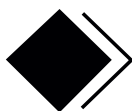


Open
Science
Research

XIII



científica digital



EDITORA CIENTÍFICA DIGITAL LTDA

Guarujá - São Paulo - Brasil
www.editoracientifica.com.br - contato@editoracientifica.com.br

Diagramação e Arte Edição © 2023 Editora Científica Digital
Equipe Editorial Texto © 2023 Os Autores
Imagens da Capa 1ª Edição - 2023
Adobe Stock - 2023 Acesso Livre - Open Access
Revisão
Os Autores

© COPYRIGHT DIREITOS RESERVADOS. A editora detém os direitos autorais pela edição e projeto gráfico. Os autores detêm os direitos autorais dos seus respectivos textos. Esta obra foi licenciada com uma Licença de Atribuição Creative Commons – Atribuição 4.0 Internacional, permitindo o download e compartilhamento integral ou em partes, desde que seja citada a fonte, com os créditos atribuídos aos autores e obrigatoriamente no formato Acesso Livre (Open Access) e sem a possibilidade de alteração de nenhuma forma. É proibida a catalogação em plataformas com acesso restrito e/ou com fins comerciais.



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

061 Open science research XIII / Editora Científica Digital (Organização). – Guarujá-SP: Científica Digital, 2023.

Formato: PDF
Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader
Modo de acesso: World Wide Web
Inclui Bibliografia
ISBN 978-65-5360-520-6
DOI 10.37885/978-65-5360-520-6

1. Ciências. 2. Coletânea multidisciplinar. I. Editora Científica Digital (Organização). II. Título.

CDD 501

Elaborado por Janaína Ramos – CRB-8/9166

Índice para catálogo sistemático:

I. Coletânea

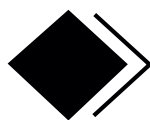
E-BOOK

ACESSO LIVRE ON LINE - IMPRESSÃO PROIBIDA

2023

Open Science Research XIII

1ª EDIÇÃO



científica digital

2023 - GUARUJÁ - SP

CONSELHO EDITORIAL

Prof. Dr. André Cutrim Carvalho
Prof. Dr. Antônio Marcos Mota Miranda
Prof^a. Ma. Auristela Correa Castro
Prof. Dr. Carlos Alberto Martins Cordeiro
Prof. Dr. Carlos Alexandre Oelke
Prof^a. Dra. Caroline Nóbrega de Almeida
Prof^a. Dra. Clara Mockdece Neves
Prof^a. Dra. Claudia Maria Rinhel-Silva
Prof^a. Dra. Clecia Simone Gonçalves Rosa Pacheco
Prof. Dr. Cristiano Marins
Prof^a. Dra. Cristina Berger Fadel
Prof. Dr. Daniel Luciano Gevehr
Prof. Dr. Diogo da Silva Cardoso
Prof. Dr. Ernane Rosa Martins
Prof. Dr. Everaldo dos Santos Mendes
Prof. Dr. Fabricio Gomes Gonçalves
Prof^a. Dra. Fernanda Rezende
Prof. Dr. Flávio Aparecido de Almeida
Prof^a. Dra. Francine Náthalie Ferraresi Queluz
Prof^a. Dra. Geuciane Felipe Guerim Fernandes

Prof. Dr. Humberto Costa
Prof. Dr. Joachin Melo Azevedo Neto
Prof. Dr. Jónata Ferreira de Moura
Prof. Dr. José Aderval Aragão
Prof. Me. Julianno Pizzano Ayoub
Prof. Dr. Leonardo Augusto Couto Finelli
Prof. Dr. Luiz Gonzaga Lapa Junior
Prof. Me. Marcelo da Fonseca Ferreira da Silva
Prof^a. Dra. Maria Cristina Zago
Prof^a. Dra. Maria Otília Zangão
Prof. Dr. Mário Henrique Gomes
Prof. Dr. Nelson J. Almeida
Prof. Dr. Octávio Barbosa Neto
Prof. Dr. Pedro Afonso Cortez
Prof. Dr. Reinaldo Pacheco dos Santos
Prof. Dr. Rogério de Melo Grillo
Prof^a. Dra. Rosenery Pimentel Nascimento
Prof. Dr. Rossano Sartori Dal Molin
Prof. Me. Silvio Almeida Junior
Prof^a. Dra. Thays Zigante Furlan Ribeiro
Prof. Dr. Wesceley Viana Evangelista
Prof. Dr. Willian Carboni Viana
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme

