

## **A qualidade do sono dos profissionais da saúde em tempos de pandemia: Revisão integrativa**

**The sleep quality of health professionals in times of pandemic: An integrative review**

**La calidad del sueño de los profesionales de la salud en tiempos de pandemia: Una revisión integradora**

Recebido: 25/09/2023 | Revisado: 06/10/2023 | Aceitado: 07/10/2023 | Publicado: 10/10/2023

**Adaysla Vieira Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1004-9022>

Universidade Estadual do Piauí, Brasil

E-mail: [adaysla.ss@hotmail.com](mailto:adaysla.ss@hotmail.com)

**Mayara Martins de Melo**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2037-9567>

Universidade Estadual do Piauí, Brasil

E-mail: [maymartmelo@gmail.com](mailto:maymartmelo@gmail.com)

**Andréa Conceição Gomes Lima**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0217-8334>

Universidade Estadual do Piauí, Brasil

E-mail: [andreaconceicao@ccs.uespi.br](mailto:andreaconceicao@ccs.uespi.br)

### **Resumo**

**Objetivo:** O objetivo deste estudo foi revisar a literatura acerca da repercussão da pandemia da COVID-19 na qualidade do sono dos profissionais da saúde. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura, cuja coleta de dados foi realizada nas bases PubMed, Scielo e Lilacs. **Resultados:** A amostra dessa revisão foi composta por 5 estudos, que retratavam sobre a qualidade do sono de profissionais da saúde durante a pandemia da COVID-19. **Considerações Finais:** O presente estudo apontou os efeitos deletérios da pandemia da COVID-19 na qualidade do sono de profissionais da saúde, que incluem má qualidade do sono, insônia, bruxismo, dificuldade para adormecer, além de transtornos psíquicos e mentais como ansiedade, estresse e depressão.

**Palavras-chave:** Sono; Profissionais da saúde; COVID-19.

### **Abstract**

**Objective:** The purpose of this study was to review the literature on the impact of the COVID-19 pandemic on the quality of sleep of healthcare professionals. **Methods:** Searches were performed using the following databases for data collection: PubMed, Scielo and Lilacs. **Results:** The sample for this review consisted of 5 studies, which covered the quality of sleep of healthcare professionals during the COVID-19 pandemic. **Conclusions:** The study pointed out the harmful effects of the COVID-19 pandemic on the quality of sleep of healthcare professionals, which include poor sleep, insomnia, bruxism and difficulty falling asleep, in addition to psychological and mental disorders such as anxiety, stress and depression.

**Keywords:** Sleep; Health professionals; COVID-19.

### **Resumen**

**Objetivo:** El objetivo de este estudio fue revisar la literatura sobre el impacto de la pandemia de COVID-19 en la calidad del sueño de los profesionales sanitarios. **Metodología:** Se trata de una revisión de la literatura, cuya recolección de datos se realizó en las bases de datos PubMed, Scielo y Lilacs. **Resultados:** La muestra para esta revisión estuvo compuesta por 5 estudios, que cubrieron la calidad del sueño de los profesionales de la salud durante la pandemia de COVID-19. **Consideraciones Finales:** El presente estudio señaló los efectos nocivos de la pandemia de COVID-19 sobre la calidad del sueño de los profesionales de la salud, que incluyen mala calidad del sueño, insomnio, bruxismo, dificultad para conciliar el sueño, además de trastornos psicológicos y mentales como la ansiedad, estrés y depresión.

**Palabras clave:** Dormir; Profesionales de la salud; COVID-19.

## 1. Introdução

No final do ano de 2019, houve um surto de uma nova doença respiratória detectada na cidade de Wuhan, na China, provocada pelo novo coronavírus intitulado SARS-CoV-2. A pandemia da COVID-19 provocou várias alterações na vida das pessoas e, conseqüentemente, no seu cotidiano. O distanciamento físico e afastamento de atividades comuns realizadas diariamente podem ser citadas como as maiores mudanças constatadas neste período, por grande parcela da população mundial (Coelho et al., 2020). Além de que, neste momento os trabalhadores da saúde foram submetidos a jornadas de trabalho mais exaustivas e irregulares, provocando estresse e ansiedade (da Silva Santos et al., 2021).

