Schedule*) e Saúde ocupacional (*Occupational*

Health). Foram realizados os cruzamentos combinados entre si com o conector booleano OR em seguida com cruzamentos conectados através do conector booleano AND, para a associação dos descritores como estratégia de busca.

As combinações foram realizadas tanto no inglês como português, sendo elas: (“*Health Personnel*” OR *Sleep* OR “*Sleep quality*” OR “*Shift Work Schedule*”) AND (“*Health Personnel*” OR “*Occupational Health*”) AND (“*Health Personnel*” OR *Sleep* OR “*Sleep quality*” OR “*Shift Work Schedule*” OR “*Occupational Health*”) para a base de dados Medline/PUBMED e (“Profissionais de Saúde” OR Sono OR “Qualidade do sono” OR “Trabalho em turnos”) AND (“Profissionais de saúde” OR “Saúde Ocupacional”) AND (“profissionais de saúde” OR Sono OR “Qualidade do sono” OR “Trabalho em turnos” OR “Saúde ocupacional”) para a base de dados da BVS. As referências encontradas em cada cruzamento e nas bases de dados foram submetidas aos seguintes filtros: texto completo disponível, ano de publicação de 2020 a 2025 em busca dos trabalhos mais atuais, como descrito no **Quadro 2**.

Quadro 2: Número de artigos encontrados a partir dos cruzamentos realizados no Portal de Periódicos da DeSC/MeSH e após aplicação dos filtros de pesquisa, Pau dos Ferros, RN, 2025.

BASE DE DADOS	QUANTIDADE POR CRUZAMENTO	TOTAL APÓS FILTROS
MEDLINE/pubMed	4521	341
BVS	2376	211

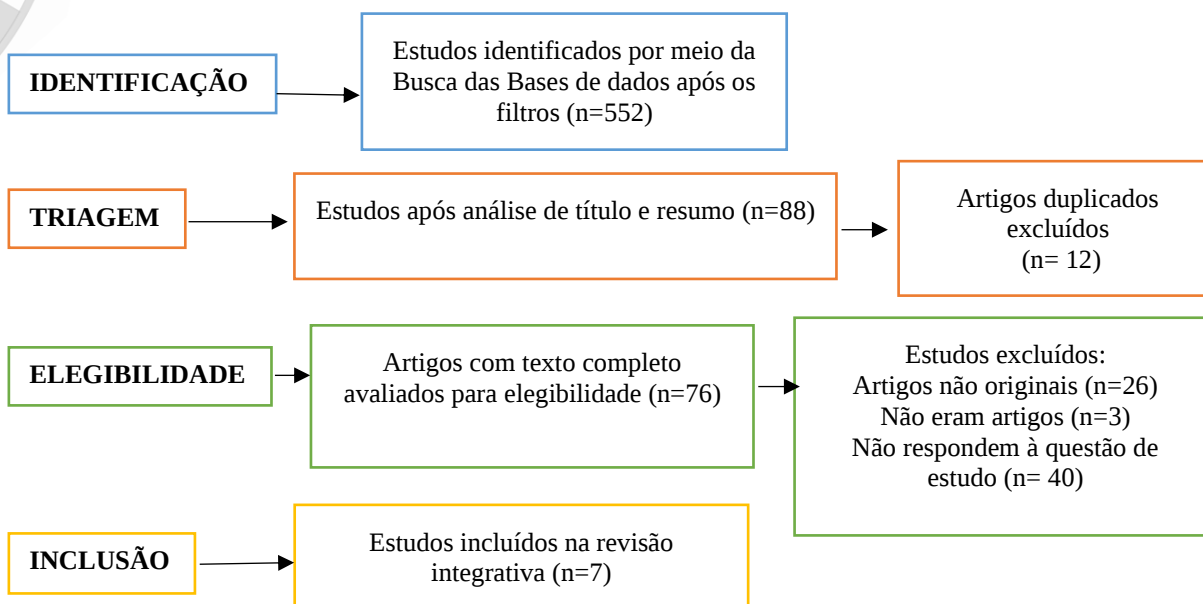
Fonte: Elaboração própria.

A busca inicial identificou 552 publicações após a aplicação dos filtros de texto completo gratuito e período de publicação nos últimos cinco anos. Após a triagem dos títulos e resumos, 88 estudos foram considerados potencialmente relevantes, sendo que 12 foram excluídos por se tratar de duplicatas, de acordo com os critérios de inclusão estabelecidos. Dessa forma, permaneceram 76 estudos elegíveis para leitura completa, dos quais 69 foram descartados por não atenderem aos critérios de elegibilidade, não se tratar de artigos originais ou não abordarem a questão central da investigação, resultando em um total de 7 artigos originais incluídos na análise final.