Acesse a lista completa dos Membros do Conselho Editorial em www.editoracientifica.com.br/conselho

Parecer e revisão por pares

Os textos que compõem esta obra foram submetidos para avaliação do Conselho Editorial da Editora Científica Digital, sendo aprovados na revisão por pares e indicados para publicação.

Nota: Esta obra é uma produção colaborativa, tornando-se uma coletânea com reservas de direitos autorais para os autores. Alguns capítulos podem ser derivados de outros trabalhos já apresentados em eventos acadêmicos, todavia, os autores foram instruídos ao cuidado com o autoplágio. A responsabilidade pelo conteúdo de cada capítulo é exclusiva dos/as respectivos/as autores/as, não representando, necessariamente, a opinião da editora, tampouco dos organizadores e membros do conselho editorial.

APRESENTAÇÃO

Esta obra constituiu-se a partir de um processo colaborativo entre professores, estudantes e pesquisadores que se destacaram e qualificaram as discussões neste espaço formativo. Resulta, também, de movimentos interinstitucionais e de ações de incentivo à pesquisa que congregam pesquisadores das mais diversas áreas do conhecimento e de diferentes Instituições de Educação Superior públicas e privadas de abrangência nacional e internacional. Tem como objetivo integrar ações interinstitucionais nacionais e internacionais com redes de pesquisa que tenham a finalidade de fomentar a formação continuada dos profissionais da educação, por meio da produção e socialização de conhecimentos das diversas áreas do Saberes.

Agradecemos aos autores pelo empenho, disponibilidade e dedicação para o desenvolvimento e conclusão dessa obra. Esperamos também que esta obra sirva de instrumento didático-pedagógico para estudantes, professores dos diversos níveis de ensino em seus trabalhos e demais interessados pela temática.

QUALIDADE DO SONO EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM QUE TRABALHAM POR TURNOS

Leonel São Romão Preto
Instituto Politécnico de Bragança

Daniela Margarida Honrado Marra
Instituto Politécnico de Bragança

Mariana Gonçalves Silva
Instituto Politécnico de Bragança

Maria Eugénia Rodrigues Mendes
Instituto Politécnico de Bragança

Ana Fernanda Ribeiro Azevedo
Instituto Politécnico de Bragança

RESUMO

Objetivo: Analisar na literatura científica a qualidade de sono dos profissionais de enfermagem que trabalham por turnos e a sua relação com a qualidade dos cuidados de saúde prestados. **Métodos:** Revisão sistemática da literatura nas bases de dados *PubMed*, *Mendley* e *Web of Science*, a partir das quais, após a utilização dos critérios de inclusão e exclusão, obtivemos, para procura de evidências científicas para o estudo, nove artigos. **Resultados:** Na maioria dos artigos analisados existe uma diferença estatisticamente significativa da qualidade do sono entre os enfermeiros que trabalham diurno e os que trabalham no turno da noite, sendo que os do turno noturno apresentam menor qualidade do sono, e consequentemente, podem apresentar menor qualidade dos cuidados de enfermagem que prestam. **Conclusão:** É imprescindível a implementação de mudanças para uma cultura de prevenção conducente a uma melhor qualidade do sono. Entre outras estratégias: períodos adequados de repouso após um turno noturno, dotação de rácios seguros nos serviços hospitalares.

Palavras-chave: Qualidade do Sono, Enfermeiros, Trabalho por Turnos, *Transtornos do Sono do Trabalho em Turnos*, Cuidados de Enfermagem.