Fatores epidemiológicos relacionados ao vírus, como período de incubação, abrangência geográfica, número de infectados e taxa real de mortalidade, têm gerado insegurança e medo em toda a população mundial. A situação se agravou devido às medidas de controle insuficientes e à falta de abordagens terapêuticas eficazes, além da precária infraestrutura de saúde pública. Essas incertezas tiveram conseqüências em diversos setores do cotidiano das pessoas, com implicações diretas na saúde mental dos indivíduos, principalmente entre os profissionais de saúde, por terem que lidar com o contexto extremamente adverso desta nova doença (Brasil, 2020; Ornell et al., 2020).

Durante a pandemia, foi notável o aumento na carga horária de trabalho, a pressão vivida dentro do ambiente hospitalar, a preocupação com o estado de saúde dos pacientes, a escassez de Equipamentos de Proteção Individual (EPI) e conseqüentemente o risco de infecção dos profissionais que atuam no enfrentamento da pandemia (Wu & Wei, 2020; Assari & Habibzadeh, 2020; Machado et al., 2016). Além disso, o sofrimento psicológico em decorrência da situação era causado por ansiedade, depressão, insônia, tristeza e isolamento social (de Sousa Borges et al., 2021).

Tornando assim, a pandemia da COVID-19, um fator que desencadeia uma série de alterações na qualidade de vida dos envolvidos, como o aumento nos níveis de estresse, ansiedade, depressão, adoecimento físico e psicológico abalado negativamente (Xiao et al., 2020). Tudo isso, podendo refletir na qualidade do sono e o aparecimento de distúrbios do sono (Ornell et al., 2020).

Os distúrbios do sono abrangem um leque de condições clínicas, que interferem de forma negativa todos os órgãos e sistema do corpo humano. E em decorrência disso, o surgimento de importantes repercussões no sono e no período de vigília, prejudicando assim a qualidade de vida e aumentando a probabilidade do surgimento de várias doenças. (Drager et al., 2018).

Pensando no sono como um processo biológico primordial para a saúde física e mental do ser humano, além da melhoria na saúde e bem-estar que uma boa qualidade do sono proporciona, vemos a importância de se dar uma atenção especial aos distúrbios do sono no âmbito da saúde pública, principalmente no que tange aos profissionais da saúde (Simões et al., 2019). Além de que, a privação de sono pode intensificar desordens como depressão e ansiedade (Sena de Lucena et al., 2021).

Portanto, o objetivo deste estudo foi revisar a literatura acerca da repercussão da pandemia da COVID-19 na qualidade do sono dos profissionais da saúde.

## 2. Metodologia

Trata-se de uma revisão de literatura do tipo integrativa que tem como objetivos resumir a literaturas empíricas ou teóricas feitas no passado para tornar a compreensão mais amplo sobre determinado assunto (Botelho et al., 2011). Neste presente estudo a questão norteadora foi: “Qual a repercussão da pandemia da COVID-19 na qualidade do sono dos profissionais da saúde?”. A pesquisa foi realizada no período de novembro a dezembro de 2021 nas bases de dados eletrônicas PubMed, Scielo e Lilacs, utilizando as seguintes palavras-chave: “sono”, “profissionais da saúde” e “COVID-19”. As palavras-chave foram cruzadas com o operador booleano “AND”.

