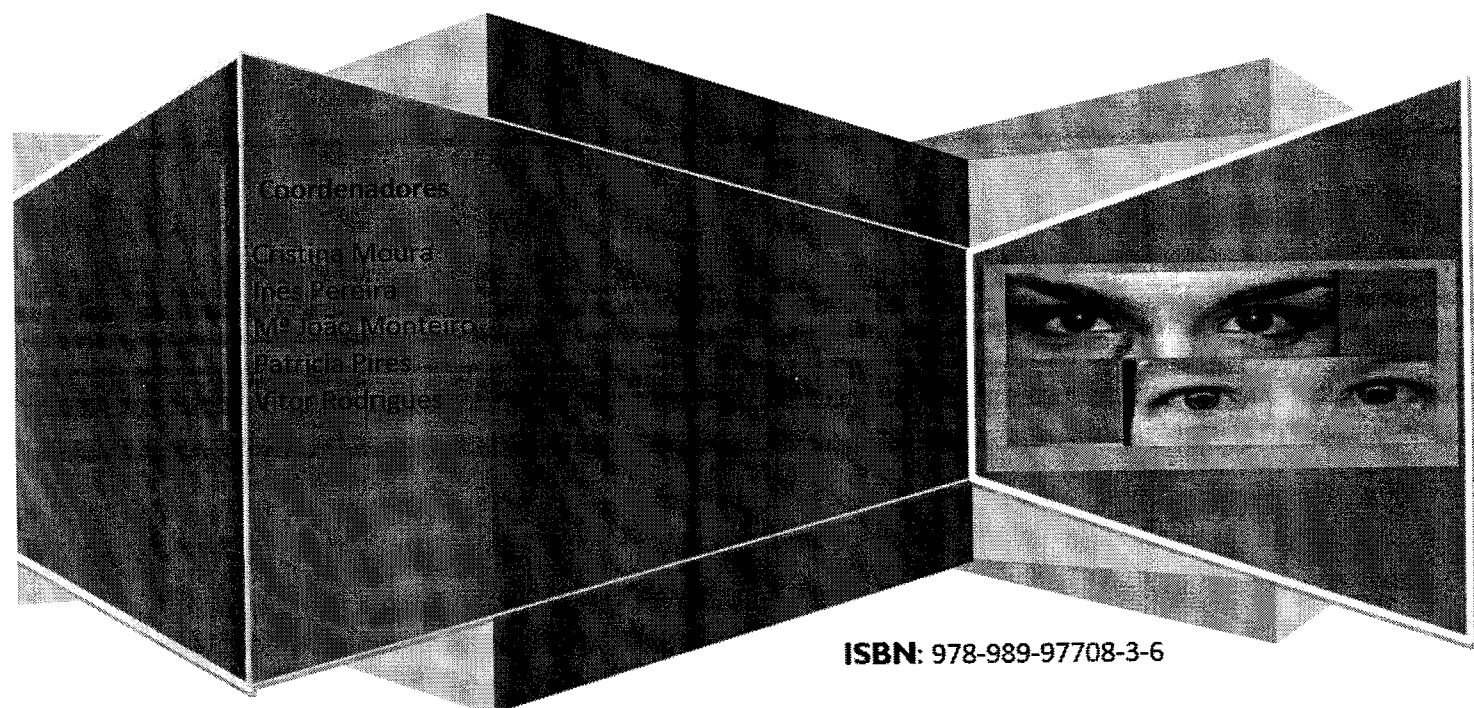


# “Novos Olhares na Saúde”



ISBN: 978-989-97708-3-6

# Novos Olhares na Saúde

*Reservados todos os direitos de acordo com a legislação em vigor*

© 2014, Escola Superior de Enfermagem Drº José Timóteo Montalvão Machado

**Revisão Técnica e Gráfica**  
Teresa Carvalho

**1.ª Edição:** Junho 2014

**ISBN:** 978-989-97708-3-6

## **Conselho Editorial**

Alexandrina Lobo  
Alice Mártires  
Amâncio Carvalho  
Cristina Antunes  
Helena Penaforte  
M<sup>ª</sup> João Monteiro  
Vitor Rodrigues

