



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE EXCELÊNCIA
CURSOS DE GRADUAÇÃO EM BIOMEDICINA, ENFERMAGEM E FARMÁCIA
UNIDADE DE ENSINO: VITÓRIA DA CONQUISTA

Erica Silva Oliveira
Gian Jesus dos Santos
Jade Rocha de Oliveira
Jonathan Ribeiro Brito Sousa

IMPACTO DOS PLANTÕES NOTURNOS NA QUALIDADE DO SONO E NA
SAÚDE DOS PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA

VITÓRIA DA CONQUISTA - BA
2025

**RELAÇÃO ENTRE PLANTÕES NOTURNOS, QUALIDADE DO SONO E SAÚDE
FÍSICA E PSICOLÓGICA DE PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA**

Erica Silva Oliveira

Gian Jesus dos Santos

Jade Rocha de Oliveira

Jonathan Ribeiro Brito Sousa

Artigo apresentado aos cursos de:
Biomedicina, Enfermagem e Farmácia do Centro
Universitário de Excelência de Vitória da Conquista –
UNEX. Apresentado como requisito parcial para
aprovação da disciplina de trabalho de conclusão de
curso.

Orientador(a): Ticiane Del' Rei Passos Sodré

**VITÓRIA DA CONQUISTA - BA
2025**

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE EXCELÊNCIA - UNEX
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Campus Vitória da Conquista- BA

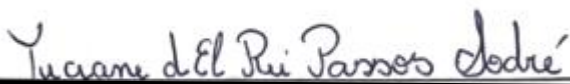
D E C L A R A Ç ã O D E A P R O V A Ç ã O

Título: “RELAÇÃO ENTRE PLANTÕES NOTURNOS, QUALIDADE DO SONO E SAÚDE FÍSICA E PSICOLÓGICA DE PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.”

Autores (a): Erica Silva Oliveira; Gian Jesus dos Santos; Jade Rocha de Oliveira; Jonathan Ribeiro Brito Sousa²

Orientadora: Profa. Dra. Ticiane d’El Rei Passos Sodré

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como parte das exigências para conclusão do curso de Enfermagem pela Banca Examinadora:



Profa. Ticiane d’El Rei Passos Sodré



Profa. Lorena Santos Sousa



Profa. Beatriz Oliveira Rabelo

Data de realização: 30 de maio de 2025

RELAÇÃO ENTRE PLANTÕES NOTURNOS, QUALIDADE DO SONO E SAÚDE FÍSICA E PSICOLÓGICA DE PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Erica Silva Oliveira¹

Gian Jesus dos Santos²

Jade Rocha de Oliveira³

Jonathan Ribeiro Brito Sousa²

Ticiane d'El Rei Passos Sodré ⁴

RESUMO: O sono é uma função fisiológica fundamental para a saúde física e mental, atuando na restauração energética, consolidação da memória, regulação emocional e equilíbrio metabólico. No entanto, profissionais da saúde que atuam em plantões noturnos sofrem alterações no ciclo sono-vigília, o que compromete a qualidade do sono e afeta seu bem-estar biopsicossocial. Este estudo teve como objetivo analisar os impactos dos plantões noturnos na qualidade do sono e na saúde mental desses profissionais, com foco nos distúrbios do sono, alterações emocionais e estratégias de enfrentamento. Trata-se de uma revisão integrativa qualitativa da literatura, com base em 15 estudos publicados entre 2014 e 2024, encontrados em bases como PubMed/MEDLINE, SciELO, BVS/LILACS, Periódicos CAPES e Google Acadêmico. A análise temática dos dados foi organizada em cinco eixos: prevalência de má qualidade do sono; impactos físicos e psicológicos; repercussões na qualidade de vida; fadiga e riscos ocupacionais; e efeitos dos turnos noturnos. Os achados apontam que a má qualidade do sono é altamente prevalente em profissionais da saúde, principalmente os que estão submetidos à escalas noturnas de trabalho, sendo associada à insônia, sonolência diurna, fragmentação do sono e desregulação do ciclo circadiano. Esses fatores repercutem na saúde física e mental, refletindo em prejuízos significativos na qualidade de vida e na segurança do cuidado. Os resultados contribuem com subsídios importantes para a formulação de políticas institucionais e estratégias de gestão voltadas à proteção da saúde dos trabalhadores noturnos na área da saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Distúrbios do sono. Fadiga laboral. Profissionais da saúde. Saúde.

