

RESUMO EXPANDIDO - REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

IMPACTOS DA PRIVAÇÃO DO SONO EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE QUE TRABALHAM EM PERÍODO NOTURNO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Davi Viana Melo De Farias (daviviana@melodefarias.com)

Adriano De Oliveira Vieira (adriano.ovieira@hotmail.com)

Fábio Klinsmam Picanço Silva (klinsmamfabio@gmail.com)

Introdução: Segundo a Associação Brasileira do Sono (2021), o sono é fundamental para repor energias e regular o metabolismo, por meio do reparo tecidual e síntese proteica, fatores essenciais para manter corpo e mente saudáveis. A melatonina, hormônio produzido pela glândula pineal, localizada no cérebro, é considerada um sinalizador do sono, pois sua liberação ocorre durante a noite e ajuda a regular o relógio biológico do organismo. Um sono de qualidade não leva em consideração apenas o total de horas de sono, mas também a regularidade no horário de dormir. Os profissionais de saúde convivem com a complexa e delicada missão de conciliar horários de sono adequados com a rotina exaustiva dos serviços de saúde, diante de plantões noturnos frequentes, trabalho estressante e sono com interrupções, podendo desregular o ritmo circadiano e impactar negativamente o funcionamento e desempenho cognitivo desses profissionais, resultando em risco aumentado de cometerem erros, além de prejudicar sua saúde física e mental (REVISTA DE MEDICINA E SAÚDE DE BRASÍLIA, 2019). Visando, portanto, a melhor compreensão da relação dos profissionais de saúde e dificuldade de períodos de sono adequados, este estudo objetivou conhecer os efeitos negativos que a privação do sono exerce sobre esses trabalhadores, de modo a discutir

potenciais medidas para reduzir tais possíveis impactos. Metodologia: Este estudo refere-se a uma revisão bibliográfica descritiva da literatura, realizada entre setembro e outubro de 2022, a qual foi precedida de uma pesquisa na base de dados no PubMed® (National Library of Medicine, National Center for Biotechnology Information), com os termos MeSH: Deprivation Sleep, Insufficient Sleep, Sleep Insufficient, Inadequate Sleep, Sleep Insufficiency, Deprivation Sleep, Healthcare Worker, Health Care Professionals, Health Care Professional, Professional, Health Care, Night Shift Work, Shift Work, Night, Shift Work, Rotating, Rotating Shift Work; com os operadores booleanos AND, OR e NOT. Adicionalmente, realizou-se a busca manual nas referências dos artigos selecionados. Optou-se por revisões sistemáticas publicadas no período de 2017 a 2022, incluídos apenas os artigos relacionados aos impactos diretos do sono inadequado nos trabalhadores de saúde, sendo excluídos estudos que tratavam de intervenções terapêuticas e aqueles que estavam relacionados diretamente aos efeitos da pandemia da COVID-19. Ao todo 5 (cinco) artigos foram considerados elegíveis para o trabalho. Resultados: Dos artigos analisados, os profissionais de saúde estudados eram enfermeiros, em 2 (dois) artigos, médicos e residentes médicos, em 2 (dois) artigos e equipe multiprofissional em 1 (um) artigo. Segundo ROSA et. al. (2019) o trabalho em turnos dos enfermeiros pode causar problemas fisiológicos e psicológicos, efeitos relacionados à dessincronização dos ritmos circadianos. As consequências fisiológicas incluem alterações bioquímicas e impactos no estilo de vida, ao passo que psicologicamente, as consequências incluem ansiedade, estresse e depressão. Os autores associam a falta de sono a maior IMC, menor atividade física, menor escore de qualidade alimentar, menor duração do sono, ronco frequente, sonolência diurna excessiva frequente e maior prevalência de hipertensão e depressão. Também constatou-se risco aumentado para diabetes tipo 2 e síndrome metabólica. Esse dado corrobora com Sooriyaarachchi et al. (2022), que evidenciou direta correlação entre o trabalho por turnos noturnos e risco elevado de ocorrência de síndrome metabólica, sobretudo, nos trabalhadores da área da saúde. Grande parte desse cenário é devido a fatores multicausais, como comportamentais, ambientais, genéticos e hormonais; entretanto, os locais de trabalho desses indivíduos tem grandioso impacto negativo quando se assume que as refeições servidas nesses espaços podem não ser as mais saudáveis, a promoção de saúde normalmente, quando há, é incipiente e há pouco ou nenhum estímulo à mudança de hábitos de vida dos funcionários na tentativa de corrigir suas fragilidades metabólicas. Um outro efeito negativo da privação do sono e queda