PROCESSOS DE SAÚDE E DOENÇA AO LONGO DO CICLO VITAL	
REVISIÓN TEÓRICA: EFECTO DE LA DIETA BAJA EN GRASA EN EL CÁNCER DE MAMA Iria Rodriguez, Belen Luis, Laura Gonzalez, Lorena Costa, Sonia Justo & Alexandrina Lobo	336
ADOLESCENTES COM DIABETES MELLITUS TIPO 1: O OLHAR DA INVESTIGAÇÃO EM CONTEXTO ACADÉMICO Manuela Amaral-Bastos	346
PREVALÊNCIA DA OBESIDADE E HIPERTENSÃO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DOS 6 AOS 16 ANOS Estela Almeida; Nísia Matos; Sandra Rodrigues & Viviana Melo	356
AVALIAÇÃO DA ACEITAÇÃO DA DOENÇA CRÔNICA Gorete Baptista; Ana Galvão & Paula Martins	367
CONSUMO DE ÁLCOOL POR ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO Vânia Minhava & Amâncio Carvalho	376
ACUIDADE VISUAL E ERROS REFRACTIVOS EM CRIANÇAS DO 2º CICLO DO ENSINO BÁSICO Amélia Nunes; Ana Sebastião; Ana Martins; Cristiana Claro & Sara Nunes	387
A SEXUALIDADE NA ADOLESCÊNCIA: AGENTES DE SOCIALIZAÇÃO MAIS SIGNIFICATIVOS NOS PAPÉIS SEXUAIS DO ADOLESCENTE Manuel Brás; Ana Galvão & Ana Certo	400
IMAGEM CORPORAL E COLOSTOMIA: O ESTIGMA DE UMA MARCA CORPORAL INVISÍVEL Firmino Reis; Amâncio Carvalho; Célia Santos & Vitor Rodrigues	412
O STRESS DOS ESTUDANTES DE ENFERMAGEM EM ENSINO CLINICO Delfina Teixeira; Catarina Sequeira; Catarina Ribeiro & Cristina Moura	424
ÁREAS DE INTERVENÇÃO DE ENFERMAGEM NA PERSPETIVA DOS ALUNOS DO 10º ANO DE ESCOLARIDADE Mara Pereira; Cristina Moura; Catarina Sequeira; Catarina Ribeiro; Delfina Teixeira & Helena Penaforte	434
FATORES DE RISCO RELACIONADOS COM O USO DE DROGAS ENTRE ADOLESCENTES Ana Paulo; Tiago Martins; Alexandrina Lobo; Palmira Salgado; Elena Abreu & Susana Santos	445
CONSUMO DE TABACO NOS ESTUDANTES DO 8º ANO DO ENSINO BÁSICO DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CABECEIRAS DE BASTO Anabela Rodrigues & Alexandrina Lobo	455
QUALIDADE DE SONO DE DOENTES EM CONTEXTO MÉDICO-CIRÚRGICO Ana Certo; Mª José Gomes; Cristiana Nascimento	465
O HOMEM RECLUSO E O CONSUMO DE DROGAS NUM ESTABELECIMENTO PRISIONAL NA REGIÃO NORTE DE PORTUGAL Soraia Rua & Amâncio Carvalho	473
AVALIAÇÃO DA ANSIEDADE EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM Eugénia Anes; Adília Fernandes; Celeste Antão; Carlos Magalhães; Augusta Mata & Filomena Sousa	486

