



Os efeitos da privação do sono na qualidade de vida de enfermeiros plantonistas noturnos

The effects of sleep deprivation on the quality of life of night shift nurses

Los efectos de la privación del sueño en la calidad de vida de los enfermeros de turno nocturno

Brunna Signori de Souza¹, Ketlin Vanessa Kasperovicius de Souza¹, Maria Clara Manjabosco Engler¹, Elyabe Rodrigues¹, Nandra Martins Soares¹.

RESUMO

Objetivo: Analisar as consequências da privação do sono na qualidade de vida de enfermeiros plantonistas noturnos. **Métodos:** Trata-se de um estudo exploratório, de revisão bibliográfica integrativa da literatura, realizada nas bases de dados Scielo, PubMed, Lilacs, MedLine e a Biblioteca virtual Google Acadêmico. Selecionou-se artigos publicados no período entre 2018 e 2022 no idioma português, a partir dos descritores sono *and* qualidade de vida *and* privação de sono *and* enfermeiros *and* plantão. Após a aplicação dos critérios de seleção, seis artigos constituíram o *corpus* analítico. **Resultados:** Constatou-se que a privação e a qualidade inadequada do sono devido ao trabalho noturno, impacta diretamente a qualidade de vida dos enfermeiros, contribuindo para o desenvolvimento de diversas condições e de distúrbios do sono, os quais podem potencializar transtornos psicológicos ansiosos e depressivos. Além disso, dificuldades no contexto familiar, social e tempo de lazer também foram preponderantes nos estudos analisados. **Considerações finais:** Deste modo, se torna fundamental investir em mais pesquisas e políticas públicas diferenciadas em relação ao trabalho do enfermeiro plantonista, uma vez que a atividade laboral destes profissionais é desgastante, diretamente relacionada com o cuidado ao outro, em muitos casos em situações extremas.

Palavras-chave: Sono, Qualidade de vida, Enfermagem, Plantão.

ABSTRACT

Objective: To analyze the consequences of sleep deprivation on the quality of life of night shift nurses. **Methods:** This is an exploratory study, involving an integrative literature review, conducted in the databases Scielo, PubMed, Lilacs, MedLine, and the virtual library Google Scholar. Articles published between 2018 and 2022 in Portuguese were selected, based on the descriptors sleep and quality of life and sleep deprivation and nurses and shift. After applying the selection criteria, six articles constituted the analytical corpus. **Results:** It was found that sleep deprivation and inadequate sleep quality due to night work directly impact the quality of life of nurses, contributing to the development of various conditions and sleep disturbances, which can enhance anxious and depressive psychological disorders. Additionally, difficulties in the family and social context, as well as leisure time, were also predominant in the analyzed studies. **Final considerations:** Therefore, it is essential to invest in more research and differentiated public policies concerning the work of

¹ Centro Universitário Dinâmica das Cataratas – UDC. Foz do Iguaçu – PR.

night shift nurses, as their work is exhausting and directly related to caring for others, often in extreme situations.

Key words: Sleep, Quality of life, Nursing, Night shift.

RESUMEN

Objetivo: Analizar las consecuencias de la privación del sueño en la calidad de vida de los enfermeros nocturnos. **Métodos:** Se trata de un estudio exploratorio, de revisión bibliográfica integrativa de la literatura, realizada en las bases de datos Scielo, PubMed, Lilacs, MedLine y la biblioteca virtual Google Académico. Se seleccionaron artículos publicados en el período comprendido entre 2018 y 2022 en idioma portugués, a partir de los descriptores sueño y calidad de vida y privación del sueño y enfermeros y turno. Tras aplicar los criterios de selección, seis artículos constituyeron el corpus analítico. **Resultados:** Se constató que la privación y la calidad inadecuada del sueño debido al trabajo nocturno impactan directamente la calidad de vida de los enfermeros, contribuyendo al desarrollo de diversas condiciones y trastornos del sueño, los cuales pueden potenciar desórdenes psicológicos ansiosos y depresivos. Además, las dificultades en el contexto familiar, social y el tiempo de ocio también fueron preponderantes en los estudios analizados. **Consideraciones finales:** De este modo, se torna fundamental invertir en más investigaciones y políticas públicas diferenciadas en relación al trabajo del enfermero nocturno, ya que la actividad laboral de estos profesionales es desgastante, directamente relacionada con el cuidado de los demás, en muchos casos en situaciones extremas.

