PRIVAÇÃO DO SONO E SUAS CONSEQUÊNCIAS À SAÚDE MENTAL DE PLANTONISTAS: revisão sistemática

Ana Paula Almeida Santos
Graduanda, Faculdade Cathedral, Psicologia.
E-mail: santosana12339@gmail.com

Dra. Luana Comito Muner
Doutora em Ciências do Desenvolvimento Humano, Faculdade Cathedral, Psicologia.
E-mail: luanamuner@gmail.com

A privação do sono constitui um problema crítico entre profissionais plantonistas, comprometendo a saúde mental e as funções cognitivas. O presente estudo teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão sistemática da literatura, as evidências científicas sobre as consequências da privação do sono na saúde mental e na cognição desses trabalhadores, buscando identificar os principais transtornos mentais associados, os efeitos sobre funções como atenção, memória e tomada de decisão, e a relação entre o tempo de exposição às jornadas e a intensidade dos impactos. A problemática central reside na elevada prevalência da má qualidade do sono entre plantonistas e na carência de medidas ocupacionais eficazes para mitigar seus efeitos. A metodologia consistiu em uma revisão sistemática realizada na base SciELO, utilizando os descritores “privação de sono” e “plantonistas” e correlatos, com seleção de 8 artigos após aplicação de critérios de inclusão e exclusão. Os resultados evidenciaram índices de má qualidade do sono entre 65,1% e 80,6%, fortemente associados a sintomas de ansiedade, depressão, estresse e Síndrome de Burnout, além de prejuízos significativos na atenção sustentada, na regulação emocional e na tomada de decisão, agravados pela exposição prolongada a jornadas noturnas e pela desregulação do ritmo circadiano. Conclui-se que há uma associação robusta entre a privação do sono e o adoecimento psíquico dos plantonistas, reforçando a necessidade de implementação de políticas de saúde ocupacional voltadas à gestão da fadiga, à preservação da saúde desses profissionais e à segurança dos cuidados prestados.

Palavras-Chave: Privação do sono. Profissionais plantonistas. Saúde mental. Cognição. Trabalho noturno.