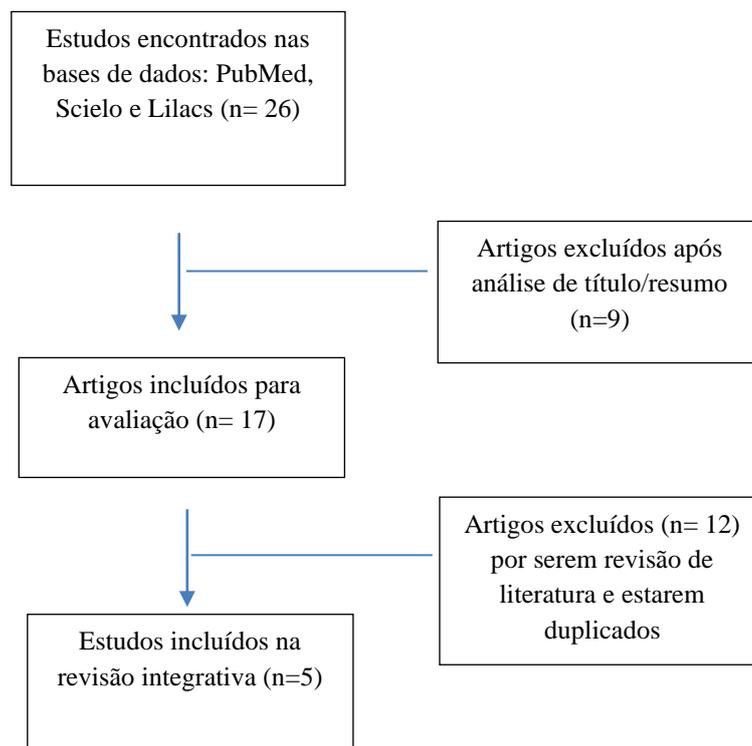
Foi utilizada uma estratégia de busca geral, adaptável às características de cada base de dados. Dois revisores realizaram a pesquisa eletrônica independentemente e em duplicado. As discordâncias foram resolvidas por discussão. Títulos e resumos de todas as citações encontradas foram selecionados de forma independente e os estudos que não cumpriram os critérios de elegibilidade foram eliminados. As listas de referências dos artigos obtidos também foram pesquisadas em busca de publicações relevantes adicionais que poderiam ter sido esquecidas nas bases de dados.

Os critérios de inclusão adotados nesta revisão foram: ensaios clínicos e estudos observacionais nos idiomas Inglês, Português e Espanhol, publicados nos últimos 2 anos e que utilizaram o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) ou qualquer outro tipo de avaliação do sono. Foram excluídos teses, monografias, editoriais, revisões, resumos de conferências, estudos preliminares e estudos duplicados.

### 3. Resultados

Em resumo, foram identificados 26 estudos nas bases de dados escolhidas, dos quais 9 estudos foram excluídos após a leitura do título e/ou resumo, restando 17 artigos. Destes, 12 estudos após a leitura na íntegra, foram excluídos por estarem duplicados e por serem de outra natureza. Culminado em 5 artigos considerados relevantes para a revisão integrativa (Figura 1).

**Figura 1** - Fluxograma do processo de busca e seleção dos artigos.



Fonte: Autoria própria.

O Quadro 1, descreve de forma sucinta os 5 estudos incluídos nessa revisão, que retratavam sobre a qualidade do sono de profissionais da saúde durante a pandemia da COVID-19.

