

Sono e sonolência de profissionais de enfermagem de um hospital regional no interior paraense

Sleep and drowsiness of nursing professionals at a regional hospital in the interior of Pará

Sueño y somnolencia de profesionales de enfermería en un hospital regional del interior de Pará

Recebido: 07/09/2023 | Revisado: 15/09/2023 | Aceitado: 16/09/2023 | Publicado: 18/09/2023

Tobias Ferreira Gonçalves

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1136-5665>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: tobias.fgoncalves@aluno.uepa.br

Janice de Matos Frazão

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0621-5443>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: janice.dmfracao@aluno.uepa.br

Mayara Melo Galvão

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0838-2341>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: mayaramgalvao@gmail.com

Brenda Ramos de Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7153-6548>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: brendaramosdesouza@gmail.com

Jonatas Bezerra Tavares

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3590-0848>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: jonatas.tavares@saude.gov.br

Ilma Pastana Ferreira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9152-3872>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: ilma.pastana@uepa.br

Resumo

O sono considerado como um estado cerebral de inconsciência passível de ser alterado pelo despertar é comum a todos os seres vivos, além de ser um dos padrões de comportamento mais importantes. Tem como objetivo avaliar a qualidade do sono e o nível sonolência de profissionais de enfermagem de um hospital público de alta e média complexidade no interior do Pará. Trata-se de estudo de campo, de caráter quantitativo do tipo estatístico-descritivo e corte transversal realizado com 164 profissionais de enfermagem. Para coleta de dados, utilizou-se um questionário sociodemográfico adaptado, o Índice de qualidade de sono de *Pittsburgh* (PSQI) e a Escala de Sonolência de *Epworth* (ESE). Dos profissionais de enfermagem, 65,9% apresentaram má qualidade de sono, 68,3% do total, são técnicos de enfermagem e 69,4% trabalham no turno matutino. 38,4% apresentaram índice de sonolência diurna normal. Os profissionais em sua maioria apresentaram má qualidade do sono, entretanto, os índices não demonstraram estar correlacionados com os índices de sonolência diurna.

Palavras-chave: Sono; Sonolência; Transtornos de sono por sonolência excessiva; Profissionais de enfermagem.

Abstract

Sleep, considered as a brain state of unconsciousness that can be altered by waking up, is common to all living beings, in addition to being one of the most important behavior patterns. It aims to evaluate the quality of sleep and the level of sleepiness of nursing professionals in a public hospital of high and medium complexity in the interior of Pará. This is a field study, with a quantitative character, of the statistical-descriptive type and cross-sectional, carried out with 164 nursing professionals. For data collection, an adapted sociodemographic questionnaire, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the Epworth Sleepiness Scale (ESS) were used. Of the nursing professionals, 65.9% had poor sleep quality, 68.3% of the total are nursing technicians and 69.4% work in the morning shift. 38.4% had a normal daytime sleepiness index. Most professionals had poor sleep quality, however, the indices did not prove to be correlated with daytime sleepiness indices.

Keywords: Sleep; Somnolence; Sleep disorders due to excessive sleepiness; Nursing professionals.

Resumen

El sueño, considerado como un estado cerebral de inconsciencia que puede verse alterado al despertar, es común a todos los seres vivos, además de ser uno de los patrones de conducta más importantes. Su objetivo es evaluar la calidad del sueño y el nivel de somnolencia de los profesionales de enfermería de un hospital público de alta y mediana complejidad del interior de Pará, siendo un estudio de campo, de naturaleza cuantitativa, estadístico-descriptiva y transversal. con 164 profesionales de enfermería. Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario sociodemográfico adaptado, el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y la Escala de Somnolencia de Epworth (ESE). De los profesionales de enfermería, el 65,9% presenta mala calidad del sueño, el 68,3% del total son técnicos de enfermería y el 69,4% laboran en el turno matutino. El 38,4% tenía un índice de somnolencia diurna normal. La mayoría de los profesionales presentó mala calidad del sueño, sin embargo, los índices no resultaron correlacionados con los índices de somnolencia diurna.

Palabras clave: Dormir; Somnolencia; Trastornos del sueño por somnolencia excesiva; Profesionales de enfermería.