INTRODUÇÃO

O sono tem sido definido como um estado complexo e simultaneamente natural que envolve alterações cerebrais, neuromusculares e comportamentais, as quais se traduzem num período de pausa e recobro, caracterizado por acentuada diminuição da mobilidade e consciência, fundamental para o equilíbrio biopsicossocial do ser humano (BARGER, *et al.*, 2019).

Muitos trabalhadores, e de forma particular aqueles que desempenham funções na área da saúde, trabalham por turnos de forma fixa ou alternada, constituindo assim um grupo de profissionais com padrões de sono irregulares, cujas consequências para a saúde devem ser consideradas, no âmbito da clínica e investigação.

Sabe-se que o ciclo circadiano constitui um importante mecanismo de regulação entre o período diurno e noturno, e este ritmo desencadeia processos fisiológicos e adaptativos para que o ser humano consiga acordar, manter-se ativo, sentir fome e ficar com sono. Deste modo o trabalho noturno inverte este ciclo natural já que a reposição do sono se faz durante o dia, de forma aleatória e fragmentada (SILVA, *et al.*, 2017). Decorrente do trabalho por turnos e das alterações circadianas o sono prejudicado repercute-se na qualidade de vida relacionada com a saúde dos trabalhadores, sendo pela literatura descritos um conjunto muito vasto de sintomas como sejam a dificuldade de concentração, sensação de depressão ou infelicidade, labilidade emocional, adoecimento físico, psicológico e social, fadiga crónica, sintomas psicológicos e cardiovasculares, sonolência, falta de energia, cefaleias e sensação da diminuição de autoestima (BARGER, *et al.*, 2019).

A privação do sono e a fadiga têm sido associadas ao risco de cometer erros no atendimento ao paciente, além do atendimento de baixa qualidade, bem como de doenças ocupacionais, aumento de Burnout e consequências para a saúde do enfermeiro a longo prazo (BURCH, 2019). Estudos prévios indicam que turnos noturnos e a privação do sono são as principais causas de erros de enfermagem, como uso indevido de dispositivos, ferimentos por agulhas, erros cirúrgicos e queda de pacientes (DI MUZIO, *et al.*, 2019; JOHNSON, *et al.*, 2014).

Tendo em conta o anteriormente exposto realizamos uma revisão sistemática da literatura guiada pelo objetivo de analisar a qualidade de sono nos

profissionais de enfermagem que trabalham por turnos e sua relação com a qualidade dos cuidados prestados.

MÉTODOS

No nosso trabalho, adotamos a metodologia da revisão sistemática da literatura (RSL). Nesse processo seguimos um conjunto de etapas que incluíram: a identificação do tema de pesquisa, a formulação da questão de investigação, a definição dos objetivos do estudo, o estabelecimento de critérios claros para inclusão e exclusão de estudos, a avaliação crítica dos estudos incluídos, a interpretação dos resultados obtidos e a apresentação de uma síntese do conhecimento.

Para conseguir atingir elementos fundamentais de resposta à questão de investigação é necessário recorrer à organização e decomposição da mesma. Deste modo para elaborar a questão de investigação definiu-se como população os enfermeiros que trabalham por turnos e como problema a abordar e *outcomes* a qualidade do sono desses profissionais. Resultou, como guia orientador do estudo, a seguinte questão de investigação: “Qual a qualidade do sono em profissionais de enfermagem que trabalham por turnos e possíveis consequências para a saúde e para os cuidados de enfermagem prestados?”.

Objetivando-se analisar a qualidade de sono nos profissionais de enfermagem que trabalham por turnos, foram delineados os seguintes critérios de inclusão:

- Artigos publicados nos últimos 5 anos (2019 – 2023);
- Idioma inglês, espanhol e português;
- Com texto aberto e completo;
- Estudos primários, artigos e ensaios clínicos.