Palabras clave: Sueño, Calidad de vida, Enfermería, Turno.

INTRODUÇÃO

O sono possui um papel fundamental na reposição de energia, rotina, bem-estar físico e mental. Segundo Nascimento TS, et al. (2021) o sono é uma função imprescindível porque possibilita um estado de repouso importante para lidar com o dia a dia, bem como estabelece uma estrutura essencial para a manutenção da homeostase (equilíbrio dinâmico) do organismo humano. É fundamental na consolidação da memória e aprendizado, na visão binocular, na termorregulação, na conservação e restauração da energia, e do metabolismo energético cerebral. Logo, o sono representa uma condição vital à vida humana, e é um fenômeno essencial para a sobrevivência, já que sua função primordial é a restauração corporal e mental.

O sono também está relacionado à qualidade de vida (QV), que segundo muitos especialistas, não há uma definição exata, entretanto, para esse estudo considerou-se o conceito introduzido pela OMS que define QV como a “percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistemas de valores em que ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (WHOQOL, 1995, p. 1.405).

Contudo a qualidade do sono pode ser afetada por diferentes fatores que interferem no ciclo sono-vigília, dentre estes, a privação do sono, a presença de transtornos mentais, os efeitos de drogas no Sistema Nervoso Central (SNC), hábitos irregulares, patologias físicas e cognitivas, mudança de fuso horário e ritmo circadiano (CASTILHO C, 2015). Além disso, determinados tipos de trabalhos, como atividades noturnas de profissionais da saúde pode interferir na qualidade do sono.

O tema acerca da privação do sono em profissionais da área da saúde no geral, vem sendo mais observado nas últimas duas décadas, e vem ganhando importância gradativamente ao longo dos anos (CHATTU V, et al., 2018). Entre esses profissionais, aqueles que exercem o trabalho no período noturno necessitam de uma boa qualidade do sono para que as suas atividades e obrigações sejam realizadas com efetividade e principalmente com segurança. Cada vez mais profissionais da saúde apresentam sintomas de privação do sono decorrentes do trabalho em período noturno, o que pode levar à redução da capacidade cognitiva e, conseqüentemente, influenciar negativamente na qualidade de assistência e no desempenho laboral. Para Silva AF, et al. (2022) os efeitos da privação de sono na vida dos enfermeiros são de extrema

importância para a sociedade porque a atuação deste profissional está relacionada ao cuidado e tratamento de pessoas, que geralmente encontram-se em um estado de saúde debilitado. A qualidade da assistência dos profissionais de enfermagem também pode ser comprometida pela privação de sono, colocando em risco a segurança dos próprios enfermeiros e dos pacientes.

Pelo exposto, objetivou-se analisar a influência da privação de sono na qualidade de vida de enfermeiros plantonistas noturnos. Salienta-se que neste estudo adotou-se o conceito de saúde postulado pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 1946) como um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença.

MÉTODOS

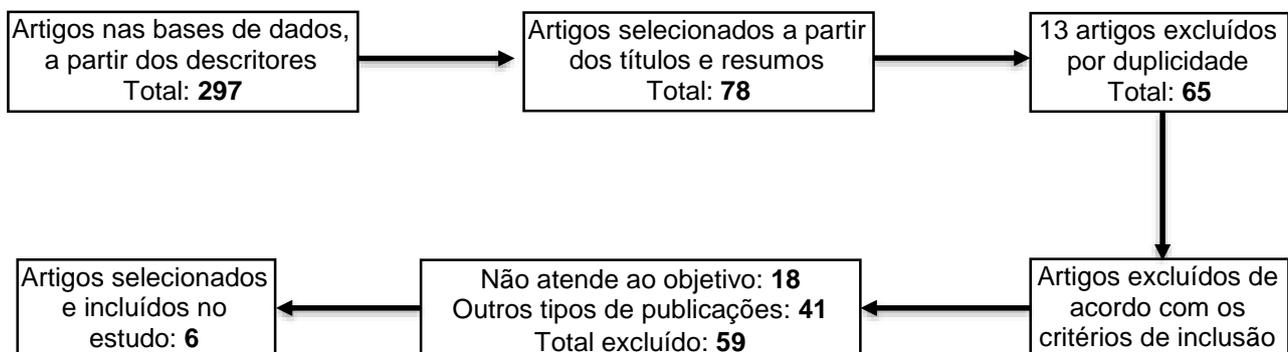
Trata-se de uma pesquisa exploratória, com procedimentos técnicos de pesquisa bibliográfica integrativa da literatura, fundamentado em material científico já produzido, com o objetivo de definir ideias, investigar teorias e problemas acerca do tema (GIL CA, 2017). Botelho LLR, et al. (2011, p.133) enfatizam que o método de revisão integrativa deve ser escolhido quando se quer realizar “a síntese e análise do conhecimento científico já produzido sobre o tema investigado”.