O fluxograma PRISMA foi empregado como ferramenta ilustrativa para demonstrar o percurso de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos, seguindo as recomendações de Galvão e Pansani (2015), que indicam sua utilidade para fins de

transparência metodológica mesmo em revisões integrativas. Assim, sua utilização visou exclusivamente facilitar a visualização do processo de seleção, conforme **Figura 1**.

Figura 1: Fluxograma de seleção dos artigos adaptado de Galvão e Pansani, 2015. Pau dos Ferros, RN, 2025



Fonte: Adaptado de Galvão e Pansani, 2015.

3.3 Análise de dados

Os artigos selecionados foram categorizados e organizados em quadros. Em seguida, foi realizada a síntese dos dados e a exposição descritiva dos resultados para posterior análise e discussão crítica.

Informa-se que, no processo de elaboração deste trabalho, foi utilizada a ferramenta de inteligência artificial Claude (Anthropic) com o objetivo de auxiliar na organização e revisão textual do manuscrito. Os autores foram protagonistas em todas as etapas da pesquisa, incluindo a definição da questão norteadora, a seleção e análise dos estudos, a interpretação dos resultados e a elaboração das conclusões, cabendo à ferramenta apenas suporte na estruturação do texto final.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Caracterização metodológica dos estudos incluídos

A presente revisão integrativa analisou sete estudos científicos publicados entre os anos de 2020 e 2025, selecionados conforme os critérios de inclusão estabelecidos. Os artigos

selecionados foram categorizados e organizados conforme o delineamento metodológico, objetivos, população estudada, fatores associados e repercussões identificadas junto aos impactos no desempenho laboral.

Quanto ao delineamento metodológico quatro dos estudos (57,1%), dos estudos adotaram abordagem transversal, enquanto três deles (42,8%), utilizaram coorte prospectiva ou análises estruturadas de associação, permitindo avaliar tanto prevalência quanto preditores de distúrbios do sono. Essa distribuição equilibrada entre estudos observacionais e prospectivos possibilitou maior consistência à compreensão dos efeitos do trabalho em turnos na saúde desses profissionais.

Em relação aos objetivos, cinco dos estudos (71,4%), buscaram identificar a qualidade do sono, seus determinantes e seus impactos na saúde do trabalhador. Já dois deles (28,6%) investigaram relações específicas, como sobreposição entre desfechos do sono, fadiga ocupacional e estratégias de enfrentamento. Apesar de diferentes enfoques, todos os estudos convergem na identificação da exposição aos turnos como fator crítico para o comprometimento do sono.

Quanto à população, 100% dos estudos envolveram profissionais da área da saúde, sobretudo enfermeiros e trabalhadores atuantes em regime de plantão noturno ou escalas rotativas. Os tamanhos amostrais variaram de acordo com o estudo, o que garantiu diversidade geográfica e ocupacional, incluindo trabalhadores de hospitais brasileiros, europeus, africanos e asiáticos.

No que se refere aos principais achados, destacaram-se como fatores associados à má qualidade do sono os turnos noturnos frequentes, escalas irregulares, maior carga horária, estresse ocupacional, fadiga emocional, uso de estimulantes e comorbidades como cefaleias e insônia. As repercussões foram semelhantes entre eles, 100% relataram prejuízos no desempenho laboral, incluindo sonolência diurna, lapsos de atenção, maior necessidade de recuperação, redução da produtividade, maior risco de erros assistenciais e predisposição a agravos físicos e mentais, como burnout e ansiedade.

Em síntese, a análise dos sete estudos demonstra que a qualidade do sono entre profissionais da saúde expostos ao regime de turnos encontra-se substancialmente comprometida. A totalidade dos artigos aponta que o trabalho em turnos afeta o ritmo circadiano, provoca distúrbios do sono e desencadeia consequências que atingem tanto a saúde do trabalhador quanto a segurança e eficiência na assistência prestada aos pacientes, conforme apresentado no **Quadro 3**.

Quadro 3: Caracterização dos estudos de acordo com informações dos principais achados. Pau dos Ferros, RN, Brasil, 2025.