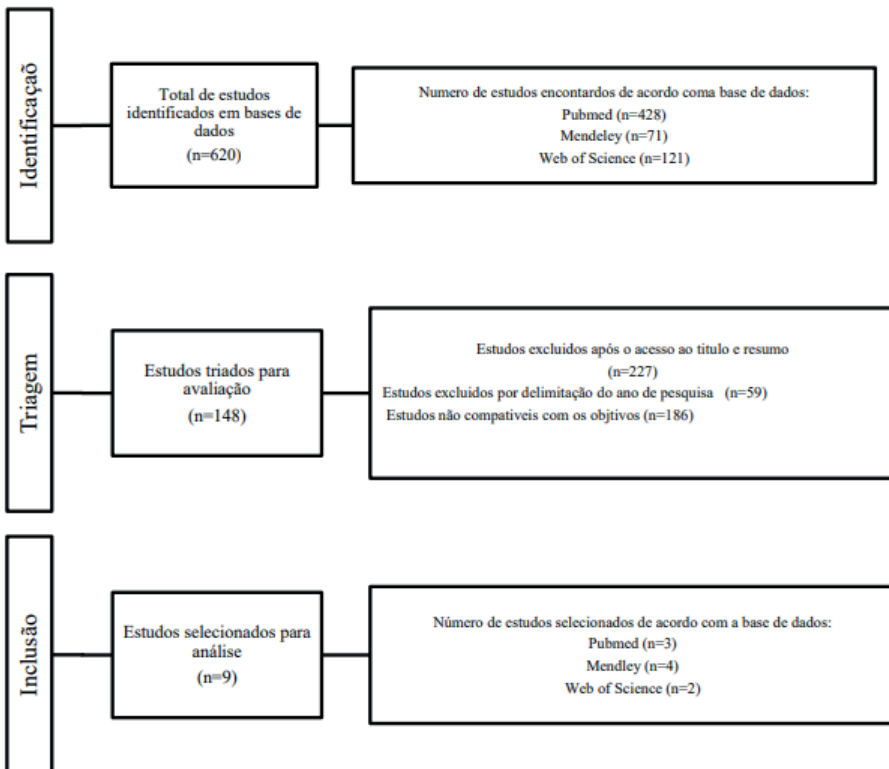
Foram também definidos critérios de exclusão, para que a informação fosse estritamente a necessária para ajudar a responder à questão de investigação:

- Artigos que não mencionem as consequências de uma má qualidade de sono;

- Artigos de opinião.

A colheita de dados foi realizada nas bases de dados PubMed, Web of Science e Mendley, utilizando os descritores “quality”, “sleep”, “shifts”, “nurses”, “consequences”, “health” e “Nursing Care” combinados através dos operadores booleanos OR e AND e as diferentes combinações entre eles. Inicialmente foram obtidos 620 artigos. Após a utilização dos critérios de inclusão, restaram 148. Estes foram submetidos à leitura do resumo do artigo, ficando apenas 9 para leitura na íntegra e procura de evidências científicas para o estudo.

Figura 1. Fluxograma dos estudos que cumprem os critérios de inclusão.



Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

RESULTADOS

Neste capítulo são apresentados os resultados obtidos considerando os objetivos pré-definidos. Os artigos foram publicados entre 2019 e 2022. O tamanho das amostras varia entre 66 e 658 participantes. Os estudos usaram estratégias metodológicas distintas, mas que se complementam..

Tabela 1. Descrição dos nove artigos elegíveis para revisão.

Número/ Autores/ Título	Objetivo	Metodologia	Resultados	Conclusão
1- DE OLIVEIRA VIANA et al., 2019. <i>Qualidade de vida e sono de enfermeiros nos turnos hospitalares</i>	Avaliar a qualidade de vida e a qualidade do sono dos enfermeiros nos turnos hospitalares.	Estudo de natureza quantitativa, de corte transversal, descritivo e analítico. Participação de 104 enfermeiros.	Em todos os índices de qualidade do sono, os dados mostraram uma melhor percepção para trabalhadores diurnos quando comparados aos do noturno. A qualidade de vida em todos os domínios para o grupo diurno foi melhor que aqueles que trabalhavam no noturno.	Os enfermeiros que trabalhavam no diurno apresentam qualidade de sono e de vida melhor que os profissionais que atuavam no noturno.
2- D'ETTORRE et al., 2020. <i>Shift work sleep disorder and job stress in shift nurses implications for preventive interventions</i>	Analisar como os enfermeiros de turno experienciam distúrbios do sono e stress no trabalho.	Estudo quantitativo, de corte transversal administrado em enfermeiros registrados em 3 departamentos.	Não foi encontrada nenhuma associação significativa entre o stress no trabalho e a insônia e sonolência diurna. Mulheres experienciam mais stress, insônia e sonolência diurna do que homens.	Os resultados sugerem que intervenções com o objetivo de prevenir distúrbios do sono no trabalho por turnos e stress no trabalho devem ser incorporadas. Além disso, estudos longitudinais são necessários para avaliar a eficácia das intervenções direcionadas ao apoio social para minimizar a ocorrência de insônias e sonolências diurna em enfermeiros.