¹ Discente do curso de Biomedicina do Centro Universitário de Excelência, ericaoliveira465@gmail.com.

² Discentes do curso de Farmácia do Centro Universitário de Excelência, gian99111@gmail.com; jonathanribeiro.eng@gmail.com.

³ Discente do curso de Enfermagem do Centro Universitário de Excelência, jaderocha14@hotmail.com.

⁴ Professora Orientadora do Centro Universitário de Excelência, médica veterinária: ticiane.sodre@ftc.edu.br.

RELAÇÃO ENTRE PLANTÕES NOTURNOS, QUALIDADE DO SONO E SAÚDE FÍSICA E PSICOLÓGICA DE PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

ABSTRACT: Sleep is a fundamental physiological function for physical and mental health, playing a key role in energy restoration, memory consolidation, emotional regulation, and metabolic balance. However, healthcare professionals working night shifts experience disruptions in the sleep-wake cycle, which compromises sleep quality and affects their biopsychosocial well-being. This study aimed to analyze the impacts of night shifts on the sleep quality and mental health of these professionals, focusing on sleep disorders, emotional changes, and coping strategies. This is a qualitative integrative literature review based on 15 studies published between 2014 and 2024, retrieved from databases such as PubMed/MEDLINE, SciELO, BVS/LILACS, CAPES Journals, and Google Scholar. Thematic analysis of the data was organized into five categories: prevalence of poor sleep quality; physical and psychological impacts; repercussions on quality of life; fatigue and occupational risks; and effects of night shifts. The findings indicate that poor sleep quality is highly prevalent among healthcare professionals, especially those subjected to night work schedules, and is associated with insomnia, daytime sleepiness, sleep fragmentation, and circadian rhythm disruption. These factors negatively affect physical and mental health, leading to significant impairments in quality of life and care safety. The results offer important insights to support the development of institutional policies and management strategies aimed at protecting the health of night-shift healthcare workers.

KEYWORDS: Occupational health. Health professionals. Sleep disorders. Work-related fatigue.

1 INTRODUÇÃO

O sono constitui um estado fisiológico essencial à manutenção da vida, desempenhando um papel fundamental na restauração dos processos homeostáticos do organismo. Entre suas funções destacam-se a termorregulação, o metabolismo energético cerebral, a consolidação da memória e a regulação da visão binocular (Araújo, 2024). Trata-se, portanto, de uma função biológica indispensável, pois possibilita a recuperação física e mental do indivíduo, sendo vital para o equilíbrio das funções orgânicas e cognitivas (Souza et al., 2025; Nascimento et al., 2021).

O sono adequado promove a restauração tecidual, o crescimento muscular, a síntese proteica e a regulação do metabolismo, além de exercer um papel central na manutenção da saúde mental e emocional (Associação Brasileira do Sono, 2021). A privação ou má qualidade do sono, por outro lado, pode desencadear consequências negativas como fadiga, irritabilidade, ansiedade, déficit de atenção, distúrbios do humor e redução da capacidade funcional (Oliveira et al., 2024).

Dados recentes da Organização Mundial da Saúde (OMS) revelam que distúrbios relacionados ao sono afetam cerca de 40% da população mundial, configurando-se como um problema de saúde pública com impacto direto na qualidade de vida e na produtividade dos indivíduos (World Health Organization, 2023).

A duração ideal do sono varia de pessoa para pessoa, mas estudos indicam que, para adultos saudáveis, é recomendada entre 7 e 9 horas diárias, podendo variar de 6 a 10 horas (Barros *et al.*, 2019). A qualidade do sono não depende apenas da quantidade de horas dormidas, mas também da regularidade dos horários. A baixa qualidade do sono afeta negativamente o desempenho nas atividades diárias, o rendimento no trabalho e a qualidade de vida, com impactos sociais e econômicos significativos (Gates *et al.*, 2018).