Autor(es)/Ano de publicação	Título do estudo	Tipo de estudo	População-Alvo/Amostra	Fatores e repercussões que influenciam a qualidade do sono	Impactos no desempenho laboral
(Silva <i>et al.</i> ; 2024).	Duração e qualidade do sono da equipe de enfermagem brasileira que trabalha em turnos.	Estudo Transversal	308 profissionais da saúde de um hospital publico	Turnos rotativos, plantões noturnos e sobrecarga de trabalho associados a fadiga, sonolência e alterações de humor	Diminuição da atenção e da capacidade de tomada de decisão
(Van Elk <i>et al.</i> ; 2023).	Qualidade do sono, duração do sono e distúrbios do sono entre trabalhadores noturnos de hospitais: um estudo de coorte prospectivo.	Estudo coorte prospectivo	467 trabalhadores noturnos de hospital	Sono insuficiente e interrupções frequentes relacionados a fadiga crônica e estresse	Maior propensão a erros e redução da produtividade.
(Phan <i>et al.</i> ; 2023).	Qualidade do sono e fatores relacionados à má qualidade do sono entre profissionais de saúde durante a pandemia de COVID-19 no Vietnã	Estudo transversal	1000 profissionais da saúde	Sobrecarga emocional e plantões prolongados associados a ansiedade, depressão e fadiga intensa.	Comprometimento da concentração e tomada de decisão.
(Albakri <i>et al.</i> ; 2024).	Qualidade do sono e necessidade de	Estudo Transversal	405 enfermeiros	Falta de descanso	Diminuição da produtividade e

	recuperação entre enfermeiros que trabalham em turnos irregulares: um estudo transversal.		que trabalham em turnos irregulares	adequado e alta demanda laboral resultando em fadiga e estresse.	difículdade de recuperação entre turnos.
--	---	--	-------------------------------------	--	--

Autor(es)/Ano de publicação	Título do estudo	Tipo de estudo	População-Alvo/Amostra	Fatores e repercussões que influenciam a qualidade do sono	Impactos no desempenho laboral
(Adane <i>et al.</i> ; 2022).	Distúrbio do sono relacionado ao trabalho em turnos entre profissionais de saúde em hospitais públicos: o caso do estado regional nacional de Sidama, Etiópia: um estudo transversal multicêntrico.	Estudo Transversal institucional	398 profissionais da saúde	Turnos noturnos consecutivos e ausência de rotina de sono associados a fadiga intensa e distúrbios de humor	Maior risco de erros médicos e absenteísmo
(Zeng <i>et al.</i> ; 2024).	A relação entre a qualidade do sono e a fadiga ocupacional em enfermeiros de endoscopia: o papel mediador do estilo de enfrentamento positivo.	Estudo transversal	258 enfermeiros de endoscopia	Turnos irregulares, alta carga de trabalho e estratégias de enfrentamento negativo resultando em fadiga e irritabilidade	Redução da qualidade do cuidado e aumento da probabilidade de erros.
(Silva <i>et al.</i> ; 2022).	Qualidade do sono, variáveis pessoais e profissionais e hábitos de vida de	Estudo transversal	42 profissionais da saúde	Sobrecarga emocional e plantões prolongados associados a	Comprometimento da concentração e tomada de decisão.

	enfermeiros hospitalares.			ansiedade, depressão e fadiga intensa.	
--	------------------------------	--	--	--	--

Fonte: Elaboração própria.

4.2 Fatores associados à má qualidade do sono

A análise dos sete estudos selecionados evidenciou comprometimento expressivo da qualidade do sono entre profissionais da saúde submetidos ao regime de turnos, revelando um padrão consistente de desgaste físico, cognitivo e emocional. Adane *et al.* (2022), ao investigarem trabalhadores inseridos em atividades de elevada demanda assistencial, identificaram prevalências significativas de distúrbios do sono associados ao trabalho noturno, reforçando que o impacto dos turnos ultrapassa efeitos imediatos e configura um agravo ocupacional persistente.

De forma convergente, Silva *et al.* (2024) demonstraram que profissionais que atuam em escalas alternadas apresentam maior susceptibilidade à fragmentação do sono e à redução da sua eficiência. Esses achados alinham-se às evidências internacionais apontadas por Albakri *et al.* (2024), cujos resultados revelam que mais de 60% dos enfermeiros inseridos em turnos irregulares ou predominantemente noturnos relatam má qualidade do sono, sinalizando que a organização temporal do trabalho exerce papel determinante sobre o repouso.

Os fatores organizacionais destacaram-se como os principais desencadeadores da piora na qualidade do sono. A elevada frequência de plantões noturnos, escalas rotativas de rápida alternância, jornadas prolongadas e a necessidade de constante adaptação a horários irregulares foram amplamente associados ao comprometimento do ritmo biológico, conforme observado por Silva (2024), Albakri *et al.* (2024) e van Elk (2023).