1. Introdução

O sono considerado como um estado cerebral de inconsciência passível de ser alterado pelo despertar é comum a todos os seres vivos, além de ser um dos padrões de comportamento mais importantes. É consenso dizer que é uma das funções biológicas essenciais à vida, principalmente por exercer funções restauradoras no próprio sistema nervoso e demais sistemas do organismo, da mesma forma que um desequilíbrio nesta função gera padrões anormais de comportamento (Guyton & Hall, 2011).

As transformações ocorridas no mundo do trabalho têm gerado um desequilíbrio entre o sistema fisiológico do ser humano e as jornadas de trabalho, tendo como consequência as dissincronias entre o ciclo vigília-sono como a insônia, irritabilidade, sonolência diurna, letargia, entre outros problemas que atingem não somente a saúde do trabalhador, mas podem prejudicar a qualidade do serviço prestado (Cofen, 2017).

Dentro desse contexto, o profissional de enfermagem está frequentemente sujeito a exaustivas jornadas de trabalho que acabam alterando a sua qualidade do sono, ocasionando desajustes em sua vida pessoal e satisfação profissional (Ravagnani & Crivelaro, 2010; Rocha & Martino, 2010).

Diversos estudos realizados com profissionais de enfermagem e a qualidade do sono apontam como resultados uma má qualidade do sono (Bulhões, 2012; Godoy et al., 2012; Ravagnani & Crivelaro, 2010; Pinheiro et al., 2015). Isso se deve devido ao ritmo acelerado, as jornadas excessivas, a grande demanda das funções cognitivas, alto grau de responsabilidade e dificuldade, dentre outros fatores associados a forma de trabalho desenvolvido por este profissional (Rocha & Martino, 2010; Araújo et al. 2015).

Além das consequências neurocomportamentais de insônia e letargia, a má qualidade de sono, quando em estágio avançado também pode resultar em problemas digestivos, obesidade, hipertensão arterial, bem como complicações circulatórias tais como: acidente vascular cerebral e doença coronariana (Hoevenaer-Blom et al., 2011; Cofen, 2017).

Desta forma, o estudo desenvolvido a nível local teve como objetivo avaliar a qualidade do sono e o nível sonolência

2. Metodologia

Estudo de campo, de caráter quantitativo do tipo estatístico-descritivo e corte transversal. Segundo o autor (Lakatos, 2010), esta técnica permite a análise direcionada de um acontecimento sobre uma determinada população ou fenômeno.

A pesquisa foi desenvolvida no Hospital Regional de Tucuruí (HRT), com a equipe de enfermagem. Trata-se de um hospital geral de grande porte, com 152 leitos disponíveis para o Sistema Único de Saúde (SUS) cadastrados no Cadastro Nacional dos Estabelecimentos de Saúde (CNES). Pertencente a administração pública estadual, é referência no atendimento de média e alta complexidade atendendo a uma população estimada de 448.900 habitantes provindas dos 6 municípios que formam a 11ª região de saúde do lago de Tucuruí (Sena, 2017).

Foram pesquisados 164 trabalhadores: 38 enfermeiros e 126 técnicos de enfermagem de todos os horários e setores do hospital. O índice de confiança alcançado é superior a 95%, para esta população (Rocha & Martino, 2010).

Para a coleta das informações necessárias ao estudo, utilizou-se um questionário sociodemográfico, o Índice de qualidade de sono de Pittsburgh – PSQI e a Escala de Sonolência de Epworth (ESE). As informações sociodemográficas levantadas neste estudo delinearão do perfil dos profissionais.

O PSQI é um instrumento validado e utilizado para avaliar as características dos padrões e qualidade do sono em relação ao último mês. Composto por 19 questões objetivas e subjetivas que podem variar numa escala de 0 a 21 pontos, indicando desde boa qualidade do sono a distúrbios (Amaro & Dumith, 2018).

