



**Trabalho 1837**

**A QUALIDADE DO SONO DA EQUIPE DE ENFERMAGEM**

Aline Ramos de Carvalho Pinto

Elen Paula de Souza

Juliana Guedes Lima

Monique Reis da Silva

Glauce Oliveira do nascimento

Trata-se de um estudo qualitativo, descritivo, exploratório que tem como objetivos: Apresentar a percepção da equipe de enfermagem que exercem as atividades laborais na escala de 12 horas por 36 horas de descanso quanto ao seu padrão de sono e repouso; identificar a presença de sinais e sintomas e recursos utilizados associados à regularidade do sono e descanso da equipe de enfermagem e discutir acerca da carga horária de trabalho de enfermagem e as repercussões na saúde deste trabalhador. O interesse pelo tema surgiu durante a nossa vida acadêmica junto aqueles discentes e docentes que exerciam atividades laborais de enfermagem, em específico aqueles que desenvolviam suas atividades em regime noturno, por vezes concomitantes a plantões diurnos e outras atividades incluindo as acadêmicas, de modo empírico identificávamos a utilização de alguns recursos para “driblar” o sono. Embora os campos de saberes e práticas de enfermagem se ampliem além da assistência, é esta área a que mais absorve este profissional no mercado de trabalho. Vale ressaltar que o profissional de enfermagem que se dedica a esta atividade laboral, em sua maioria exerce esta prática com mais de um vínculo empregatício, a fim de ampliar sua fonte de ganho, surgindo os seguintes questionamentos: Como estes profissionais avaliam o seu padrão de sono e repouso? Estes se apropriam de recursos para minimizar os efeitos gerados pela irregularidade do seu repouso e para o alcance do descanso? A equipe de enfermagem apresenta alguns sintomas associados a irregularidade do sono e repouso? Sendo assim, elegemos como objeto de estudo a percepção da equipe de enfermagem que exercem atividades laborais em escala de 12 por 36 horas quanto ao seu padrão de sono e repouso. Para subsidiar nossas discussões e fornecer suporte teórico elencamos fontes literárias que enfatizassem: a compreensão do sono e repouso como necessidade humana básica, as repercussões de um padrão de sono e repouso ineficaz na saúde, e as práticas alternativas e alopáticas para a interrupção do sono. Determinamos como campo de estudo a Universidade do grande rio, a coleta foi realizada por meio de entrevista semi-estruturada, sendo gravada por dispositivo de MP3 e posteriormente transcrita, sendo garantido o anonimato dos sujeitos atribuindo a eles codinomes de flores. Cabe ressaltar que este estudo atende a resolução 196/96 e foi submetido ao Comitê de Ética da Unigranrio sendo aprovado sob o número de protocolo 0062.0.317.000-11 Utilizamos para análise leitura intensiva e apurada buscando um ponto de convergência entre os discursos para a realização de ensaios categóricos com base na análise de conteúdo, surgindo assim quatro categorias de análise: 1. A Avaliação da qualidade do sono pela equipe de enfermagem, onde de forma unânime os depoentes qualificam o seu sono ruim e associam a influência que esta escala de serviços traz as mudanças em suas rotinas e em suas atividades de vida diária. 2. Percepção da equipe de enfermagem quanto às implicações da escala de 12 por 36 horas em seus hábitos e rotinas, todos os entrevistados relataram que essa escala de serviço influencia diretamente em seus hábitos e rotinas, deixando de lado o lazer em troca do sono nas suas 36 horas de descanso, e ainda atribuem à mudanças nos hábitos alimentares e a saúde pelo estreito tempo para a procura pelos serviços de saúde. 3. Recursos utilizados para alcançar o descanso e minimizar os efeitos gerados pela irregularidade do sono, onde observou-se em seus depoimentos que a maioria busca realizar alguma atividade para relaxar o corpo e outros ressaltam que acabam aproveitando de qualquer tempo ocioso para tentar repor o sono acumulado. Apesar de a maioria relatar ter



## Trabalho 1837

medo de se tornar dependente químico de uma terapia farmacológica para indução do sono, ainda assim alguns afirmam fazer uso para diminuir o estresse causado devido a irregularidade do sono. 4. Sintomas apresentados pela equipe de enfermagem associados à irregularidade do sono, os depoentes apresentam em seus discursos as alterações desencadeadas pela irregularidade do sono, destacando-se os aspectos relativos ao déficit de atenção e memória pelo cansaço, ainda destacam o alto índice de estresse, ansiedade, tensão entre outros. Acreditamos que este estudo trouxe contribuições para repensarmos a prática de enfermagem se projetando no “cuidado de si”, tendo em vista que o sono é considerado uma necessidade humana básica e a sua ineficácia produz respostas humanas e conseqüentemente traz implicações para a qualidade de vida dos profissionais de enfermagem e da assistência prestada. Este estudo subsidia discussões acerca da necessidade em repensarmos as implicações legais, sociais e ergonômicas que este regime de escala noturna acarreta na saúde do trabalhador, pois a precarização das relações aí existentes e as péssimas condições oferecidas contribuem para o desgaste do profissional. Esse aspecto nos levam a considerar e observar com muita atenção o projeto de lei 189/2011, que visa amenizar tais conseqüências através da aprovação da carga horária de trabalho para 30 horas semanais.

Descritores: Saúde do trabalhador, trabalho noturno, Enfermagem

### Referências:

1. Brasil. Associação brasileira do Sono. Informações sobre Distúrbios do sono, 2009. Disponível em: <http://www.sbsono.com.br/absono/artigos.htm>. Acessado em: 14/05/2011
2. Cronfli, RT. A importância do sono. Revista Cérebro e Mente, São Paulo, 2012. Disponível em: [http:// WWW.cerebromente.org.br/n16/opinião/dormir-bem1.html](http://WWW.cerebromente.org.br/n16/opinião/dormir-bem1.html). Acessado em: 08/06/2011.
3. Lisboa MT, Souza NV, Santos DM, Fernandes MC, Ferreira REDS. O trabalho Noturno e suas Repercussões na saúde do trabalhador de Enfermagem, Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: [http:// WWW.facenf.uerj.br/v.18n3a25pdf](http://WWW.facenf.uerj.br/v.18n3a25pdf). Acessado em: 13/06/2011
4. Projeto de lei nº189/2011 – ALERJ. Disponível em: <http://alerjin1.alerj.rj.gov.br/scpro1115.nsf/f4b46b3cdbba990083256cc900746cf/090fef73fb78a88325785700745b5b?OpenDocument>.
5. Figueiredo, NMA. Método e metodologia na pesquisa científica. 3ª edição. Yendis, 2009.