

O IMPACTO DA PRIVAÇÃO DO SONO NA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

Cassiane Nogueira Santos¹, Deilly Maria Alves Caresto², Giovanna Gonçalves Duarte², Suzielaine Carvalho da Rocha², Maria Luiza Carvalho de Oliveira³, Sonia Rejane de Senna Frantz³.

INTRODUÇÃO: A privação do sono consiste na supressão do sono em um organismo, caracterizando-se como total, parcial, seletiva, aguda ou crônica. Entretanto, o ser humano dispõe do sono como um de seus processos biológicos necessário na reconstituição da homeostase e atividades orgânicas. Indivíduos que exercem atividades durante a noite, como os profissionais de Enfermagem, tendem a adquirir hábitos irregulares por conta de alterações psicossocioemocionais que comprometem sua saúde, vida social e qualidade de vida. **OBJETIVO:** Apresentar as implicações da privação do sono na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem. **METODOLOGIA:** Estudo reflexivo onde foram selecionados artigos que abordam conceitos de sono, privação de sono e qualidade de vida em profissionais de enfermagem, nas plataformas digitais de pesquisa: Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO). **RESULTADOS:** No Brasil um dos principais fatores que levam os profissionais de enfermagem ao duplo-vínculo é a baixa remuneração, acarretando sobrecarga de trabalho. De modo que, levando em consideração a importância do sono/repouso na qualidade de vida, trabalhar em turnos ou plantões torna-se um fator gerador de estresse que influencia diretamente em sua saúde. Devido sua rotina, esses profissionais acabam por ter seu rendimento no trabalho diminuído, aprendizado comprometido, bem como risco mais elevado para o desenvolvimento de distúrbio do sono, diabetes tipo 2, doença cardiovascular, obesidade e problemas gastrintestinais, implicando ainda no desenvolvimento de depressão, tendências suicidas e acidentes no trabalho. **CONCLUSÃO:** As implicações apontadas no estudo mostraram que a privação do sono influencia negativamente na qualidade de vida desses profissionais, pois estão mais suscetíveis a jornadas intensas de trabalho. **CONTRIBUIÇÕES PARA A ENFERMAGEM:** O estudo possibilita uma visão holística do impacto negativo da privação de sono na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem.

Descritores: Privação do sono. Profissionais de Enfermagem. Qualidade de vida.

¹ Acadêmicas do curso de bacharelado em Enfermagem, na Universidade do Estado do Amazonas. Manaus, Amazonas, Brasil. E-mail: cassy30.nogueira@hotmail.com

² Acadêmicas do curso de bacharelado em Enfermagem, na Universidade do Estado do Amazonas. Manaus, Amazonas, Brasil.

³ Doutora em Enfermagem e Professora adjunta do curso de graduação em enfermagem na disciplina de Semiologia e Semiotécnica de Enfermagem da Universidade do Estado do Amazonas – UEA. Manaus, Amazonas, Brasil.