

TRANSFORMAÇÃO SOCIAL  
E SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

07 a 10 de Dezembro 2009  
Centro de Convenções do Ceará  
Fortaleza



Trabalho 1895 - 1/2

## SONO E REPOUSO COMO FATOR INERENTE À PRÁTICA DO CUIDAR NA EQUIPE DE ENFERMAGEM DE UM HOSPITAL UNIVERSITÁRIO

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO – UFMA

PORTELLA, Talita Raquel Almeida<sup>1</sup>

LOPES, Maria Lúcia Holanda<sup>2</sup>

SILVA, Ítalo Rodolfo<sup>3</sup>

NOGUEIRA, Ana Larissa Araújo<sup>3</sup>

PESTANA, Raissa Maria Salazar<sup>3</sup>

FREIRE, Elane Lima<sup>3</sup>

**INTRODUÇÃO:** O sono e repouso constituem uma Necessidade Humana indispensável para o desenvolvimento saudável do organismo, sendo fundamental para que haja um bom desempenho nas atividades desenvolvidas por este. A dinamicidade das atividades realizadas pela equipe de Enfermagem exige além do conhecimento científico, concentração e disposição para executá-las, para tanto é imprescindível o suprimento de suas necessidades humanas básicas (HORTA, 1979).

**OBJETIVO:** Identificar fatores relacionados com a quantidade e qualidade do sono e repouso e as atividades de profissionais de Enfermagem. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo descritivo com abordagem quantitativa, realizado através de um questionário aplicado a 31 (trinta e um) membros da equipe de Enfermagem de um Hospital Universitário, após assinatura do Termo de consentimento livre e esclarecido no período de 06/07/09 a 08/07/09. **RESULTADOS:** Dos entrevistados encontrou-se 22,58% enfermeiras, 51,62% técnicos de enfermagem e 25,8% auxiliares de enfermagem. A média de horas dormidas, referidas pelos profissionais foi de 6,5 horas nas 24h, 71% referiram não dormir durante o dia, dos 29% que referiram dormir durante o dia, 80% disseram realizar essa prática raramente, 54,8% dos entrevistados referiram-se com a quantidade do sono e repouso. 51% afirmaram ter

apenas um vínculo empregatício, 38,7% referiram ter dois empregos e 9,7% três

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Maranhão – UFMA  
e-mail: talitaportella@hotmail.com

<sup>2</sup> Enfermeira, Ms<sup>a</sup> em Enfermagem, docente titular da disciplina Semiotécnica da Universidade Federal do Maranhão – UFMA

<sup>3</sup> Acadêmicos do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Maranhão - UFMA

TRANSFORMAÇÃO SOCIAL  
E SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL07 a 10 de Dezembro 2009  
Centro de Convenções do Ceará  
Fortaleza**Trabalho 1895 - 2/2**

empregos. Quando questionados quanto a qualidade do sono e repouso 80,6% referiram ser de boa qualidade, 13% ruim e 6,4% péssimo. Ao serem questionados sobre o motivo que dificulta o sono e o repouso 26,2% referiram ser o cansaço da jornada de trabalho, 17,41% atribuíram ao barulho como motivo de interrupção do sono, 26% ter o sono interrompido pelo estresse e preocupações, 13% referiram pouco tempo para dormir, 8,7% referiram não ter o sono interrompido, 4,3% referiram sono interrompido. Outros 4,3%. Quando questionados de que forma o cansaço interfere no desempenho do trabalho 38,7% afirmaram ter o rendimento diário prejudicado, 19,35% referiram distração durante o trabalho, 3,2% referiram falta de concentração, 3,2% sono durante o trabalho e 19,3% afirmaram não ter nenhuma interferência no desempenho do trabalho. **CONCLUSÃO:** Apesar de boa parte dos entrevistados afirmarem ter uma boa qualidade de sono e repouso percebemos que a média de horas dormidas é baixa e que o rendimento diário é por muitas vezes prejudicado pelo cansaço. Percebe-se através desse estudo que a quantidade e qualidade do sono e repouso pode está diretamente relacionado com a realização das atividades desenvolvidas pelos membros da equipe de Enfermagem, sendo necessário a formulação de ações educativas que evidencie tais achados.

Palavras-chave: Sono e Repouso, Cuidar, Resolutividade