## Qualidade de sono de doentes em contexto médico-cirúrgico

Certo, A.<sup>1</sup>; Gomes, M.<sup>2</sup> & Nascimento, C.<sup>3</sup>

**Resumo** - O sono é fundamental para o bem-estar e equilíbrio do indivíduo. Os distúrbios do sono têm particular relevância em doentes internados afetando a sua qualidade de vida e recuperação. O sono de má qualidade é indicador de muitas doenças. Este estudo teve como objetivo, identificar alguns fatores responsáveis pelos distúrbios do sono de doentes em contexto médico-cirúrgico. Utilizamos a escala PICO, cujo acrónimo representa: Patient (utente), intervention (Intervenção), Comparison (Comparação) e Outcomes (resultados) para responder à questão "quais os fatores que interferem na qualidade do sono dos doentes internados?", que necessita de pesquisa de evidência. Encontramos como evidências que os distúrbios do sono em doentes internados são causados por fatores emocionais: preocupação por estar no hospital, partilha de quarto, casa, filho, incapacidade física e intervenções da equipa de saúde. Fatores ambientais: colchão, luz, cama, temperatura, movimento, ruídos. Fatores patológicos: tosse, náusea, dor, mal-estar, cateterismo e fraqueza.

**Palavras chave:** Alterações do sono; qualidade do sono; fatores que interferem nos padrões de sono; doentes internados.

**Abstract** - Sleep is essential for the well-being and balance of the individual. Sleep disorders have particular relevance in hospitalized patients affecting their quality of life and recovery. The poor quality of sleep is indicative of many diseases. This study aimed to identify some factors responsible for the sleep disturbance of patients in medical- surgical setting. We used the PICO scale, whose acronym is: "what factors affect the quality of sleep of hospitalized patients" Patient (user), intervention (Intervention) comparison (comparison) and Outcomes (results) to answer the question that needs survey of evidence. Found as evidence that sleep disorders in hospitalized patients are caused by emotional factors: concern for being in the hospital, sharing bedroom, the son, disability and interventions of the health team. Environmental factors: mattress, light, bed, temperature, motion, noise. Pathological factors: cough, nausea, pain, malaise, and weakness catheterization.

**Keywords:** Sleep disorders; quality of sleep; factors that interfere with sleep patterns; inpatients.

<sup>1</sup>Ana Certo - IPB; [catarinacerto@hotmail.com](mailto:catarinacerto@hotmail.com)

<sup>2</sup>M<sup>o</sup> José Gomes - IPB; [mgomes@ipb.pt](mailto:mgomes@ipb.pt)

<sup>3</sup>Cristiana Nascimento - Casa Maior; [cristiananascimento@casamaior.net](mailto:cristiananascimento@casamaior.net)

## **1 - INTRODUÇÃO**

A eleição deste tema, relacionando os fatores que interferem com a qualidade do sono em doentes internados e com a sua recuperação quer física quer emocional, surgiu ao perceber que tais perturbações de sono são frequentes no meio intra-hospitalar, interferindo na melhoria do estado de saúde do doente, isto é, nas práticas baseadas nas evidências. O sono do doente internado por vezes não suscita preocupações no profissional de saúde, a não ser que esteja visivelmente ausente ou que seja de má qualidade, revertendo em queixas verbalizadas pelo doente internado.

Frequentemente, estes aparentam dormir bem segundo a avaliação do profissional, porém o sono pode não ter sido reparador. Esta problemática é evidenciada constantemente nas nossas práticas do dia a dia.

Abraham Maslow (1943), afirma que todo ser humano possui necessidades comuns que motivam o seu comportamento. Segundo o mesmo autor, o homem é motivado segundo as suas necessidades, que se manifestam em graus de importância, onde as fisiológicas são as necessidades iniciais e as de realização pessoal são as necessidades finais. As necessidades fisiológicas que se encontram como base na pirâmide de Maslow, representam as necessidades relacionadas ao organismo, como alimentação, sono, abrigo, água, excreção entre outros. Desta teoria pode concluir-se que o sono, como necessidade fisiológica, representa grande importância nas necessidades básicas humanas, pois é através deste que o corpo consegue restabelecer a energia que necessita para poder viver melhor.