Número/ Autores/ Título	Objetivo	Metodologia	Resultados	Conclusão
3- NENES., 2020. <i>Qualidade do sono de enfermeiros que atuam em turnos.</i>	Estudo analítico e transversal com abordagem quantitativa. Participaram da pesquisa 120 enfermeiros.	Estudo descritivo-analítico transversal e multicêntrico, com 1292 enfermeiros por meio da técnica de amostragem aleatória sistemática e aplicação do questionário questionário <i>BACKS Tool</i> .	Os enfermeiros do turno noturno (84,62%) apresentaram uma qualidade de sono pior do que os que trabalham em turno diurno (17,65%).	O trabalho noturno causa prejuízos na qualidade do sono. É imprescindível a implementação de mudanças para uma cultura preventivista, seja por programas institucionais ou pesquisas com intervenção.
4- GIORGI et al., 2019. <i>Can sleep quality and Burnout affect the job performance of shift work nurses? A hospital cross-sectional study</i>	Investigar possível relação entre distúrbios do sono, Burnout e o desempenho no trabalho numa população de enfermeiros que trabalham por turnos.	Estudo observacional, transversal numa amostra de 315 enfermeiros que trabalham por turnos em sete hospitais italianos.	A qualidade do sono foi correlacionada com Burnout. O gênero feminino e o esgotamento pessoal foram significativamente associados à qualidade do sono prejudicada. Trabalhar em ambiente psiquiátrico, turnos longos e experimentar disfunção diurna foram significativamente associados ao esgotamento.	Caraterísticas dos enfermeiros que trabalham em turnos podem afetar diretamente a qualidade do sono e indiretamente o desempenho no trabalho. Esta evidência oferece aos administradores de saúde oportunidades para programas de intervenção..
5- SILVA et al., 2022. <i>Avaliação do sono e fatores associados a trabalhadores de enfermagem hospitalar.</i>	Analisar a relação entre qualidade do sono, sonolência diurna excessiva e sintomas de saúde entre a equipa de enfermagem que atuava num hospital.	Estudo transversal onde participaram 308 profissionais de enfermagem de um hospital publico no Brasil.	Entre os 308 participantes predominaram entre eles a má qualidade do sono e a presença de sonolência diurna. Houve associação entre sonolência e acidentes de trabalho.	O transtorno do apetite, assim como acidentes de trabalho foram alguns dos principais fatores de má qualidade do sono para a equipa de enfermagem. Isso sugere que é importante considerar a qualidade do sono ao examinar a saúde dos trabalhadores.
6- NETO., 2021. <i>O impacto do trabalho por turnos na profissão de enfermagem, nos níveis de ansiedade e depressão e a sua relação com a qualidade do sono.</i>	Explorar o impacto por turnos num grupo de enfermeiros e a sua relação com os níveis de ansiedade, de depressão e da qualidade do sono.	Estudo observacional, transversal e comparativo. Recorreu-se a uma amostra não probabilística de 126 enfermeiros.	A maioria dos enfermeiros inquiridos apresentou má qualidade do sono.	Sem diferenças significativas na qualidade do sono, níveis de ansiedade e depressão entre enfermeiros que trabalham ou não por turnos. A maioria dos participantes teve uma má qualidade do sono.