A coleta dos dados ocorreu nas bases eletrônicas PubMed Central® (PMC), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (Medline), Literatura Latino- americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e a Biblioteca virtual Google Acadêmico, a partir dos descritores fornecidos pelos Descritores em Ciências da Saúde /*Medical Subject Headings* (DeCS/MeSH): “sono; qualidade de vida; privação de sono; enfermeiros; plantão”, combinados pelo operador booleano “AND”.

Para a seleção dos estudos estabeleceu-se os seguintes critérios de inclusão: artigos científicos publicados no período de 2018 a 2022, que descrevam informações sobre os efeitos da privação do sono na qualidade de vida da equipe de enfermagem plantonista noturna; no idioma português. Excluíram-se livros, resenhas, dissertações, teses e artigos em outros idiomas e períodos de publicação distintos. Além disso selecionou-se apenas artigos originais, com procedimentos de pesquisa de campo.

Após a identificação dos artigos, o procedimento de análise correspondeu à leitura do título, das palavras-chave e dos resumos, e selecionou-se as publicações que tivesse correspondência com o objetivo deste estudo. Posteriormente realizou-se a leitura na íntegra, e a partir disso uma investigação de forma descritiva, possibilitando observar, classificar e analisar os dados, com o intuito de reunir o conhecimento produzido sobre o tema explorado na revisão. O percurso de seleção dos artigos está representado na **Figura 1**.

Figura 1 – Fluxograma de seleção dos artigos



Fonte: Souza BS, et al., 2025.

A **Figura 1** demonstra o caminho percorrido a partir da combinação dos descritores nas bases de dados supracitadas. Encontrou-se inicialmente 297 artigos, e excluindo os artigos em duplicidade e aqueles que não atendiam aos critérios de inclusão pré-estabelecidos, legitimaram-se 6 artigos para constituir o *corpus* da revisão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os artigos selecionados para responder ao objetivo central deste estudo compõem o **Quadro 1**, e foram estratificados a partir do título, autores, ano de publicação, objetivo e metodologia utilizada.

Quadro 1 - Síntese dos artigos incluídos para a análise

N	Autores (Ano)	Objetivo	Metodologia
1	DALTRO MCSL, (2018)	Analisar a qualidade de sono e sinais de prejuízos na saúde de profissionais atuantes em um hospital público de um município paraibano	Abordagem Qualitativa. Pesquisa de campo.
2	COSTA WR ,et al. (2012)	Conhecer os efeitos do trabalho noturno na saúde dos trabalhadores que atuam no ramo da saúde na cidade de Parnaíba- PI	Abordagem Qualitativa. Pesquisa de campo.
3	SENA AG, et al. (2018)	Avaliar a qualidade de vida e sua associação com as características sociodemográficas dos trabalhadores da enfermagem do período noturno.	Abordagem Quantitativa analítica. Pesquisa de campo.
4	NUNES JT (2020)	Analisar a qualidade do sono e investigar se este exerce influência no IMC dos profissionais enfermeiros nos turnos diurno e noturno	Abordagem Quantitativa analítica. Pesquisa de campo.
5	NASCIMENTO TS, et al. (2021)	Analisar os impactos causados pelo distúrbio do sono na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem	Abordagem Quantitativa descritiva. Pesquisa de campo.
6	SILVA AF, et al. (2022)	Identificar as possíveis associações entre a qualidade do sono, as variáveis pessoais e laborais e os hábitos de vida de enfermeiros hospitalares.	Abordagem Quantitativa analítica. Pesquisa Correlacional

Fonte: Souza BS, et al., 2025.

Conforme Sena AG, et al. (2018) o sono desempenha uma importante função biológica e tem um grande papel em vários processos fisiológicos do organismo. Para Silva AF et al. (2022) o sono reparador fornece a base para o bem-estar físico, mental e psicológico em humanos, por isso, a privação do sono está associada a um comportamento menos produtivo.