Esta revisão sistemática da literatura pretende ser um contributo para os profissionais de saúde em processos de cuidar, tendo por base os princípios científicos, pelo que se delineou o seguinte objetivo geral: Identificar alguns dos fatores que interferem na qualidade do sono em doentes em contexto médico-cirúrgico.

## **2 - MÉTODO**

Esta pesquisa foi realizada através da revisão sistemática da literatura, que envolve a recolha de vários artigos científicos relativos ao tema escolhido e análise dos mesmos. A revisão sistemática representa a síntese de dados de múltiplos estudos. Para sintetizar esses dados pode utilizar-se análise descritiva ou meta-análise. Segundo Galvão,

Sawada e Mendes (2003), a revisão diastemática é então considerada uma síntese rigorosa de todas as pesquisas relacionadas com uma questão específica.

Utilizamos o modelo PICO que tem o propósito de decompor e organizar um problema, em que o profissional se vê perante a sua prática clínica. O acrónimo representa: Patient (utente), Intervention (Intervenção), Comparison (Comparação) e Outcomes (resultado), utiliza quatro elementos fundamentais para responder à questão que necessita de pesquisa de evidência

Delineou-se como questão inicial: “Em relação ao doente internado (P), quais os principais fatores intervenientes na qualidade do sono (I) e que intervenções de enfermagem serão promotoras da qualidade do mesmo (O)?”.

### 2.1 - Participantes

Doentes internados em contexto médico-cirúrgico.

### 2.2 - Material

O número de artigos encontrados referentes a esta temática foram catorze, tendo sido estes obtidos através dos motores de pesquisa: B-on; Scielo e LILACS. Baseados nos critérios de inclusão selecionamos quatro artigos.

Tabela 1.  
Critérios de seleção e de inclusão

Critérios de seleção	Critérios de inclusão
Participantes	- Dentes internados em cirurgia
Intervenções	- Identificar fatores que perturbam o sono do doente internado
Desenho	- Estudo qualitativo, estudo quantitativo e revisão de literatura

### 2.3 - Procedimentos

Executámos uma leitura integral de cada artigo e respetiva análise crítica para a posterior elaboração análise de dados.

Para facultar a análise, síntese e até tornar mais clara a informação relevante de cada um dos artigos selecionados, foram reunidas as informações de maior pertinência e

introduzidas em tabelas que promovem o fácil e rápido acesso à sistematização de informação a cada um deles, sendo estas baseadas da *Cochrane Database of Systematic Reviews*.

### 3 - ANÁLISE DE RESULTADOS

A análise tem como objetivo organizar e resumir os dados de tal forma que possibilitem o fornecimento de respostas ao problema proposto para investigação. Já a interpretação tem como objetivo a procura do sentido mais amplo das respostas, o que é feito mediante sua ligação a outros conhecimentos anteriormente obtidos (Gil, 2007).

Tabela 2.  
Análise resumida do artigo 1

<b>Autores</b>	Shíntia Viana da Costa, Maria Filomena Ceolim (2011)
<b>Método</b>	Estudo exploratório, observacional de coorte transversal, com amostra não probabilística
<b>Participantes</b>	117 doentes internados há pelo menos 72 horas
<b>Intervenções</b>	Questionário e observação
<b>Resultados</b>	Os fatores responsáveis pelos distúrbios dos padrões de sono em maior proporção, referidos por parte dos doentes, foram: a iluminação excessiva (34,2%), a prestação de cuidados pela equipa de enfermagem (33,3%) e os distúrbios orgânicos como dor e fadiga (26,5%). Objetivo do estudo: identificar fatores que interferem na qualidade do sono de doentes internados no hospital.
<b>Notas</b>	Conceitos centrais: Sono; Doentes internados; Cuidados de enfermagem