Número/ Autores/ Título	Objetivo	Metodologia	Resultados	Conclusão
7- E SILVA et al., 2019. <i>Sleep Quality in health team workers of the mobile first-aid service</i>	Analisar a qualidade de sono dos profissionais da equipa de enfermagem do serviço móvel de urgência.	Pesquisa transversal e quantitativa, com uma amostra de 66 profissionais de enfermagem.	Entre os participantes, 56% dos profissionais apresentaram baixa qualidade do sono, sendo a sonolência diurna, distúrbios do sono e duração do sono os fatores que mais contribuem para isso..	Os profissionais estão expostos a fatores laborais e demográficos que podem levar a baixa qualidade do sono, com impacto na segurança do paciente e a saúde do trabalhador.
8- CELIKKALP et al., 2019 <i>Fators affecting the occupational accident rates among nurses</i>	Determinar percepções e motivos de acidentes ocupacionais numa amostra de enfermeiros por turnos.	Estudo transversal e quantitativo com uma amostra de 108 enfermeiros (90 mulheres, 18 homens).	Entre os participantes, 68,5% dos enfermeiros já sofreram de pelo menos um acidente de trabalho. A maioria dos enfermeiros trabalhavam horas extra.	Conclui-se que os enfermeiros apresentam índices muito elevados de acidentes de trabalho e que as condições de trabalho pesado e índices elevados de sonolência propiciam os acidentes de trabalho.
9- SILVA, C., 2021 <i>O trabalho por turnos e a qualidade de vida no trabalho do enfermeiro.</i>	Avaliar a qualidade de vida no trabalho dos enfermeiros e relacionar os fatores para uma maior qualidade de vida no trabalho.	Amostra de 172 enfermeiros. Estudo descritivo-analítico transversal.	Verificou-se uma relação entre a Qualidade de Vida no Trabalho dos enfermeiros e o regime rotatividade e o tipo de vínculo (contrato de trabalho).	Apesar dos bons níveis de qualidade de vida no trabalho, é importante às instituições promova-la. Sugere-se aumentar o rácio enfermeiro-doente e melhoria dos horários.

Fonte: Tabela elaborada pelos autores.

DISCUSSÃO

Os artigos analisados na realização deste trabalho de investigação utilizam os instrumentos de avaliação WHOQOL-bref, PSQI, JCQ, Copenhagen Burnout Inventory, a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão e a Escala de Sonolência de Epworth.

Em relação ao estudo 1, a população foi dividida em dois grupos (turno diurno com 64 enfermeiros e turno noturno com 40 participantes) em que os dados sobre as características do sono demonstram diferença estatisticamente significativa entre os grupos. No turno noturno os profissionais que apresentaram boa qualidade de sono indicam também melhor qualidade no domínio físico, social, psicológico e ambiental. No turno diurno de trabalho a pontuação global

PSQI é de 6,8, já do turno noturno é de 8,3, o que significa que a qualidade de sono é menor nos enfermeiros que trabalham no turno noturno.

No estudo 2, não houve diferença estatisticamente significativa entre os dois grupos, mas ambos demonstram baixa qualidade de sono, devido à exigência da profissão, que leva a uma baixa qualidade dos cuidados de enfermagem prestados.

O estudo 3, onde os enfermeiros que trabalham no horário noturno diminuem em 96% a chance de ter uma boa qualidade de sono, comparado aos profissionais que trabalham durante o dia, o que promove uma baixa qualidade de vida, e conseqüentemente, uma baixa qualidade dos cuidados de enfermagem prestados, aumentando o risco de acidentes no trabalho. Relativamente ao estudo IV, foi verificado que os enfermeiros que trabalham por turnos estão mais propícios à síndrome de Burnout, que afeta diretamente a qualidade do sono e indiretamente os cuidados de enfermagem prestados.

O estudo 5, considera-se que as alterações no sono podem prejudicar a assistência em saúde. Neste estudo, houve associação entre a ocorrência de acidente de trabalho e ter sonolência.