A Escala de Sonolência de Epworth (ESE), que é um instrumento validado considerado simples e de baixo custo, sendo amplamente utilizado em pesquisas em diversos países, incluindo no Brasil, com alto grau de sensibilidade e confiabilidade. Nele, são apresentadas oito situações do cotidiano, nas quais o entrevistado responde com uma escala (0 a 3) a sua chance de cochilar. Escores ≥ 11 indicam sonolência diurna excessiva e podem estar associados a distúrbios do sono (Araújo et al., 2015).

Para critério de análise, foi considerado o turno diurno, com jornada de 07h00min e 18h59min, e, como turno noturno, a jornada entre as 19h00min às 06h59min.

Os dados foram tabulados através do *software Microsoft Excel Professional Plus* versão 2016, que também foi utilizado para a estatística descritiva. O tratamento estatístico foi realizado através da transferência dos dados para o *software Bioestat 5.3*, com adoção de nível de significância de 5% ($p\text{-valor} \leq 0,05$). A normalidade foi verificada pelo teste de *Kolmogorov-Smirnov* para a categorização dos dados quanto à sua distribuição, sendo aplicados os testes de correlação de *Spearman* e *Pearson* para os dados paramétricos e o teste U de *Mann-Whitney* para as comparações dos dados não-paramétricos. Para a análise das diferenças entre as médias foi utilizado o teste t independente.

A pesquisa respeitou os princípios éticos previstos na resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, ao qual foi acompanhado da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelos participantes, a carta de autorização do HRT e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Curso de Enfermagem da Universidade do Estado do Pará (CEPENF-UEPA) através do número 1.730.830.

3. Resultados e Discussão

Referente aos achados sociodemográficos e ocupacionais dos pesquisados, identificou-se um predomínio de 123 (75,0%) profissionais do sexo feminino, 78 (47,51%) com mais de 40 anos, 74 (45,12%) profissionais casados, 108 (65,8%) referiram ser de cor parda e 130 (79,3%) referiram possuir até dois filhos. A maioria cerca de 93 (56,7%) referiu possuir apenas um vínculo no momento da pesquisa, 86 (52,4%) possuía até 10 anos de tempo de exercício e 48 (29,3%) tinha 11 a 20 anos e 30 (18,3%) mais de 20 anos de profissão.

A avaliação da qualidade do sono dos pesquisados demonstrou o panorama geral de 65,9% dos profissionais possuindo qualidade do sono ruim, 21,3% boa qualidade e 12,8% apresentando algum tipo de distúrbio do sono (Tabela 1).

Tabela 1 - Escores de qualidade do sono (PSQI) dos pesquisados segundo a categoria profissional e o turno de trabalho – Tucuruí, PA, 2016.

Função	Qualidade do sono (PSQI)					
	Escore bom		Escore ruim		Distúrbio do sono	
	n	%	N	%	n	%
Técnicos de Enfermagem	26	20,6	86	68,3	14	11,1
Enfermeiros	9	23,7	22	57,9	7	18,4
Turno						
Diurno	23	20,7	77	69,4	11	9,9
Noturno	12	22,6	31	58,5	10	18,9
Total geral	35	21,3	108	65,9	21	12,8

Fonte: Elaborado pelos autores (2016).

A análise da qualidade do sono por categoria profissional demonstrou que há maior proporção de qualidade de sono ruim 68,3% para os técnicos e 57,4% para os enfermeiros, seguidas de boa qualidade de sono 20,6% para técnicos e 23,7% para enfermeiros. A proporção de distúrbio do sono esteve presente em menor proporção em 11,1 % dos técnicos e 18,4% de enfermeiros. Não houve diferença significativa ($p=0,8215$) na qualidade do sono em relação à categoria profissional.

Em relação ao turno de trabalho, os escores indicaram qualidade do sono ruim são mais frequentes entre os profissionais que atuam no turno diurno (69,4%), entretanto houve maior proporção de escores indicativos de distúrbio do sono para os profissionais do turno noturno (18,9%). A escores indicativos de boa qualidade de sono foi próxima entre os turnos diurno (20,7%) e noturno (22,6%).