Esses ajustes frequentes interferem no alinhamento circadiano e reduzem a eficiência do sono, favorecendo a sonolência diurna e o acúmulo de fadiga. Estudos internacionais também apontam que a alternância rápida de turnos impede a estabilização do ciclo vigília-sono, o que aumenta a dificuldade de recuperação e eleva o risco de falhas cognitivas e incidentes no ambiente laboral (Boivin; Boudreau; Kosmadopoulos, 2021).

Além das condições estruturais do trabalho, fatores individuais e psicossociais emergiram como determinantes essenciais na compreensão do comprometimento do sono. Silva *et al.* (2022) observaram que profissionais que apresentam histórico de insônia, cefaleias

frequentes ou fazem uso regular de estimulantes tendem a sofrer maior fragmentação do sono e apresentam menor capacidade de recuperação entre os turnos.

Nesse contexto, Adane *et al.* (2022) relatam que o uso de substâncias como café, tabaco e álcool, comumente empregado como estratégia para manter a vigilância ou induzir o sono após o plantão, intensifica a desorganização dos ciclos fisiológicos e contribui para o aumento da fadiga. Walker *et al.* (2023), ao analisarem o papel de fatores emocionais no desempenho profissional, enfatizam que o estresse ocupacional e a fadiga empática atuam como moduladores negativos da qualidade do sono, reduzindo a resiliência psicossocial e ampliando a vulnerabilidade a distúrbios relacionados ao trabalho em turnos.

A pandemia de COVID-19 acrescentou uma dimensão crítica a esse cenário. Phan *et al.* (2022) demonstraram que profissionais inseridos na linha de frente durante o período pandêmico enfrentaram aumento expressivo do estresse psicofisiológico, elevação das cargas de trabalho e intensificação da exposição a situações de risco, fatores que ampliaram significativamente a incidência de distúrbios do sono.

No estudo de Marvaldi *et al.* (2021), em investigação realizada com profissionais de diferentes áreas da saúde, foram identificadas prevalências aumentadas de ansiedade, estresse agudo e insônia durante o período pandêmico, evidenciando que situações emergenciais intensificam ainda mais os efeitos negativos associados ao trabalho em turnos e prejudicam de maneira direta a qualidade do sono. As repercussões no desempenho laboral foram relatadas de forma recorrente entre os estudos incluídos. Albakri *et al.* (2024) identificaram que profissionais com má qualidade do sono apresentam maior necessidade de recuperação física após os turnos e tempo prolongado para restabelecimento das funções cognitivas. Zeng *et al.* (2024) observaram que a fadiga ocupacional se intensifica quando as horas de sono são insuficientes, contribuindo para lentificação cognitiva, irritabilidade, diminuição da produtividade e maior risco de erros assistenciais.

Saadat (2021) complementa essa perspectiva ao demonstrar que a privação de sono compromete diretamente funções executivas essenciais à prática clínica, aumentando a probabilidade de incidentes e reduzindo a segurança do paciente, especialmente em ambientes de alta complexidade, como unidades de terapia intensiva e serviços de emergência.

Portanto, a discussão integrada indica que a má qualidade do sono entre profissionais da saúde em regime de turnos decorre de fatores multifatoriais, organizacionais, individuais e psicossociais que interagem e se potencializam. Essa condição gera impactos significativos no bem-estar, na segurança do cuidado e no desempenho laboral, reforçando a necessidade de estratégias institucionais que promovam ambientes de trabalho mais saudáveis, escalas mais

equilibradas, suporte emocional e intervenções voltadas à higiene do sono e à recuperação física e mental dos trabalhadores.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos demonstraram que fatores organizacionais como frequência de noites trabalhadas, carga horária excessiva e escalas rotativas associam-se diretamente à privação do sono e à piora da qualidade do descanso. Além disso, aspectos psicossociais, estilos de vida e condições individuais, como estresse, fadiga emocional, uso de substâncias estimulantes, agravam ainda mais esse cenário, evidenciando a multifatorialidade dos distúrbios do sono entre esses trabalhadores.

Diante desse panorama, torna-se evidente a necessidade de implementação de políticas institucionais que promovam condições adequadas de descanso e recuperação, com revisão das escalas de turnos, incentivo à melhora da qualidade do sono, fortalecimento de programas de saúde ocupacional e desenvolvimento de estratégias de apoio psicossocial. Além disso, destaca-se a importância de novas pesquisas que explorem intervenções efetivas para reduzir os impactos da privação de sono, especialmente estudos longitudinais que ampliem a compreensão dos efeitos cumulativos do trabalho em turnos ao longo do tempo.