Já no estudo 6, a má qualidade do sono está associada à idade, tempo de profissão, carga horária, patologias psiquiátricas e uso de medicação para dormir. É necessário promover hábitos de vida saudáveis, tendo em vista melhorar a qualidade de vida dos enfermeiros, o que se traduz também num benefício nos cuidados de saúde prestados aos utentes. A fadiga mental pode assumir maiores repercussões no desempenho do que a fadiga física, uma vez que a mesma resulta da diminuição da concentração, da atenção e da energia mental, essenciais para a prestação de cuidados de saúde, podendo causar diminuição da segurança dos profissionais e do doente (BARGER, *et al.*, 2019).

No estudo 7, o ambiente de trabalho do serviço de urgência possui características como a sobrecarga de trabalho, turnos longos, a necessidade de tomar decisões rápidas e sob pressão e a convivência com o sofrimento e a morte, podem contribuir para a queda na qualidade do sono dos profissionais. A sonolência diurna e os erros assistenciais tornam-se uma constante no trabalho diário, com impacto a saúde dos profissionais, a qualidade da assistência prestada e a segurança do paciente.

Relativamente ao estudo 8, a maioria dos enfermeiros que sofreram acidentes de trabalho está estatisticamente proporcional às condições de trabalho (trabalho por turnos, trabalho noturno, horas extras e carga horária), ainda que os enfermeiros tenham uma baixa percepção do mesmo. Adicionalmente, constatou-se que as condições de trabalho afetam negativamente a qualidade do sono dos enfermeiros e os enfermeiros que tiveram mais acidentes de trabalho foram os que tiveram pontuações médias a altas na Escala de Sonolência de Epworth (ESS).

Quanto às evidências do estudo 9, é de constatar que os trabalhadores por turnos estão frequentemente desfasados da sociedade, pois a maioria das atividades são realizadas com o 24 ritmo diurno da população em geral, propiciando a existência de conflitos na sincronização com as atividades sociais e familiares.

De acordo com a análise dos artigos no presente estudo, pode-se constatar que as variáveis sociodemográficas e profissionais influenciam o nível da qualidade do sono.

Em todos os estudos apresentados, o género feminino predomina nas amostras, dado compatível com a realidade de enfermagem que é exercida, maioritariamente por este género.

Considerando que a realização de turnos na profissão de enfermagem é inevitável, torna-se necessário a utilização de estratégias que reduzam os efeitos do trabalho por turnos, com vista a promover uma boa qualidade do sono nos enfermeiros, traduzindo-se em melhores cuidados de saúde e diminuição de acidentes. Enfermeiros sugerem aumento de enfermeiros nos serviços, assim como melhoria dos horários.

A identificação dos fatores que contribuem para a melhor qualidade do sono oferece aos administradores de saúde oportunidades para intervir com medidas para promover a saúde, o bem-estar e a segurança dos enfermeiros.

São necessárias e urgentes as intervenções para melhorar a qualidade do sono, como ações que promovam a higiene do sono dos trabalhadores. Estudos devem ser desenvolvidos com a finalidade de explorar outras variáveis, bem como realizar pesquisas de intervenção visando a melhoria na saúde do enfermeiro.

CONCLUSÃO

A baixa qualidade de sono nos enfermeiros é um grande problema que afeta vários profissionais, interferindo assim com a sua qualidade de vida, e consequentemente com a qualidade dos cuidados de enfermagem prestados.

Podemos afirmar que os conhecimentos e colocação de atitudes à cerca da qualidade do sono dos enfermeiros são consideradas crucias para que ocorra uma mudança positiva, de modo a promover o bem-estar físico, psíquico e social do profissional de enfermagem.

Em resposta à questão de investigação “Qual a qualidade do sono em enfermeiros que trabalham por turnos e possíveis consequências para a saúde e para os cuidados de enfermagem prestados?” é possível afirmarmos que o trabalho noturno causa prejuízos na qualidade do sono dos enfermeiros, e consequentemente prejudica os cuidados de enfermagem.

A realização da presente revisão sistemática da literatura possibilitou a percepção da importância da investigação na evolução de todas as ciências existentes, bem como o desenvolvimento da afeição por esta área. Conseguiu-se alicerçar os conhecimentos teóricos já existentes e apreender novos conhecimentos acerca do estudo do sono dos profissionais em enfermagem.