Portanto, profissões que envolvem trabalho por turnos sem horas adequadas de descanso podem atrapalhar o ritmo circadiano do ciclo sono-vigília e comprometer a qualidade do sono (SENA AG, et al., 2018). Lessa RT, et al. (2020) pontua que horários de trabalho atípicos levam à sonolência, fadiga, declínio do desempenho cognitivo e problemas de saúde entre os membros da equipe de saúde. No sistema de saúde e assistência, a proporção de pessoas que trabalham à noite é maior do que aquelas que trabalham em outras áreas de prestação de serviços públicos, de modo que 36,9% dos funcionários do hospital são trabalhadores noturnos e muitas vezes são enfermeiros (SILVA AF, et al., 2022).

Assim, a enfermagem é uma ocupação inerentemente estressante que exige uma atividade física e mental relativamente alta dos trabalhadores. Diante de tais menções, este estudo analisa 9 artigos com destaque para o contexto sobre os efeitos da privação do sono na qualidade de vida de enfermeiros plantonistas.

O estudo de Silva AC, et al. (2019) ressalta que a saúde no local de trabalho é o principal determinante da qualidade de vida dos trabalhadores. Assim, segundo Daltro MCSL (2018) os enfermeiros de hospitais com regime de trabalho em turnos podem apresentar distúrbios do sono relacionados às características de sua atividade laboral. A enfermagem requer atenção e muitas vezes envolve atividades com alto grau de dificuldade e responsabilidade. Por isso, fatores como ritmo acelerado, jornada excessiva de trabalho e trabalho por turnos podem levar ao estresse ocupacional (SENA AG, et al., 2018).

O estudo de Costa WR, et al. (2018) ao avaliar 25 profissionais da cidade de Parnaíba-PI sobre os efeitos do trabalho noturno na saúde, apontou que, a perda de sono afeta o desempenho de habilidades cognitivas, por exemplo, memória, aprendizado, raciocínio lógico, cálculos matemáticos, padrões de reconhecimento, processamento verbal complexo e tomada de decisão. Corroborando com tais resultados, Sena AG, et al. (2018) ao avaliar a qualidade de vida de 145 trabalhadores da enfermagem do período noturno, em Minas Gerais, constatou que os distúrbios do sono relacionados ao trabalho em turnos causaram mudanças significativas no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social dos indivíduos, o que também diminuiu sua qualidade de vida.

Os aspectos mencionados nos estudos supracitados corroboram com o estudo de Silva AF, et al. (2022), visto que os autores alegam que trabalhar em turnos noturnos ou finais de semana acarreta mudanças na distribuição temporal das atividades individuais e altera os padrões de sono noturno. Por isso, que esses trabalhadores mantem uma vida social diferente do restante da comunidade em termos de distribuição temporal das suas atividades. O trabalho realizado à noite ou nos finais de semana afeta a vida social, pois geralmente o trabalho é diurno e o lazer é realizado após o trabalho e nos finais de semana. Aspectos distintos da vida social e familiar de quem trabalha a noite, e isso pode dificultar a vida cotidiana dos profissionais de saúde, sendo considerados fatores importantes para a qualidade de vida (NASCIMENTO TS, et al., 2021).

Miranda IPV e Passos MAN (2020) demonstram resultados similares ao evidenciar que o sono não reparador dos enfermeiros pode colocar em risco a qualidade de vida destes indivíduos. Segundo os autores, em um estudo comparativo entre enfermeiros noturnos e diurnos, por meio de uma avaliação da qualidade do sono, o enfermeiro plantonista noturno apresenta maior comprometimento e menos satisfação com sua qualidade de vida comparado ao enfermeiro que trabalha no período diurno. Estes resultados também corroboram com Nunes JT (2020) que ao analisar a qualidade do sono de 120 enfermeiros de turnos diurno e noturno, constatou que o plantão em hospitais é um dos maiores fatores estressores para os profissionais. Uma porcentagem significativa dos enfermeiros relata distúrbios no sono, principalmente, insônia. O autor relatou que estes resultados causam desconforto, restringem o convívio social e familiar e potencializam doenças, estabelecendo uma complexa relação entre trabalho e qualidade de vida.