Tabela 3.  
Análise resumida do artigo 2

<b>Autores</b>	Lídia Ester Lopes da Silva, Maria Liz Cunha de Oliveira, Wilton Keiti Inaba (2011)
<b>Método</b>	Observacional, transversal e descritivo de natureza quantitativo
<b>Participantes</b>	52 doentes internados
<b>Intervenções</b>	Dois questionários
<b>Resultados</b>	Mais da metade dos doentes (57,6%) sentiu dificuldades para dormir. A interferência ambiental foi o item mais apontado pois os barulhos e ruídos não permitem ao doente ter um momento de silêncio propenso ao repouso, o fator emocional ocupou o segundo lugar, caracterizado pelos doentes, como a preocupação por em estar no hospital e com a própria doença, de seguida o fator patológico, pois existe forte associação entre transtornos do sono e doenças. As intervenções da equipa de enfermagem relacionada à administração de medicamentos também foi um dos fatores mencionados embora com menor frequência. Os resultados indicam que (59,6%) considerou dormir melhor em ambiente doméstico, embora em ambos os ambientes este não seja reparador Objetivo do estudo: identificar as principais queixas relacionadas ao sono de doentes internados em instalação hospitalar pública
<b>Notas</b>	Conceitos centrais: Sono; hospitalização; Cuidados de enfermagem

Tabela 4.  
Análise resumida do artigo 3

<b>Autores</b>	Elizabeth Barichello; Namie Okino Sawada; Helena Megumi Sonobe; Márcia Maria Fontão Zago (2009)
<b>Métodos</b>	Exploratório, observacional, transversal de natureza quantitativa
<b>Participantes</b>	46 Doentes com diagnóstico de câncer
<b>Intervenções</b>	Entrevista
<b>Resultados</b>	Os resultados revelaram que os distúrbios dos padrões de sono entre doentes oncológicos devem-se: em (92%) à necessidade de ir ao wc durante a noite, (69.3%) por episódios de dor e (46.2%) pela sensação de calor Além disso, concluem que há diferenças na qualidade do sono entre grupos de doentes oncológicos. O que leva a considerar que o local da doença e os tratamentos específicos podem levar a resultados divergentes
<b>Notas</b>	Objetivo de estudo: Avaliar a qualidade do sono em doentes cirúrgicos oncológicos

Tabela 5.  
Análise resumida do artigo 4

<b>Autores</b>	Maria Filomena Ceolim (2008)
<b>Métodos</b>	Quantitativo, descritivo e longitudinal
<b>Participantes</b>	22 Mulheres submetidas a cirurgia ginecológica eletiva
<b>Intervenções</b>	Questionário
<b>Resultados</b>	Os resultados revelam que fator emocional, a ansiedade é quem lidera os distúrbios dos padrões de sono, na fase pré-operatória da cirurgia ginecológica eletiva. Na fase pós-operatória a qualidade do sono sofre discretas alterações e transitórias, devido ao retorno da mulher à rotina do seu cotidiano, sendo o seu internamento de 24 horas.
<b>Notas</b>	Objetivo de estudo: comparar as características do ciclo vigília/sono (CVS) mulheres submetidas a cirurgia ginecológica eletiva com até um dia de hospitalização, entre as etapas pré e pós-operatória.

## 5 - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Segundo os estudos, muitos doentes experienciam dificuldades em iniciar e manter o sono durante o seu tempo de internamento devido a vários fatores, tanto extrínsecos (rotinas de serviço, iluminação em excesso...) como intrínsecos (dor, preocupações...). Um dos estudos realizados por Costa e Ceolim (2011), com 117 doentes internados há pelo menos 72 horas, concluíram que os fatores responsáveis pelo sono perturbado em maior proporção foram a iluminação excessiva (34,2%), a prestação de cuidados pela equipe de enfermagem (33,3%) e os distúrbios orgânicos como dor e fadiga (26,5%). Além destes fatores, existem muitos outros tais como a idade, o ambiente, a nutrição, o exercício físico, os medicamentos, as drogas ilícitas, as emoções, as doenças (cardíacas, respiratórias, stresse e ansiedade).