À medida que as atividades laborais afetam o sono, ocorre um desalinhamento do ciclo sono-vigília, resultando em maior fadiga e esgotamento. Em hospitais de referência, onde a demanda por serviços de saúde é alta e o fluxo de trabalho intenso, as condições de trabalho vivenciadas pelos profissionais de saúde em atuação tendem a se deteriorar (Kancherla *et al.*, 2020).

Ademais, o regime de plantão e o trabalho noturno podem causar irregularidades nos padrões de sono e vigília, aumentando os riscos de distúrbios psicológicos como ansiedade e depressão, além do uso excessivo de substâncias como álcool e tabaco. Esses profissionais também podem sofrer sérios distúrbios cognitivos, afetando não apenas sua saúde, mas também a segurança no ambiente hospitalar (Neto *et al.*, 2024).

Estudos indicam que a privação e a má qualidade do sono estão associadas a diversos comprometimentos à saúde física e mental. Os trabalhos realizados por turno estão frequentemente associados à exposição a diversos fatores de risco, como doenças crônicas não transmissíveis, condições de trabalho inadequadas e jornadas com horas extras sem o devido descanso (Cavalcante; Feitosa, 2022). No contexto do sistema de saúde brasileiro, caracterizado por alta demanda, escassez de recursos e sobrecarga de trabalho entre os profissionais da saúde, compreender os impactos do sono sobre o bem-estar desses trabalhadores torna-se fundamental. Este estudo busca fornecer subsídios empíricos que contribuam para o desenvolvimento de políticas institucionais voltadas à promoção da saúde mental e à melhoria das condições laborais no setor, com foco na valorização e proteção dos profissionais que sustentam a atenção à saúde em contextos frequentemente adversos.

Isto posto, este trabalho tem como objetivo analisar como os plantões noturnos afetam o sono e a saúde mental dos profissionais de saúde. A pesquisa foca nos principais distúrbios do sono descritos na literatura e em como eles se relacionam com o bem-estar psicológico desses trabalhadores. Além disso, investiga-se quais estratégias esses profissionais usam para lidar com os efeitos do trabalho noturno

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo qualitativo de revisão integrativa da literatura. A revisão integrativa é uma metodologia que possibilita a síntese de resultados de pesquisas com diferentes delineamentos metodológicos, proporcionando uma compreensão abrangente e aprofundada de determinado fenômeno (Souza, Silva e Carvalho, 2010; Sousa *et al.*, 2017).

Seguindo as finalidades metodológicas da revisão integrativa, este estudo foi conduzido em seis etapas: (1) elaboração da questão de pesquisa; (2) definição dos

critérios de inclusão e exclusão; (3) identificação e seleção das publicações; (4) extração dos dados; (5) avaliação crítica dos estudos incluídos; e (6) categorização temática, análise e síntese dos achados.

A questão norteadora desta revisão consiste em: “Quais são os efeitos dos plantões noturnos na qualidade do sono e na saúde mental de profissionais de saúde?”

Entre os critérios de inclusão para este trabalho, destacaram-se: estudos publicados entre os anos de 2014 e 2024, disponíveis integralmente, nos idiomas português, inglês ou espanhol, que abordassem a relação entre trabalho noturno e seus impactos sobre o sono e a saúde mental de profissionais de saúde. Foram incluídas publicações indexadas nas bases PUBMED/MEDLINE, SciELO, BVS/LILACS, Periódicos CAPES e a ferramenta de busca Google Acadêmico. A utilização do Google Acadêmico, embora apresente limitações quanto à curadoria, foi adotada de forma complementar para ampliar o escopo da busca e identificar produções que, eventualmente, não estivessem indexadas nas demais bases.