Os resultados da Sonolência demonstraram que 38,4% dos pesquisados apresentou sonolência diurna normal, 20,7% leve, 10,4% moderada e 30,5% sonolência diurna limítrofe. Observa-se a prevalência de escores normais de sonolência tanto entre técnicos de enfermagem quanto entre os enfermeiros, todavia, os técnicos de enfermagem apresentaram maior proporção de escores indicativos de sonolência moderada e limítrofe (43,7%) entre o total dos escores em relação à distribuição dos escores apresentados pelos enfermeiros (31,6%) para estes mesmos níveis de sonolência diurna (Tabela 2).

Tabela 2 - Escores da escala de sonolência *Epworth* (ESS) dos pesquisados segundo a categoria profissional e o turno de trabalho – Tucuruí, PA, 2016.

Função	Índice de Sonolência Diurna							
	Normal		Limítrofe		Leve		Moderada	
	n	%	N	%	n	%	n	%
Técnicos de Enfermagem	45	35,7	40	31,7	26	20,6	15	11,9
Enfermeiros	18	47,4	10	26,3	8	21,1	2	5,3
Turno								
Diurno	40	36,0	35	31,5	27	24,3	9	8,1
Noturno	23	43,4	15	28,3	7	13,2	8	15,1
Total geral	63	38,4	50	30,5	34	20,7	17	10,4

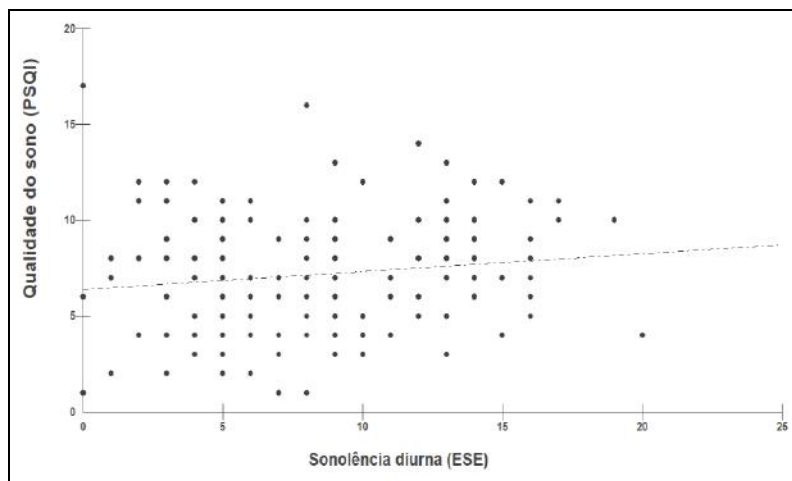
Fonte: Elaborado pelos autores (2016).

Considerando o turno de trabalho, a Sonolência considerada normal foi maior para o turno noturno (43,4%) em relação ao diurno (36%), ao contrário da Sonolência limítrofe, maior porcentagem para o turno diurno (31,5%) em relação ao

noturno (28,3%). A Sonolência Diurna Excessiva (SDE) foi detectada em grau leve com maior porcentagem no turno diurno (24,3%), mas quando comparada a SDE moderada, há maior porcentagem de concentração no turno noturno (15,1%).

Foi avaliado ainda a correlação entre os escores de qualidade do sono e sonolência diurna apresentados pelos profissionais através da correlação *de Spearman*. Observa-se uma fraca correlação ($r=0,1369$; $p\text{-valor}=0,0803$) entre a qualidade do sono e sonolência dos pesquisados, que também pode ser observada através do gráfico de dispersão gerado pelas respostas (Figura 1).

Figura 1 - Índices de qualidade do sono (PSQI) e sonolência diurna (ESE) dos pesquisados – Tucuruí, PA, 2016.



Fonte: Elaborado pelos autores (2016).

Quando se trata do perfil sociodemográfico dos profissionais de enfermagem, há congruência dos resultados em relação a predominância do sexo feminino com o perfil de enfermagem no Brasil, apesar do relativo aumento na inserção de homens na profissão. Os mesmos resultados apresentados também foram constatados por outros autores (Magalhães et al., 2014).

Muitos estudos apresentaram predomínio de qualidade de sono ruim para os profissionais de enfermagem em relação aos que apresentaram boa qualidade de sono. Como em um estudo desenvolvido em Unidade de Terapia Intensiva (UTI) em São Paulo, ao qual obteve 97,3% do total de profissionais de enfermagem com má qualidade de sono (Barboza et al., 2008).