Apesar dos doentes referirem ter distúrbios do padrão de sono frequentemente, estes desconhecem que poderão ser tratados ou combatidos.

O diagnóstico de “Privação do Sono” foi aceite pela North American Nursing Diagnosis Association (NANDA) em 1998, e sua definição é: “períodos prolongados de tempo sem sono (suspensão normal ou periódica relativa do estado de consciência).

Para o doente internado pode ser difícil, pois requer uma rápida adaptação à nova situação (de doente), com variados graus de perda do “controlo” das suas atividades e rotinas. Quando este tem conhecimento do seu diagnóstico, convive com o tratamento clínico, o que por vezes também interfere indiretamente com o sono.

Todas estas mudanças vão interferir psicologicamente com o doente, que posteriormente poderá alterar os seus hábitos de sono.

Esta desordem de sono pode afetar profundamente as habilidades pessoais do indivíduo, isto é, aumentar o seu cansaço e sonolência durante o dia, provocar irritabilidade, alterações repentinas de humor e até a perda da memória de factos recentes, redução da capacidade de planear e executar, lentidão do raciocínio, desatenção e dificuldade de concentração, envelhecimento precoce, comprometimento do sistema imunológico, tendência a desenvolver obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e gastrointestinais. Ao avaliar todas as consequências que os problemas de sono podem trazer ao indivíduo, fica fácil entender a importância que o estudo do sono tem para o ser humano. O estudo de Silva, Oliveira e Inaba, (2011) veio dar ênfase ao estudo referido anteriormente, pois após terem sido inquiridos 52 doentes internados, os resultados foram idênticos, visto que mais de metade dos doentes (57,6%) sentiu dificuldades em dormir, sendo-lhe difícil iniciar o sono, que se mostrou fragmentado com interferências dos fatores ambientais, emocionais, patológicos e das intervenções da equipa de enfermagem. No estudo de Barichello, Sawada, Sonobe e Zago (2009), foram entrevistados 46 doentes com diagnóstico de cancro internados em cirurgia. Os resultados apresentaram certas semelhanças, mas também certas diferenças. Os doentes referiram distúrbios de sono, demora em adormecer, descontinuidade do sono noturno e despertar precoce, mas como as causas do internamento são distintas das dos estudos anteriores, sendo a oncologia uma área diferenciada das restantes, devido à origem da doença e dos sintomas específicos, alguns dos distúrbios estão relacionados com a patologia, outros com o tratamento (exemplo: náusea e vômito podem ser resultado de