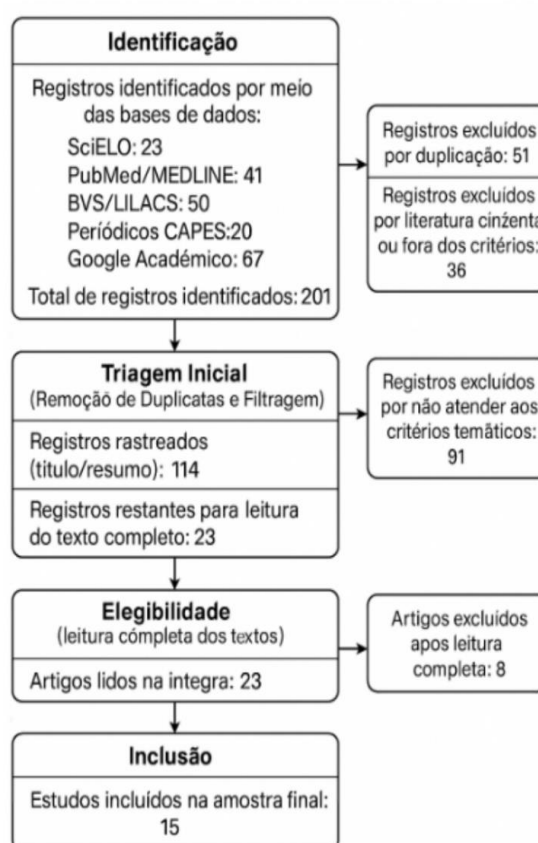
Como critérios de exclusão, foram desconsiderados: estudos histórico-documentais, editoriais, cartas ao editor, revisões não sistemáticas, literatura cinzenta, como: teses, dissertações, anais de congresso, boletins informativos e publicações que não abordassem diretamente a temática proposta ou que estivessem fora do recorte temporal estabelecido.

As estratégias de busca foram desenvolvidas com o uso de descritores controlados em português, inglês e espanhol extraídos do Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e MeSH (Medical Subject Headings), combinados com operadores booleanos AND e OR.

Tabela 1. Associação de descritores utilizados na extração de dados.					
Eixo Temático	Descritor 1	Operador	Descritor 2	Operador	Descritor 3
Trabalho noturno	“trabalho noturno”	OR	“plantão noturno”	OR	“turno da noite”
Sono	“qualidade do sono”	OR	“distúrbios do sono”	OR	“alterações do sono”
Saúde mental	“saúde mental”	OR	“estresse psicológico”	OR	“transtornos mentais”
População-alvo	“profissionais de saúde”	OR	“enfermeiros”	OR	“trabalhadores da saúde”
Combinação final (exemplo)	(trabalho noturno OR plantão noturno OR turno da noite)	AND	(qualidade do sono OR distúrbios do sono OR alterações do sono)	AND	(saúde mental OR estresse psicológico OR transtornos mentais) AND (profissionais de saúde OR enfermeiros OR trabalhadores da saúde)

A busca resultou inicialmente em 201 estudos, sendo: 23 na base SciELO, 41 na PubMed/MEDLINE, 50 na BVS/LILACS, 20 na Periódicos CAPES e 67 no Google Acadêmico. Após leitura dos títulos e resumos, 114 estudos foram pré-selecionados por atenderem aos critérios de relevância temática. Em seguida, ao aplicar os critérios de exclusão previamente definidos: 51 artigos foram excluídos por duplicação e 36 por se caracterizarem como estudos de literatura cinzenta. Por fim, restaram 23 artigos para leitura na íntegra, sendo 11 destes na base de dados Google Acadêmico, 07 na PUBMED/BVS, 04 na plataforma Scielo e 01 na Periódico Capes, resultando em uma amostra final de 15 artigos que cumpriram integralmente os critérios de elegibilidade. (Figura 1)

Figura 1. Fluxograma: Artigos incluídos na revisão.



A extração dos dados foi realizada de forma sistematizada observando as seguintes informações: identificação do estudo (título, autores, ano, país, periódico,

palavras-chave), delineamento metodológico (quantitativo, qualitativo ou misto), objetivos da pesquisa e principais resultados. As referências foram gerenciadas com auxílio do *Software* Zotero garantindo rastreabilidade e organização das fontes.