Para Santos et al. (2014), ao verificar a qualidade do sono de 17 profissionais de enfermagem, constatou que 15 profissionais (88,24%) obtiveram índices de má qualidade do sono, confirmando que os trabalhadores de enfermagem estão frequentemente sujeitos a esse problema. Bulhões (2012), propõe que, a perda da qualidade do sono seja um dos primeiros indicativos de muitos distúrbios relacionados ao sono.

Distúrbios de sono fazem parte de uma gama de distúrbios aos quais afetam o Sistema Nervoso Central e geralmente levam a sintomas não-motores. Dentre os distúrbios de sono os profissionais de enfermagem estão sujeitos a problemas como insônia, distúrbios respiratórios, hipersonias, distúrbio do ciclo circadiano, entre outros, como constatado em 12,8% dos profissionais de enfermagem.

Além de predispor a distúrbios, a qualidade de sono está diretamente relacionada a qualidade de vida prejudicada, isso se deve em virtude da associação entre as horas de sono, estresse e ambiente ao qual os profissionais de enfermagem trabalham que incidem negativamente nos domínios sociais de vida.

Quando se trata sobre qualidade de sono por turnos, esse estudo corrobora com outro estudo realizado em uma Unidade de Terapia Intensiva (UTI), cujos resultados revelaram má qualidade de sono predominante nos turnos matutinos e noturno, apesar de não apresentar diferença significativa entre eles.

Também não houve correlação entre qualidade de sono com a categoria profissional, diferente de outros estudos que mostraram maior escore de sono ruim para profissionais enfermeiros quando comparados aos grupos de técnicos e auxiliares. De forma geral, a categoria de enfermagem sofre com um padrão irregular de sono que está muito relacionada com o turno e carga horária, gerando problemas físicos e mentais decorrentes do ritmo de trabalho (Pinheiro et al., 2015).

Além do ritmo noturno do enfermeiro, outros fatores de risco permeiam o trabalho de enfermagem como o desgaste físico e biológico, o que acaba por ser exacerbado quando se considera a necessidade do cuidado com pacientes e familiares todos os dias, gerando alterações nos padrões de vida e descanso (Santos et al., 2014, Moreira et al, 2015).

Foi observado que os resultados da sonolência foram semelhantes a outro estudo que observou que turno noturno apesar de apresentar maior porcentagem de normalidade (42,31%), também apresenta maior porcentagem SDE de maior gravidade (59,09%), o inverso ocorre com o turno diurno que apresenta maior porcentagem de SDE considerada leve (46, 87%) (Guerra et al., 2016).

Segundo o mesmo autor, SDE permaneceu alta em todos os turnos considerados, o que diferiu desse estudo que possui maior proporção de SDE para o turno diurno, o que pode estar relacionada não ao turno, mas as duplas jornadas de trabalho que todos os profissionais assumem e os plantões em outros setores, mas que não foi pesquisado no presente estudo.

Estudos apontam como causas fisiológicas da SDE a privação do sono, estilo de vida e padrões irregulares do ciclo vigília-sono, que podem estar presentes na vida do profissional de enfermagem que tem que conviver como uma rotina de trabalho um estilo de vida ativa (Neves et al., 2013).

4. Considerações Finais

A análise da qualidade de sono e sonolência permitiu verificar que a maioria dos profissionais de enfermagem do HRT apresentou má qualidade de sono e um índice de SDE considerada estressante na maior parte do dia.

O risco ocupacional ao qual o profissional de enfermagem está exposto, independente da categoria, como enfermeiro, técnico ou auxiliar, podem estar relacionados aos fatores ambientais que ambas estão expostas, demonstrado pela baixa diferença entre as categorias e a taxa de normalidade para sonolência.

Os resultados também demonstraram que os profissionais de turno diurno e técnicos de enfermagem possuíram maior proporção de qualidade de sono ruim e menor escore de normalidade de sonolência diurna que os enfermeiros e o turno noturno, merecendo investigações futuras sobre a rotatividade destes profissionais nos setores do hospital e a sua carga horária de trabalho.