Neste sentido, Antonioli L, et al. (2021) afirmam que no se refere aos aspectos familiares de enfermeiros que trabalham em turnos noturnos, a quantidade de tempo gasto no ambiente de trabalho em relação aos momentos vivenciados com a família, pode ser o principal responsável pela ocorrência de conflitos domésticos. Além disso, fatores como personalidade do colaborador e tolerância da família em relação ao trabalho noturno pode influenciar de forma negativa o desempenho e o enfrentamento das demandas e exigências do ambiente de trabalho. Para Pereira-Jorge IM, et al. (2021), o trabalho noturno reduz a participação do sujeito em atividades ou responsabilidades familiares essenciais, como estar presente durante as refeições, dividir tarefas domésticas, acompanhar o desenvolvimento acadêmico dos filhos e comparecer a eventos escolares e de lazer.

Considerando o papel do sono na vida dos indivíduos e os malefícios da privação do sono, o estudo de Lopes IC (2020) traz como resultado que um nível inadequado de sono repercute diretamente na qualidade de vida, causando isolamento social, ansiedade e baixa autoestima, além de diversos sintomas físicos. Os resultados de seu estudo mostraram que as alterações do sono foram consistentemente associadas ao

comprometimento da qualidade de vida. A má qualidade do sono foi observada em 95% dos 40 profissionais de enfermagem que atuam nas unidades de terapia intensiva em um hospital público, sendo a insônia apresentada em 13% (NASCIMENTO TS, et al., 2021). Essas condições estressantes também podem ser agravadas por encargos de cuidado de situações pessoais. Muitos enfermeiros encontram-se cumprindo o dever de cuidado duplo ou triplo, pois não apenas cuidam de seus pacientes no trabalho, mas também continuam a servir como cuidadores de seus próprios filhos e pais idosos (GARCIA AS, et al., 2019).

Silva AF et al. (2022) também aponta que a qualidade do sono foi considerada boa por apenas 9,5% dos participantes, ruim por 64,3% e distúrbios do sono por 26,2%, ao analisar 42 profissionais de enfermagem plantonistas. Diante disso, é possível analisar que o trabalho noturno pode ter efeitos prejudiciais persistentes na qualidade do sono dos enfermeiros, quando a experiência é longa e os plantões noturnos são muito frequentes. Segundo Sena AG et al. (2018) a exposição ao trabalho noturno está associada ao aumento do risco de desenvolver problemas crônicos de sono e outros relacionados à saúde, como transtornos psicológicos. Isto demonstra a necessidade de relacionar a privação de sono com a saúde mental dos profissionais de saúde, visto que a insatisfação, qualidade de vida reduzida, distúrbios do sono, dentre outras manifestações apresentadas, contribuem diretamente para o adoecimento psicológico. Neste sentido, Nunes JT (2020) menciona que a privação do sono pode tornar-se crônica, e assim, o indivíduo está mais suscetível a sofrer de ansiedade e depressão. Outros transtornos mentais que podem ser favorecidos pelo distúrbio do sono são os alimentares, transtorno do pânico ou alcoolismo, por exemplo.

Nesta perspectiva, as pesquisas de Daltro MCSL (2018), Nunes JT (2020) e Nascimento TS, et al. (2021) ressaltam que os distúrbios de sono acarretam diversas disfunções psicológicas que interferem negativamente no enfermeiro, como irritabilidade, fadiga, prejuízo nas funções cognitivas, como a memória, atenção e concentração, desencadeando crises de ansiedade e sintomas depressivos. Esses sintomas são indicadores de diversas doenças físicas e psicológicas, como: transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), esquizofrenia e transtorno bipolar. Além disso, o sono de má qualidade pode desencadear sintomas de cansaço, perda da concentração, fadiga, aumento da sensibilidade à dor, nervosismo, ideias irracionais, alucinações, perda de apetite, constipação e maior propensão à acidentes.

Silva AC, et al. (2019) relatam que os distúrbios de sono, quando em grau elevado, podem desencadear ideias suicidas, com sentimentos de solidão e falta de motivação para realizar atividades cotidianas e relações sociais. Corroborando com os autores supracitados, Costa WR, et al. (2018) afirmam que a privação de sono está associada à potencialização dos riscos de comportamento impulsivo, pensamentos suicidas e paranoia. Sendo assim, uma boa qualidade do sono pode ser um elemento crucial da saúde psicológica e prevenção de psicopatologias na vida de enfermeiros plantonistas noturnos (VIANA MC, et al., 2019).