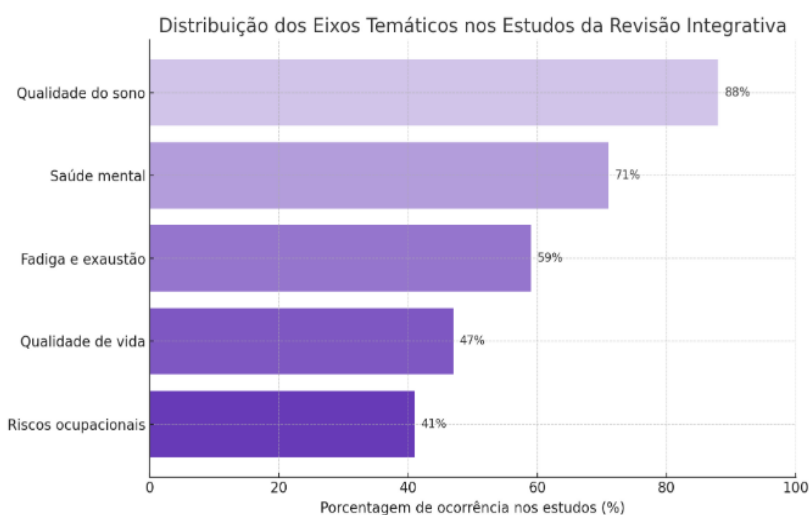
A análise dos dados foi conduzida por meio da análise de conteúdo temática, conforme proposta por Bardin (2011), permitindo identificar, agrupar e interpretar padrões recorrentes nos estudos incluídos. As informações foram organizadas em cinco eixos temáticos principais, construídos com base na recorrência e relevância dos tópicos abordados nos artigos analisados: (1) prevalência de má qualidade do sono; (2) impactos sobre a saúde física e psicológica; (3) repercussões na qualidade de vida; (4) fadiga e riscos ocupacionais; e (5) efeitos dos regimes de trabalho e turnos noturnos.

A abordagem adotada respeitou a heterogeneidade metodológica dos estudos, buscando integrar seus achados de forma crítica e fundamentada, com vistas a proporcionar subsídios para a gestão em saúde e o aprimoramento das condições de trabalho dos profissionais que atuam em regime noturno.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base na análise dos 15 estudos apresentados, é possível delinear uma síntese crítica dos achados, como resultado de uma revisão integrativa da literatura sobre sono, qualidade de vida e humor em profissionais da saúde com carga horária de trabalho noturno. Os resultados desta revisão integrativa reforçam de maneira robusta a ampla presença de distúrbios do sono entre profissionais da saúde, particularmente aqueles em regime de plantão noturno. (Anexo 1)

Figura 2: Distribuição percentual dos estudos por eixo temático na revisão integrativa



A análise dos artigos selecionados permitiu a categorização dos principais achados em cinco eixos temáticos recorrentes: qualidade do sono, saúde mental, fadiga e exaustão, qualidade de vida e riscos ocupacionais. A seguir, apresenta-se um gráfico que evidencia a frequência relativa com que esses temas foram abordados nos estudos incluídos na revisão integrativa. Tal categorização foi essencial para a organização e discussão dos resultados, possibilitando uma compreensão mais ampla dos impactos dos plantões noturnos na saúde dos profissionais da saúde.

3.1 QUALIDADE DO SONO E FATORES E INFLUÊNCIA

A qualidade do sono dos profissionais da saúde, especialmente aqueles que atuam em turnos noturnos ou em setores de alta complexidade como UTIs e emergências, é um fator crítico na saúde física e mental desses trabalhadores (Fonseca *et al.*, 2019). A análise dos estudos revela uma elevada prevalência de distúrbios do sono, refletindo diretamente no bem-estar, desempenho profissional e qualidade de vida. De acordo com a análise dos estudos incluídos nesta revisão, foi possível sistematizar os principais fatores que contribuem para a má qualidade do sono entre profissionais da saúde que atuam em turnos noturnos.

Entre os fatores que mais contribuem para a má qualidade do sono, destacam-se: 1) Privação do sono: Identificada como um dos principais fatores em todos os estudos revisados, a privação do sono afeta diretamente a qualidade do descanso dos profissionais de saúde. A privação tem sido associada a distúrbios cognitivos, fadiga excessiva e alterações no humor (Viera *et al.*, 2024; Souza *et al.*, 2024). 2) Ciclo sono-vigília desregulado: Os turnos rotativos, comuns entre os trabalhadores noturnos, dificultam a adaptação do corpo ao ciclo natural do sono. Isso resulta em sono superficial e fragmentado (Alreshidi e Rayani, 2023; Huang *et al.*, 2021). 3) Insônia e sono superficial: Relatos frequentes de insônia, com dificuldades para iniciar ou manter o sono, e de sono superficial, comprometendo a recuperação física e mental, foram registrados em múltiplos estudos (França *et al.*, 2020; Guerra *et al.*, 2016).