**Quadro 1 - Síntese dos artigos incluídos nesta revisão.**

Autor/ Ano	Objetivos	Intervenção		Principais conclusões
		Amostra	Avaliação	
Da Silva Santos et al. (2021)	Avaliar a qualidade de sono e sonolência diurna de profissionais de fisioterapia hospitalar durante o período de pandemia do covid-19.	45 fisioterapeutas	Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (IQSP), Escala de Sonolência de Epworth (ESE) e questionários com características demográficas, trabalho, saúde e percepção de estresse.	Os fisioterapeutas hospitalares de uma instituição pública têm má qualidade do sono e aqueles que trabalham com maior carga horária apresentam maior prevalência de sonolência diurna excessiva.
Mota et al. (2020)	Investigar mudanças na vida diária e nos hábitos de sono de profissionais de saúde no Brasil.	710 profissionais da saúde	Um questionário da Google (Google forms) foi disponibilizado no aplicativo móvel WhatsApp e no site da Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares.	Os profissionais de saúde brasileiros apresentaram aspectos da qualidade de vida e do sono que foram mais afetados durante a pandemia de COVID-19.
Peixoto et al. (2021)	Avaliar o estado psicossocial, a qualidade do sono, os sintomas de DTM e o bruxismo em dentistas brasileiros (SDs) durante a pandemia de COVID-19.	641 profissionais	Formulário eletrônico contendo o Questionário de Triagem de Dor TMD (Critérios de Diagnóstico para Distúrbios Temporomandibulares - DC / TMD), o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) e o sono e questionário de bruxismo acordado.	A preocupação com Covid-19 e a qualidade sono insatisfatório foi significativamente prevalente e pode afetar negativamente a qualidade de vida dos dentistas.
Yue et al. (2021)	Investigar a qualidade do sono da equipe médica da linha de frente (FMS) durante o surto de COVID-19 na China e analisar a relação entre saúde mental e qualidade do sono de FMS.	543 profissionais da equipe médica da linha de frente (FMS).	Testes usados: The Self-Rating Anxiety Scale (SAS) para sintomas de ansiedade, o Inventário de Depressão de Beck (BDI) para sintomas depressivos, e o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) para avaliação da qualidade do sono.	Durante a pandemia de COVID-19, houve um aumento notável na prevalência de emoções e sentimentos negativos entre a equipe médica, junto com a má qualidade geral do sono.
Marques et al. (2021)	Investigar a qualidade do sono e a taxa de prevalência de distúrbios do sono entre médicos durante a pandemia de COVID-19 e identificar os fatores psicológicos e sociais associados à condição.	332 participantes	Escala de impacto nos eventos de modificações causadas por COVID-19, avaliação da qualidade do sono (PSQI), presença e gravidade da insônia (ISI), sintomas depressivos (PHQ-9) e ansiedade (GAD-7).	Nosso estudo constatou que mais de 70% dos médicos avaliados apresentavam comprometimento da qualidade do sono, caracterizando sintomas de insônia durante o surto de COVID-19.

Fonte: Autoria própria.

#### 4. Discussão

A pandemia da COVID-19 trouxe consigo algumas perturbações para a qualidade do sono de profissionais da saúde. As repercussões mais apontadas pelos autores em seus estudos foram a prevalência de má qualidade do sono, sonolência diurna excessiva, insatisfação com o padrão do sono, insônia, estresse e ansiedade, culminando em comprometimento das atividades da vida diária dos profissionais da saúde.

Da Silva Santos et al. (2021) em seu estudo, observaram elevada prevalência de má qualidade do sono, em que, na análise da qualidade do sono dos profissionais de fisioterapia um PSQI compatível com score má qualidade do sono, e 68,9% de prevalência de fisioterapeutas com má qualidade do sono. Foi possível observar ainda presença de sonolência diurna excessiva (SDE) nos profissionais com maior carga horária de trabalho.

San Martin et al. (2020) corroboram com esses achados em seu estudo, que também utilizou o PSQI para avaliar a qualidade do sono de profissionais da saúde, no qual puderam constatar que os escores dos trabalhadores da saúde foram

maiores quando comparados com o grupo controle, indicando pior qualidade do sono nesses profissionais, bem como maior incidência de sintomas autorreferidos por insônia.

Mota et al. (2020) em seu estudo avaliaram a insônia dos participantes, no qual a maioria relatou dificuldade moderada em adormecer, leve dificuldade em manter o sono e nenhuma dificuldade em acordar cedo. Os participantes desse estudo também mostraram-se insatisfeitos com o padrão de sono que apresentavam no momento e com a forma como esse padrão interfere nas atividades de vida diária, além do estresse e preocupação com o problema do sono. Observou-se ainda que outros profissionais de saúde apresentaram mais queixas relacionadas ao sono do que os médicos especificamente, e apresentaram dificuldade moderada para adormecer e permanecer dormindo, enquanto a maioria dos médicos relatou dificuldade leve ou nenhuma dificuldade.

Brito-Marques et al. (2021) também observaram esses achados em seu estudo, no qual mais da metade da amostra estudada relataram dificuldades para iniciar o sono, além de ponderar que tal fato interferia em suas atividades diurnas, capacidade de trabalhar, na concentração, memória e humor. Ademais, os participantes citaram ainda um grau de insatisfação com seu padrão de sono atual, sendo a insônia uma das maiores queixas apresentadas, cerca de 80,8%.