Em relação aos profissionais de enfermagem, conforme Sena AG, et al. (2018) os distúrbios do sono foram relatados em associação não apenas à sua saúde mental, mas também ao baixo desempenho e satisfação no trabalho, e até mesmo à redução da segurança do paciente. Conforme Miranda IPV e Passos MAN (2020) os horários de turno interferem na ocorrência de distúrbios de sono entre os enfermeiros. Em outras palavras, os enfermeiros do turno diurno têm melhor qualidade de sono do que os enfermeiros do turno noturno. Portanto a ausência de um sono de qualidade associados aos fatores já mencionados podem potencializar outros problemas pré-existentes, tanto da saúde física quanto psicológica.

Assim, entende-se que a privação de sono resulta em déficits cumulativos na função executiva e no humor, bem como irritabilidade aumentada, prejudicando a comunicação, a coordenação e a integração das equipes de saúde. A privação crônica de sono também pode contribuir para o surgimento da Síndrome de Burnout (GUSMÃO ROM, et al., 2021). O termo Burnout é frequentemente utilizado para descrever o estresse de longo prazo no local de trabalho e é caracterizado por exaustão emocional e física, sentimentos de estar preso, desmotivado e desmoralizado em sua função laboral (COSTA WR, et al., 2018).

Em um estudo multicêntrico comparativo com 477 enfermeiros de equipes da atenção primária e terciária de São Paulo, Borges EMN, et al. (2021) evidenciaram que 43% dos participantes, com maior prevalência para os enfermeiros que trabalhavam em turnos, apresentavam níveis elevados de Burnout. Para Barros

HRP, et al. (2017) há uma predominância feminina, inclusive, entre os profissionais da enfermagem que adoecem no trabalho, isso devido as mulheres sofrerem um desgaste maior, decorrente da dupla jornada de trabalho entre cuidados do lar e desempenho laboral. Ressalta-se que no setor da saúde, a participação feminina chega até 70%, e assim, é comum que mulheres convivam com o trabalho em período noturno, e o gerenciamento do papel de esposa e mãe durante o dia.

Na pesquisa quantitativa de Catanni AN, et al. (2021) com 139 profissionais da equipe de enfermagem (41 enfermeiros, 76 técnicos de enfermagem e 22 auxiliares de enfermagem) que atuavam no período noturno de um hospital público de ensino, no Rio Grande do Sul, os dados demonstraram que 19,4% dos participantes possuíam ainda outro vínculo trabalhista, no ciclo diurno, 35,3% já sofreram acidentes no trabalho e 18% se afastaram do trabalho por motivo de doenças nos últimos seis meses antecedentes a coleta de dados. Os autores identificaram que a exaustão destes colaboradores tinha relação direta com os acidentes de trabalho e afastamentos, constatando-se assim, a necessidade urgente de ações e melhorias nos contextos de trabalho, prevenção e promoção da saúde do trabalhador noturno da equipe de enfermagem.

Com isso, não dormir o suficiente ou não ter um sono com qualidade pode aumentar o risco de transtornos de ordem mental (MIRANDA IPV e PASSOS MAN, 2020). Embora a insônia possa ser um sintoma relacionada a várias condições psiquiátricas, como ansiedade e depressão, agora se reconhece que os problemas do sono também podem contribuir para o surgimento e agravamento de diferentes problemas de saúde mental (DALTRO MCSL, 2018). Embora sejam necessárias mais pesquisas para entender os mecanismos subjacentes à conexão entre sono e saúde mental, sabe-se que o sono é importante para várias funções cerebrais e corporais envolvidas no processamento de eventos diários e na regulação de emoções e comportamentos (LOPES IC, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir deste estudo, foi possível constatar que a privação e a qualidade inadequada do sono estão relacionados com o trabalho em turnos, principalmente ao noturno, o que pode gerar distúrbios do sono e potencializar transtornos psicológicos ansiosos e depressivos, além de alterações do humor, irritabilidade, fadiga, falta de concentração, prejuízos à memória e aprendizado, estresse crônico, insônia crônica, sonolência na realização das atividades diárias e dificuldades para manter o sono, afetando significativamente a qualidade de vida e a saúde mental dos enfermeiros a curto e longo prazo. Ademais há prejuízos no contexto familiar, social e nos momentos de lazer, devido a discrepância temporal nos turnos de trabalho e descanso. Destarte, a privação do sono pode colocar em risco a segurança do profissional, comprometendo seu desempenho, interferindo na qualidade da assistência e integridade da saúde do paciente. Deste modo, se torna fundamental investir em mais pesquisas e políticas públicas diferenciadas em relação ao trabalho do enfermeiro plantonista, uma vez que a atividade laboral destes profissionais é desgastante, e lida diretamente com o cuidado ao outro, em muitos casos em situações extremas.