A Tabela 2, apresenta uma síntese das causas mais recorrentes identificadas nos artigos revisados neste estudo, agrupadas em seis categorias principais: sono fragmentado, insônia, falta de melatonina, ciclo sono-vigília desregulado, privação do

sono e sono superficial. Cada fator foi assinalado conforme sua presença nos estudos analisados, permitindo visualizar padrões de recorrência e relevância dos achados.

Os dados revelam um padrão comum entre os estudos, que aponta a privação do sono como um dos fatores mais comuns, estando presente em praticamente todas as amostras analisadas. Da mesma forma, o ciclo sono-vigília desregulado, decorrente de turnos rotativos ou contínuos no período noturno, tem sido consistentemente associado à degradação da qualidade do sono. Os sintomas decorrentes desse cenário incluem fadiga excessiva, distúrbios de atenção, irritabilidade, dores físicas e sintomas ansiosos ou depressivos (Santos et al., 2021).

Tabela 2. Descrição das frequências de fatores relacionados aos Distúrbios do Sono em Profissionais de Saúde Noturnos

Autor	Causas de sono de má qualidade					
	I	II	III	IV	V	VI
Souza et al., 2024	X	X	-	X	X	X
Viera et al., 2024	X	X	-	X	X	X
Alameri et al., 2024	X	X	-	X	X	-
Alreshidi e Rayani, 2023	X	X	-	X	X	x
Azambuja et al., 2023	X	-	-	X	X	x
Lavratti et al., 2023	-	-	-	-	X	-
Silva et al., 2022	X	X	-	X	X	-
Sousa et al., 2022	X	X	-	X	X	x
Gustavsson et al., 2022	X	X	-	-	X	-
Nascimento et al., 2021	X	X	-	X	X	x
Huang et al., 2021	X	X	-	X	X	x
França et al., 2020	X	X	-	X	X	x
Pascoal et al., 2019	X	-	-	X	-	-
Cordeiro et al., 2018	X	-	-	-	X	x
Guerra et al., 2016	X	-	-	X	X	-

Legenda. I: Sono Fragmentado, II: Insônia: III: Falta de melatonina, IV: Ciclo sono vigília, V: Privação do sono, VI: Sono superficial

A presença de insônia, relatada em diversos estudos, surge tanto como consequência quanto como agravante do estresse ocupacional. O sono fragmentado

e superficial também se mostra comuns, evidenciando a dificuldade dos profissionais em atingir fases profundas e restauradoras do sono, mesmo durante as horas de descanso.

3.1 IMPACTOS DO SONO NA SAÚDE FÍSICA E PSICOLÓGICA

A atuação em plantões noturnos impõe uma série de desafios à saúde dos profissionais de saúde. A exposição prolongada à privação de sono e à inversão do ciclo circadiano tem sido associada a alterações físicas e psicológicas significativas, que impactam diretamente o bem-estar, o desempenho profissional e a segurança do paciente. Entre os principais efeitos observados, destacam-se a má qualidade do sono, fadiga crônica, distúrbios do humor, prejuízos cognitivos e risco aumentado de erros durante o trabalho.

Os estudos incluídos nesta revisão apontam, de forma recorrente, para uma sobrecarga psicofísica relacionada ao trabalho noturno, refletindo-se tanto em manifestações clínicas quanto em aspectos comportamentais. A seguir, a Tabela 3 apresenta os principais impactos identificados nos artigos analisados, com suas respectivas frequências de ocorrência.