Assim, conclui-se que a qualidade do sono constitui um componente essencial para a preservação da saúde, do desempenho laboral e da segurança assistencial dos profissionais da saúde. Investir em estratégias que favoreçam o descanso adequado não representa apenas um cuidado individual, mas uma medida estruturante para a promoção de ambientes de trabalho mais seguros, humanizados e sustentáveis.

REFERÊNCIAS

ADANE, Adugnaw *et al.* Shift-work sleep disorder among health care workers at public hospitals, the case of Sidama national regional state, Ethiopia: A multicenter cross-sectional study. **PloS one**, 8 jul. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270480>.

AGUIAR, Letícia Lima *et al.* Factors related to hemodialysis safety culture: integrative literature review. **Revista Brasileira de Enfermagem**. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0624>.

ALBAKRI, Uthman *et al.* Sleep quality and the need for recovery among nurses working irregular shifts: A cross-sectional study. **Work**, p. 1-14, 7 jun. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3233/wor-230500>.

BOIVIN, Diane B.; BOUDREAU, Philippe; KOSMADOPOULOS, Anastasi. Disturbance of the Circadian System in Shift Work and Its Health Impact. **Journal of Biological Rhythms**, v. 37, n. 1, p. 3-28, 30 dez. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/07487304211064218>.

CHAN, Caryn Mei Hsien *et al.* Prevalence of Insufficient Sleep and Its Associated Factors Among Working Adults in Malaysia. **Nature and Science of Sleep**, Volume 13, p. 1109-1116, jul. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.2147/nss.s295537>.

COELHO, Julien *et al.* Sleep timing, workplace well-being and mental health in healthcare workers. **Sleep Medicine**, set. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2023.09.013>.

COUSIN, Lorraine *et al.* Perceived stigma, substance use and self-medication in night-shift healthcare workers: a qualitative study. **BMC Health Services Research**, v. 22, n. 1, 24 maio 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12913-022-08018-x>.

DESAI, Dev *et al.* Exploring the Role of Circadian Rhythms in Sleep and Recovery: A Review Article. **Cureus**, 3 jun. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.7759/cureus.61568>.

GALVÃO, F.T; PANSANI, T.S.A. Principais itens para relatar revisões sistemáticas e meta-análises: a recomendação PRISMA*. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, 24(2): abr-jun 2015.

GIBSON, Madeline. A systematic review of the relationship between night shift work and oxidative stress. *Chronobiology International*, v. 39, n. 2, p. 285-298, 14 out. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/07420528.2021.1989446>.

MARSHALL, Lisa *et al.* Brain Rhythms During Sleep and Memory Consolidation: Neurobiological Insights. **Physiology**, v. 35, n. 1, p. 4-15, 1 jan. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1152/physiol.00004.2019>.

MENDES, Karina Dal Sasso *et al.* Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & contexto-enfermagem**, v. 17, p. 758-764, 2020.

PHAN, Thang *et al.* Sleep Quality and Poor Sleep-related Factors among Healthcare Workers during the COVID-19 Pandemic in Vietnam. **Journal of Preventive Medicine and Public Health**, 31 maio 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3961/jpmph.22.528>.

SAADAT, Haleh. Effect of Inadequate Sleep on Clinician Performance. **Anesthesia & Analgesia**, v. 132, n. 5, p. 1338-1343, 14 abr. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1213/ane.0000000000005369>.

SILVA, Alexandre Almeida da; VIEIRA, Bianca Araujo; SANTOS, Julio Cesar Claudino dos. The relationship between sleep deprivation and the worsening of mood disorders in health professionals working night shifts. **Dementia & Neuropsychologia**, v. V. 19. 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-5764-dn-2024-0186>.

SILVA, Andressa Fernanda *et al.* Sleep quality, personal and work variables and life habits of hospital nurses. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 30, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5756.3538>.

SILVA, Rosângela Marion da *et al.* Sleep duration and quality of Brazilian nursing staff who work in shifts. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 77, n. 2, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2023-0167>.

VAN ELK, Fleur *et al.* Sleep quality, sleep duration, and sleep disturbances among hospital night workers: a prospective cohort study. **International Archives of Occupational and Environmental Health**, 28 dez. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s00420-023-02033-z>.

WALKER, Alexander *et al.* 0480 Psychoactive Substance Use and Sleep Characteristics Among Individuals with Untreated Obstructive Sleep Apnea. **SLEEP**, v. 46, Supplement_1, p. A213—A214, 1 maio 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/sleep/zsad077.0480>.

ZENG, Zhi *et al.* The relationship between sleep quality and occupational fatigue in endoscopy nurses: mediating role of positive coping style. **Frontiers in Public Health**, v. 12, 4 jul. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1437659>.