REFERÊNCIAS

1. ANTONIOLLI L, et al. Efeitos do Trabalho em Turnos e Coping em Profissionais de Enfermagem Hospitalar. *Revista Cuidarte*, 2021; 12: 1-12.
2. BARROS HRP, et al. Síndrome de burnout entre enfermeiros da atenção primária e terciária: um estudo comparativo. *Revista Arquivos de Ciências da Saúde*, 2017; 24: 23-28.
3. BORGES EMN, et al. Burnout entre enfermeiros: um estudo multicêntrico comparativo. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 2021; 29: 1-11.
4. BOTELHO LLR, et al. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. *Gestão e Sociedade*, 2011; 5(11): 121-136.

5. CASTILHO C. A privação de sono nos alunos da área de saúde em atendimento nas Unidades Básicas de Saúde e suas consequências. *Rev Med (São Paulo)*, 2015; 94(2):113-119.
6. CATANNI AN, et al. Trabalho noturno, qualidade do sono e adoecimento de trabalhadores de enfermagem. *Revista Acta Paulista de Enfermagem*, 2021; 34: 1-7.
7. CHATTU VK, et al. The Global Problem of Insufficient Sleep and Its Serious Public Health Implications. *Healthcare (Basel)*, 2018; 20, 7(1):1.
8. COSTA WR, et al. Trabalho noturno: seus efeitos na saúde dos trabalhadores da área de saúde na cidade de Parnaíba-PI. *Revista Perspectivas Online: Humanas & Sociais Aplicadas*, 2018; 8(21): 37-50.
9. DALTRO L. Qualidade do sono de profissionais noturnos de um hospital em um município do sertão paraibano. *Fisioterapia Brasil*, 2018 19(5): 252-258.
10. GARCIA AS, et al. Avaliação da qualidade do sono de pós-graduandos de enfermagem. *Revista de enfermagem da UFPE online*, 2019; 13: 1444-1453.
11. GUSMÃO ROM, et al. Depressão em pacientes atendidos em serviço de saúde mental: fatores associados e diagnósticos de enfermagem. *SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)*, 2021; 17: 44-53.
12. GIL AC. Como elaborar projetos de pesquisa. 6. ed. - São Paulo: Atlas, 2008.
13. LESSA RT, et al. A privação do sono e suas implicações na saúde humana: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2020; 56: 1-10.
14. MIRANDA IPV, PASSOS MAN. Sono: fator de risco para a qualidade de vida do profissional de saúde. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, 2020; 3(7): 336-346.
15. NASCIMENTO TS, et al. Impacto do distúrbio do sono na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem. *Research, Society and Development*, 2021; 10(17): e65101724052-e65101724052.
16. NUNES JT. Qualidade do sono de enfermeiros que atuam em turnos. (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2020, 86p.
17. PEREIRA-JORGE IM, et al. Identificação do estresse em trabalhadores do período noturno. *Revista de la Facultad de Medicina*, 2018; 66: 327-333.
18. SENA AG, et al. Qualidade de Vida: O Desafio do Trabalho Noturno Para a Equipe de Enfermagem. *Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online*, 2018; 10(3): 832-839.
19. SILVA AC, et al. Relações entre privação do sono, ritmo circadiano e funções cognitivas em trabalhadores por turnos. *Diálogos Interdisciplinares*, 2019; 8(10): 145- 153.
20. SILVA AF, et al. Qualidade do sono, variáveis pessoais e laborais e hábitos de vida de enfermeiros hospitalares. *Revista Latino- Americana de Enfermagem*, 2022; 30: e3577.
21. VIANA MC, et al. Qualidade de vida e sono de enfermeiros nos turnos hospitalares. *Revista Cubana de Enfermería*, 2019; 35: 1-14.
22. WHO (World Health Organization). Constitution of the World Health Organization. 1946. Disponível em: <policy.who.int/cgi-bin/on_isapi.dll?hitsper heading=on&infobase=basicdoc&redord{C88}&softpage=Document42>. Acesso em 17 julho 2024.
23. WHOQOL Group. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social Science and Medicine*, 1995; 10:1403-1409.