Tabela 3. Frequência com que os estudos aqui apresentados abordam os Impactos da qualidade do sono no trabalhador da saúde

Impactos na Qualidade do Sono	Frequência (%)
Má qualidade do sono	85,7%
Fadiga	42,9%
Cansaço	28,6 %
Dor de cabeça	14,3%
Distúrbios psíquicos (ansiedade, depressão)	35,7%
Distúrbios gastrointestinais	14,3%
Distúrbios cognitivos (atenção concentração)	21,4%
Insônia	21,4%
Irritabilidade	14,3%
Risco de acidentes/ erros	14,3%

A má qualidade do sono é um fator recorrente entre os estudos, com prevalência superior a 70% em diversas amostras (Nascimento *et al.*, 2021; Alameri *et al.*, 2024). A pesquisa revelou uma forte correlação entre a qualidade do sono e sintomas psíquicos, como ansiedade, depressão e fadiga crônica. Além de tais sintomas: cefaleia, irritabilidade, dificuldades de concentração e distúrbios gastrointestinais (Sousa *et al.*, 2022; Gustavsson *et al.*, 2022).

Em termos físicos, os profissionais de enfermagem submetidos a turnos noturnos frequentemente relatam sintomas como dores de cabeça, fadiga extrema, distúrbios gastrointestinais e alterações cardiovasculares (Pinto *et al.*, 2023). Ademais, Cordeiro *et al.* (2018) observaram que 84% dos profissionais apresentavam má qualidade do sono, com sintomas como dor de cabeça e distúrbios de atenção, refletindo impactos negativos na saúde física (Huang *et al.*, 2021). Outrossim, França *et al.* (2020) relataram que o trabalho noturno está associado a complicações físicas, incluindo problemas cardiovasculares e gastrintestinais, além de limitar práticas saudáveis como exercícios físicos e atividades de lazer, prejudicando ainda mais o bem-estar geral.

Do ponto de vista psicológico, os efeitos da privação do sono são evidentes no aumento dos níveis de estresse, ansiedade, sintomas depressivos e comprometimento das funções cognitivas (Gates *et al.*, 2018). Souza *et al.* (2024) aponta que a privação e a má qualidade do sono promovem sintomas ansiosos e depressivos, além de prejudicar as relações familiares e sociais dos profissionais, o que pode potencializar o isolamento e o desgaste emocional, afetando o indivíduo em sua esfera biopsicossocial, comprometendo significativamente sua saúde mental.

Com base nos trabalhos, a má qualidade do sono está fortemente associada ao desempenho profissional e à segurança do paciente. Sousa *et al.* (2022) ressaltam que o trabalho noturno provoca sintomas como irritabilidade e dificuldades de concentração, aumentando o risco de erros e acidentes no ambiente hospitalar. Esse impacto não afeta apenas o profissional, mas também pode comprometer a qualidade do atendimento prestado, configurando um desafio para a gestão de recursos humanos e a organização do trabalho.

Por fim, apesar dos prejuízos à saúde do sono observados em muitos estudos, Lavratti *et al.* (2023) identificaram que, mesmo diante da má qualidade do sono, a

percepção geral da qualidade de vida pode ser considerada boa, sugerindo a existência de mecanismos de adaptação e resiliência que merecem ser investigados em pesquisas futuras.

3.2 IMPACTO NA QUALIDADE DE VIDA

Em relação à qualidade de vida, a maioria dos estudos aponta que a má qualidade do sono compromete os domínios social, familiar e de saúde dos profissionais. Estudos como o de Nascimento *et al.* (2021) demonstraram que, apesar de alguns participantes relatarem uma qualidade de vida subjetivamente "boa", o impacto nos aspectos mais objetivos da vida diária, como sono e lazer, era evidente. A deterioração nos domínios social e de saúde foi particularmente prevalente entre aqueles com jornadas noturnas longas e turnos rotativos (Guerra *et al.*, 2016).

A qualidade de vida dos profissionais de saúde, particularmente daqueles submetidos a regimes de trabalho noturno e plantões prolongados, é significativamente afetada pela má qualidade do sono e pela privação do descanso. A análise dos estudos selecionados nesta revisão integrativa revela que os distúrbios do sono influenciam negativamente diversos aspectos da qualidade de vida, incluindo dimensões física, psicológica, social e ambiental.