A insônia é um distúrbio do sono que o Consenso Brasileiro de Insônia define como "dificuldade de iniciar e/ou manter o sono e o sono não reparador, comprometendo as atividades diárias". Quando síndrome a insônia é considerada uma desordem primária que requer tratamento direto, como sintoma é secundária às condições médicas, psiquiátricas ou ambientais (Bacelar, 2013).

No estudo de Peixoto et al. (2021), foi observado um distúrbio do sono diferente dos citados anteriormente, o bruxismo, sendo que 58,03% da sua amostra apresentou bruxismo do sono e 53,82% bruxismo da vigília. Além disso, a qualidade do sono foi significativamente correlacionada com estresse, ansiedade e sintomas depressivos, especialmente no grupo de profissionais da linha de frente, o que fortalece a relação entre sono e emoções.

Yue et al. (2021) também constataram em seu estudo a correlação entre a prevalência da ansiedade e da depressão com a qualidade do sono de profissionais da linha de frente da pandemia, enfatizando a importância da atenção especial que deve ser dada ao bem estar mental e à melhora da qualidade do sono. Intervenções com exercícios físicos, aconselhamento psicológico, dicas de higiene do sono, e se necessário, tratamento de intervenção medicamentosa, são algumas medidas sugeridas e que podem ser adotadas para a melhora da qualidade do sono em profissionais da saúde (Wu & Wei, 2020). Uma outra medida sugerida e não medicamentosa para a melhora da qualidade do sono, é o treinamento de relaxamento respiratório diafragmático (Liu et al., 2021).

Este trabalho também apresenta algumas limitações, como (I) necessidade mais representativa de pesquisas sobre a qualidade do sono, principalmente nessa população, (II) as medidas de qualidade do sono que foram utilizadas nos estudos selecionados para essa revisão, podem ser vulneráveis por causa de seus autorrelatos online.

## **5. Considerações Finais**

O presente estudo apontou os efeitos deletérios da pandemia da COVID-19 na qualidade do sono de profissionais da saúde, que incluem má qualidade do sono, insônia, bruxismo, dificuldade para adormecer, além de transtornos psíquicos e mentais como ansiedade, estresse e depressão. A qualidade do sono dos profissionais da saúde no cenário atual demanda uma atenção mais específica que promova não apenas a recuperação, mas também a prevenção desses impactos negativos que podem culminar no aparecimento de afecções nessa população.

Dessa forma, devem ser feitos estudos que delimitem meios e trace estratégias, para o fornecimento de assistência de qualidade e promoção de saúde, especificamente quando se trata da qualidade do sono desses profissionais, que é o tema em questão do atual estudo.