da produção de melanina é o aumento no risco de desenvolvimento de câncer de mama relatados nos estudos de ROSA (2019) e Fagundo-Rivera et. al. (2020), nos quais se observou relação significativa entre câncer de mama e plantões noturnos. Foi observado que enfermeiras com mais de 20 anos de trabalho noturno aumentam significativamente os riscos para câncer de mama, ou seja, em mulheres que foram expostas a essa rotina em idade jovem. Correlacionaram-se longos períodos noturnos consecutivos com o encurtamento do tamanho dos telômeros e o risco de câncer mamário. A revisão sistemática feita por Gates et. al (2018) demonstrou uma associação entre falta de sono e a prevalência de Burnout entre os médicos, fatores potenciais da redução do bem-estar do médico. O estudo ainda destaca que há evidências sugestivas que o desempenho psicomotor, as habilidades cirúrgicas e erros são afetados pela privação de sono, embora seja inconclusivo que o sono insuficiente e/ou fadiga resultem em aumento das taxas de mortalidade do paciente ou complicações pós-operatórias, aumento do tempo de internação e complicações intraoperatórias. Para Patterson et al. (2009), a qualidade do sono está intimamente relacionada com a exacerbação do estado de fadiga dos trabalhadores dos serviços de emergência. Isso se deve, de modo geral, ao fato de esses trabalhadores terem de exercer suas funções laborais continuamente por períodos prolongados que, invariavelmente, avançam pela noite e envolvem o despertar precoce e interrupções de sono que acabam desestabilizando o correto fluxo do ritmo circadiano. Isso tudo traz consigo uma série de problemas que, regularmente, traduzem-se em perjúrios ao sistema nervoso central (SNC), como perda de apetite, desregulação correta da temperatura corporal, alterações da memória e déficits de vigília. Além disso, há predisposição a acidentes de trabalho e outras doenças como as já descritas, alterações indesejáveis de humor e bem-estar psicológico, riscos maiores de excesso no consumo de álcool e, por fim, infortúnios emocionais diversos. Considerações finais: Esta revisão possibilitou elucidar a importância de um sono adequado bem como os impactos negativos que a má qualidade do sono causa no organismo, em especial nos profissionais de saúde que trabalham em turnos noturnos. As consequências da privação do sono repercutem em âmbito fisiológico e psicológico e comprometem o bem-estar dos médicos e enfermeiros, impactando em sua rotina de trabalho e expondo-os a potenciais riscos de doenças a longo prazo. A análise dos artigos evidenciou a necessidade de mais estudos acerca da temática, de modo a esclarecer questões ainda inconclusivas sobre os impactos de um sono insuficiente na qualidade do atendimento e na qualidade de vida dos

profissionais. O estudo dos artigos permite elencar algumas medidas que podem ser consideradas de modo a ter um impacto menos prejudicial aos trabalhadores da saúde. Sugere-se portanto um período de descanso mínimo de onze horas entre os turnos de trabalho, organização do ambiente de serviço com critérios ergonômicos e adoção de técnicas de higiene do sono. A estimulação de hábitos de vida saudáveis e prazerosos também deve ser levada em consideração.

Palavras-chave: Privação do sono; Insuficiência do sono; Profissionais de saúde.

Referências:

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO. Cartilha do Sono Normal. 2021. Disponível em: https://absono.com.br/wp-content/uploads/2021/03/cartilha_sono_normal_2021.pdf . Acesso em 24/09/2022.

ALBERNAZ XAVIER, E et al. O papel da melatonina na fisiologia normal e patológica. Revista de Medicina e Saúde de Brasília, v. 8, n. 1, 2019.

ROSA, D et al. Systematic review of shift work and nurse' health. Occupational medicine. v. 69, n. 4, p. 237-243, 2019.

FAGUNDO-RIVERA, J et al. Relationship between Night Shifts and Risk of Breast Cancer among Nurses: A Systematic Review. Medicina. v. 56, n. 12, p. 1-18, 2020.

GATES, M et al. Impact of fatigue and insufficient sleep on physician and patient outcomes: a systematic review. BMJ open, v. 8, n. 9, p. e021967 , 2018.

SOORIYAARACHCHI, P et al. Shift work and the risk for metabolic syndrome among healthcare workers: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, v. 23, n. 10, p. e13489, 2022. DOI: 10.1111/obr.13489

MARTIN-GILL, C et al. Effects of napping during shift work on sleepiness and performance in emergency medical services personnel and similar shift workers: a systematic review and meta-analysis. *Prehospital emergency care*, v. 22, n. sup1, p. 47-57, 2018. DOI: 10.1080/10903127.2017.1376136

PATTERSON, P et al. Sleep quality and fatigue among prehospital providers. *Prehospital Emergency Care*, v. 14, n. 2, p. 187-193, 2010. DOI: 10.3109/10903120903524971