Ao longo da realização desta RSL, surgiram inúmeras dificuldades que limitaram a sua elaboração, tais como não existirem estudos que abordem a temática em Portugal e a pesquisa nas diversas bases de dados pela razão de que a maioria dos artigos não apresentavam acesso livre. A incapacidade de afirmar com certeza de que o nível de conhecimentos tem influencia, foi outro fator limitante. Por fim, a análise de apenas nove artigos após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, pode de certa forma comprometer a validade da presente RSL.

Relativamente à apresentação, análise e discussão dos resultados, este foram realizados mediante os objetivos de investigação, sustentados pela base teórica assim como por vários estudos com este tema, no sentido de uma melhor compreensão e interpretação do fenómeno em estudo.

É imprescindível a implementação de mudanças para uma cultura de prevenção, seja com programas institucionais como com pesquisas capazes de desenvolver medidas que conduzam ao autorreconhecimento das alterações.

A maioria dos enfermeiros tem uma má qualidade do sono. Por este motivo é necessário intervir quer a nível individual, quer a nível organizacional, de modo a que sejam adotadas 26 medidas que visem melhorar a qualidade de vida dos enfermeiros. Importa ainda sensibilizar a adoção de estratégias de controlo ou diminuição dos fatores externos ao trabalho mas próprios do indivíduo, com o intuito de promover hábitos de vida saudáveis, tendo em vista o melhoramento da qualidade de vida dos enfermeiros, que traduz benefícios nos cuidados de saúde prestados aos utentes.

Finalmente, propomos a realização de um estudo primário na população portuguesa, sobre o tema em questão, para que se possa colmatar a falta de pesquisas neste âmbito em Portugal e compreender mais concretamente de que forma é que o nível de conhecimentos e as atitudes influenciam, a nível prático, a qualidade dos cuidados de enfermagem prestados.

REFERÊNCIAS

- ANTUNES, J. Trabalho por turnos: efeitos na saúde. *Psicologia, Saúde & Doenças*, v. 22, n. 2, p: 397-410. 2021.
- BARGER, L., et al. Effects on resident work hours, sleep duration, and work experience in a randomized order safety trial evaluating resident-physician schedules (ROSTERS). *Sleep*, v. 42, n. 8. 2019.
- BROWN, J., et al. Mental health consequences of shift work: an updated review. *Current Psychiatry Reports*, v. 22, p: 1-7. 2020.
- BURCH, J., et al. Shift work and heart rate variability coherence: Pilot study among nurses. *Applied psychophysiology and biofeedback*, v. 44, p: 21-30. 2019.
- ÇELIKKALP, Ü; DILEK, F. Factors affecting the occupational accident rates among nurses. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, n. 53. 2019.
- D'ETTORRE, G., et al. Shift work sleep disorder and job stress in shift nurses: implications for preventive interventions. *La Medicina del lavoro*, v. 111, n.3, p.195-202. 2020.
- DE OLIVEIRA VIANA., et al. Qualidade de vida e sono de enfermeiros nos turnos hospitalares. *Revista Cubana de Enfermería*, v. 35, n.2. 2019.
- DI MUZIO, M., et al. Can nurses' shift work jeopardize the patient safety? A systematic review. *European Review for Medical & Pharmacological Sciences*, v. 23, n. 10. 2019.
- E SILVA, J., et al. Sleep Quality in health team workers of the Mobile First-Aid Service from Federal District. *Revista*, v. 8, n. 3, p. 264-272. 2019.

GIORGI, F., et al. Can sleep quality and burnout affect the job performance of shift-work nurses? A hospital cross-sectional study. *Journal of advanced nursing*, v. 74, n. 3, p. 698-708. 2018.

JOHNSON, A., et al. Sleep deprivation and error in nurses who work the night shift. *The Journal of nursing administration*, v. 44, n. 1, p. 17-22. 2014.

SILVA, A., et al. Trabalho noturno na vida dos enfermeiros. *Revista enfermagem contemporânea*, v. 6, n. 2, p. 177-185. 2017.