## Referências

- Assari, S., & Habibzadeh, P. (2020). The COVID-19 emergency response should include a mental health component. *Archives of Iranian medicine*, 23(4), 281.
- Bacelar, A. (2013). Insônia do diagnóstico ao tratamento: III Consenso Brasileiro de Insônia. *Omnifarma*.
- Brasil. (2020). Boletim Epidemiológico 8. COE Coronavírus - Secretaria de Vigilância em Saúde. Ministério da Saúde 09 de abril de 2020. Semana Epidemiológica 15. <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/Abril/09/be-covid-08-final-2.pdf>.
- Botelho, L. L. R., de Almeida Cunha, C. C., & Macedo, M. (2011). O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. *Gestão e sociedade*, 5(11), 121-136.
- Coelho, A. P. S., Oliveira, D. S., Fernandes, E. T. B. S., de Souza Santos, A. L., Rios, M. O., Fernandes, E. S. F., & Fernandes, T. S. S. (2020). Saúde mental e qualidade do sono entre estudantes universitários em tempos de pandemia da covid-19: experiência de um programa de assistência estudantil. *Research, society and development*, 9(9), e943998074-e943998074.
- de Sousa Borges, F. E., Aragão, D. F. B., de Sousa Borges, F. E., Borges, F. E. S., de Jesus Sousa, A. S., & Machado, A. L. G. (2021). Fatores de risco para a síndrome de burnout em profissionais da saúde durante a pandemia de covid-19. *Revista enfermagem atual in derme*, 95(33).
- Drager, L. F., Lorenzi-Filho, G., Cintra, F. D., Pedrosa, R. P., Bittencourt, L. R., Poyares, D., & Risso, T. T. (2018). 1º Posicionamento Brasileiro sobre o impacto dos distúrbios de sono nas doenças cardiovasculares da Sociedade Brasileira de Cardiologia. *Arquivos brasileiros de cardiologia*, 111, 290-340.
- Liu, Y., Jiang, T. T., Shi, T. Y., Liu, Y. N., Liu, X. M., Xu, G. J., & Wu, X. Y. (2021). The effectiveness of diaphragmatic breathing relaxation training for improving sleep quality among nursing staff during the COVID-19 outbreak: a before and after study. *Sleep medicine*, 78, 8-14.
- Machado, M. H., dos Santos, M. R., de Oliveira, E., Wermelinger, M., Vieira, M., Lemos, W., & Barbosa, C. (2016). Condições de trabalho da enfermagem. *Enfermagem em Foco*, 7(ESP), 63-71.
- Brito-Marques, J. M. D. A. M., Franco, C. M. R., Brito-Marques, P. R. D., Martinez, S. C. G., & Prado, G. F. D. (2021). Impacto da pandemia COVID-19 na qualidade do sono dos médicos no Brasil. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, 79, 149-155.
- San Martin, A. H., Serrano, J. P., Cambriles, T. D., Arias, E. M. A., Méndez, J. M., del Yerro Álvarez, M. J., & Sánchez, M. G. (2020). Sleep characteristics in health workers exposed to the COVID-19 pandemic. *Sleep medicine*, 75, 388-394.
- Mota, I. A., Oliveira Sobrinho, G. D. D., Morais, I. P. S., & Dantas, T. F. (2021). Impacto da COVID-19 nos hábitos alimentares, atividade física e sono em profissionais de saúde brasileiros. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, 79, 429-436.
- Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O., & Kessler, F. H. P. (2020). "Pandemic fear" and COVID-19: mental health burden and strategies. *Brazilian journal of psychiatry*, 42, 232-235.
- Peixoto, K. O., Resende, C. M. B. M. D., Almeida, E. O. D., Almeida-Leite, C. M., Conti, P. C. R., Barbosa, G. A. S., & Barbosa, J. S. (2021). Association of sleep quality and psychological aspects with reports of bruxism and TMD in Brazilian dentists during the COVID-19 pandemic. *Journal of Applied Oral Science*, 29, e20201089.
- da Silva Santos, J., de Araújo Lima, C., de Sousa Moreira, W., Monteiro, P. N. C., Sales, M. C., de Sousa Lima, J., & Ferreira, L. G. F. (2021). A qualidade de sono de fisioterapeutas de um hospital público durante a pandemia de Covid-19. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, 11(3), 510-517.
- de Lucena, L. S., Firmino, F. F., da Silva Santos, A. E. M., Teodoro, D. T., Senhorinha, G. M., & Braudes, I. C. S. (2021). Distúrbios do Sono na Pandemia do COVID-19: Revisão Narrativa. *Estudos Avançados sobre Saúde e Natureza*, 1.
- Simões, N. D., Monteiro, L. H. B., Lucchese, R., Amorim, T. A. D., Denardi, T. C., Vera, I., & Sverzut, C. (2019). Qualidade e duração de sono entre usuários da rede pública de saúde. *Acta Paulista de Enfermagem*, 32, 530-537.
- Wu, K., & Wei, X. (2020). Analysis of psychological and sleep status and exercise rehabilitation of front-line clinical staff in the fight against COVID-19 in China. *Medical science monitor basic research*, 26, e924085-1.
- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., & Yang, N. (2020). Social capital and sleep quality in individuals who self-isolated for 14 days during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in January 2020 in China. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*, 26, e923921-1.
- Yue, L., Zhao, R., Xiao, Q., Zhuo, Y., Yu, J., & Meng, X. (2021). The effect of mental health on sleep quality of front-line medical staff during the COVID-19 outbreak in China: A cross-sectional study. *PLoS one*, 16(6), e0253753.