Diante do encontrado, incentiva-se a o desenvolvimento de estratégias para melhorar o ambiente de trabalho e minimizar os riscos de prejuízo ao sono destes trabalhadores, como a reorganização da rotina de trabalho, jornadas mais flexíveis, avaliação periódica da saúde e implementação de programas permanentes voltadas à saúde dos servidores.

Referências

- Amaro, J. M. R. S., & Dumith, S. C. (2018). Sonolência diurna excessiva e qualidade de vida relacionada à saúde dos professores universitários. *J. bras. Psiquiatr.* 67(2): 94-100.
- Araujo, P. A. B. D, et al. (2015). Índice da qualidade do sono de pittsburgh para uso na reabilitação cardiopulmonar e metabólica. *Rev Bras Med Esporte*, 21(6):472-475.
- Barboza, J. I. R. A, et al. (2018). Avaliação do padrão de sono dos profissionais de Enfermagem dos plantões noturnos em Unidades de Terapia Intensiva. *Einstein*, 6(3):296-301.

- Bulhões CC. (2012). *Distúrbios do sono e acidentes ou incidentes no trabalho em turnos de profissionais de enfermagem [Dissertação]*. Recife: Universidade Federal de Pernambuco (CCS).
- Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) (2017). Parecer n.008. Legislação profissional. Consolidação das leis trabalhistas. Art. 59-a, jornada de trabalho.2017. Available from: http://www.cofen.gov.br/parecer-no-0082017cofenctln_53882.html.
- Godoy, C. K. A., et al. (2012). Avaliação do padrão de sono dos enfermeiros com dupla jornada nos serviços assistenciais e educativo [internet]. *Caderno de Graduação Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT-ALAGOAS* [internet]. 1(1), 27-32.
- Guerra, P. C., et al. (2016). Sono, qualidade de vida e humor em profissionais de enfermagem em Unidades de Terapia Intensiva Infantil. *Rev Esc Enferm USP*. 50(2): 279-285.
- Guyton A. C., & Hall, J. E. (2011). *Tratado de Fisiologia Médica*. (12 ed.). Elsevier.
- Hoevenaer-Blom M. P. L., et al. (2011). Sleep duration and sleep quality in relation to 12-year cardiovascular disease incidence: the Morgen study. *Sleep*. 34(11):1487-92.
- Lakatos, E. M. (2010). *Fundamentos de metodologia científica*. (7a ed.). Atlas.
- Magalhães, F. J., et al. (2014). Fatores de risco para doenças cardiovasculares em profissionais de enfermagem: estratégias de promoção da saúde. *Rev. bras. enferm*. 67(3):394-400.
- Moreira M. M., et al. (2015). Padrões de sono entre os profissionais de enfermagem. *Revista de Atenção à Saúde*, 13(44), 11-16.
- Neves, G. S. M. L., et al. (2013). Transtorno de sono: visão geral. *Rev Bras Neurol*, 49(2):57-71.
- Pinheiro, L. M. G., et al. (2015). Qualidade do sono dos profissionais de enfermagem que atuam em hospital privado no Período noturno. *C&D-Revista Eletrônica da Fainor* 8(2): 194-205.
- Ravagnani, J. S & Crivelaro P. M. S. (2010). *Qualidade de sono e percepção da qualidade de vida dos profissionais de enfermagem de uma Unidade de Terapia Intensiva [dissertation]*. São Paulo: Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium (UNISALESIANO); 2010.
- Rocha, M. C. P. D & Martino, M. M. F. D. (2010). Estresse e qualidade do sono de enfermeiros que atuam em diferentes turnos hospitalares. *Rev. esc. enferm. USP*, 44 (2): 280-286.
- Santos, M. M. T. C., et al. (2014). Qualidade e Distúrbios do Sono da Equipe de Enfermagem de uma Unidade de Terapia. *Rev enferm UFPE*, 8(5): 1110-1116.
- Sena P. V., et al. (2018) Relatório de Gestão do Hospital Regional de Tucuruí 2017. Núcleo de Planejamento, Hospital Regional de Tucuruí, Secretaria Estadual de Saúde, jan. Report.