obstrução intestinal ou da quimioterapia) ou os sintomas podem estar relacionados à doença e ao tratamento (a fadiga, como exemplo). Os resultados revelaram que os distúrbios de sono se devem em à necessidade de ir ao WC durante a noite, (92%) por episódios de dor (69,3%) e pela sensação de calor (46,2%). Além disso, os resultados concluem que há diferenças na qualidade do sono entre grupos de doentes oncológicos, o que leva a considerar que o local da doença e os tratamentos específicos podem levar a resultados diferentes. No estudo de Zaros e Ceolim (2008), foi utilizado o questionário a 22 mulheres e conforme os resultados deste estudo, a cirurgia ginecológica eletiva com internamento de 24 horas, provoca mínimos e transitórios transtornos no ciclo vigília sono. O rápido retorno às características anteriores à intervenção e à exposição precoce da mulher à rotina do dia a dia, contribui para que esta não transtorne os seus padrões de sono, isto é, o retorno ao seu ambiente habitual é breve, portanto, a sua preocupação quanto à família, ao tempo de hospitalização, à presença de pessoas desconhecidas, de certa forma diminui, comparativamente aos doentes internados num intervalo de tempo superior. É de ressaltar que não dormir e ter dor causam desconforto físico e psicológico, o que, somado às condições de um internamento, pode ampliar o stresse do doente e diminuir a sua recuperação. Constatamos que existem resultados semelhantes entre os vários estudos selecionados, embora também ocorram algumas diferenças. A tríade emocional, ambiental e patológica encontra-se presente em todos estes. Os fatores emocionais (preocupação por estar no hospital, com o colega de quarto, a doença, a casa, o filho, a incapacidade física e as intervenções da equipa de saúde), foram evidenciados em todos os estudos, embora com menor intensidade no estudo em que as doentes ficavam internadas somente 24 horas. Os fatores ambientais (colchão, luz, cama, temperatura, movimento, pessoas ou colegas de quarto, barulho, música, carro, gritos e tranquilidade) também foram igualmente referidos pelos doentes em todos os estudos. Já os aspetos relacionados à doença (tosse, náusea, dor, mal-estar, cateterismo e fraqueza) presenciam-se em todos com grande relevância, pois a dor, como quinto sinal vital, não permite dormir nem estar acordado tranquilamente. Para finalizar, as intervenções da equipa de enfermagem: administração de medicamento, também foi um dos aspetos mencionados com alguma relevância nos dois primeiros estudos.

## 5 - CONCLUSÕES

Podemos concluir que os fatores mencionados com maior frequência como responsáveis pelo sono perturbado foram: os ambientes, a iluminação excessiva e a prestação de cuidados pela equipa de enfermagem; os distúrbios orgânicos como dor e fadiga.

A tríade emocional, ambiental e patológica, é o pilar que está presente no dia a dia do doente internado em cirurgia e que o impossibilita de um sono reparador.

O sono é uma necessidade física primordial para uma boa saúde e uma vida saudável, na qual há uma restauração física que protege o ser do desgaste natural das horas acordadas.

Dormir é tão importante para conservar a saúde quanto ter uma alimentação saudável e praticar exercício físico regularmente.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barichello, E., Sawada, N. O., Sonobe, H. M., & Zago M. M. F. (2009). Qualidade do sono em pacientes submetidos à cirurgia oncológica. *Rev Latino-am Enfermagem*, 17 (4).
- Costa, S. V., & Ceolim M. F. (2011). Fatores que interferem na qualidade do sono de pacientes internados. *Rev Esc Enferm USP*, 47 (1), 46-52.
- Galvão, C. M., Sawada, N. O., & Mendes, A. C. (2003). A busca das melhores evidências. *Rev. Esc. Enferm. USP*, 37 (4), 43-50.
- Maslow, A. H. (1943). *A theory of human motivation*. Recuperado de <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>
- North American Nursing Diagnosis Association. (1998). *Our lady of the resurrection medical center*. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9844258>
- Silva, L. E. L., Oliveira, M. L. C., & Inaba, W. K. (2011). Fatores que interferem na qualidade do sono de pacientes internados. *Rev. Eletr. Enfermagem*, 13 (3), 521-528.
- Zaros, M. C., & Ceolim M. F. (2008). Ciclo vigília/sono de mulheres submetidas a cirurgia ginecológica eletiva com um dia de hospitalização. *Rev Latino-am Enfermagem*, 16 (5).

### Ana Certo

Finalista da Licenciatura em Enfermagem.

### Maria José Gomes

Professora Adjunta do Quadro do IPB; Psicóloga Doutorada pela Universidade do Minho; Mestre em Saúde Pública; Especialista em Enfermagem de Reabilitação; Investigadora no NIII (núcleo de investigação e intervenção do idoso)

### Cristiana Nascimento

Mestre em Gestão das Organizações de Saúde; Licenciada em Gerontologia; Licenciada em Psicologia dos Recursos Humanos; Diretora na Empresa Casa Maior.