Nascimento *et al.* (2021) destacam que 95% dos profissionais de enfermagem avaliados apresentaram má qualidade do sono, o que refletiu diretamente na percepção da qualidade de vida, sobretudo no domínio ambiental, que envolve condições como descanso, lazer e saúde. Embora metade dos participantes tenha considerado sua qualidade de vida boa, os resultados indicam que o sono insuficiente compromete o bem-estar global, corroborando com os achados de Pascoal *et al.* (2019), que relataram uma avaliação predominantemente regular da qualidade de vida em profissionais de unidades de terapia intensiva, influenciada pelo estresse ocupacional e fatores relacionados à saúde mental.

O impacto do trabalho noturno é ainda mais evidente em estudos que apontam a relação direta entre a privação do sono e o comprometimento das relações sociais e familiares, além da redução da capacidade de manter hábitos de vida saudáveis. França *et al.* (2020) enfatizam que a rotina de plantões noturnos prejudica o convívio

social, a prática de exercícios e o envolvimento em atividades educacionais, reduzindo a qualidade de vida e ampliando a vulnerabilidade à saúde mental.

Isto posto, Viera et al. (2024) e Souza *et al.* (2024) corroboram esses achados, evidenciando que a privação e a má qualidade do sono são responsáveis por agravar sintomas ansiosos e depressivos, o que prejudica ainda mais a qualidade de vida dos profissionais de saúde. Além disso, Alameri *et al.* (2024) associam a fadiga intensa, frequentemente decorrente da má qualidade do sono, a uma percepção negativa da qualidade de vida, ressaltando a necessidade de intervenções específicas para esse grupo.

3.3 INTERFERÊNCIA DA QUALIDADE DO SONO NOS RISCOS OCUPACIONAIS

A fadiga compromete não apenas a eficiência no atendimento, mas também aumenta o risco de erros assistenciais, prejudicando a segurança dos pacientes. A má qualidade do sono e a privação do descanso entre profissionais de saúde são fatores que elevam significativamente os riscos ocupacionais, comprometendo a segurança no ambiente de trabalho e a saúde do trabalhador (Viera *et al.*, 2025). Estudos evidenciam que a fadiga e a sonolência excessiva decorrentes do sono insuficiente estão diretamente associadas ao aumento de erros, acidentes e desempenho reduzido durante os plantões (Alameri *et al.*, 2024).

Sousa *et al.* (2022) destacam que o trabalho noturno prejudica a saúde física e mental dos profissionais de enfermagem, provocando sintomas como ansiedade, irritabilidade e dificuldades de concentração, os quais são fatores predisponentes para a ocorrência de falhas e acidentes laborais. Além disso, estudos como o de Huang, Tian e Zeng (2021) demonstram que enfermeiros submetidos a turnos noturnos consecutivos apresentam pior qualidade do sono em comparação àqueles que deixaram esse regime, o que se traduz em maior vulnerabilidade a acidentes de trabalho e comprometimento da saúde mental.

O impacto da fadiga e da baixa qualidade do sono é reforçado por Azambuja *et al.* (2023), que relacionaram a fadiga severa com a má qualidade do sono em profissionais da emergência, um ambiente que demanda rápida tomada de decisão e alta concentração, elementos diretamente prejudicados pela exaustão.

3.4 EFEITOS DO TURNO DE TRABALHO NA QUALIDADE DO SONO

O quinto eixo aborda os efeitos dos turnos de trabalho, especialmente os noturnos, sobre a qualidade do sono. Estudos como o de Sousa *et al.* (2022) e Alreshidi & Rayani (2023) mostraram que os enfermeiros que deixaram os turnos noturnos apresentaram melhorias significativas na qualidade do sono e na saúde mental, evidenciando os impactos negativos do trabalho noturno. Há uma crescente necessidade de revisão das políticas institucionais de jornada de trabalho e a implementação de estratégias de gestão de turnos, como a redução da carga horária, para minimizar os impactos adversos à saúde (Viera *et al.*, 2024; Huang *et al.*, 2021).

O turno de trabalho, especialmente o noturno, exerce impacto significativo na qualidade do sono dos profissionais de saúde, gerando alterações nos padrões de descanso que comprometem sua saúde física e mental. A inversão do ciclo circadiano, comum em plantonistas e trabalhadores por turnos, está associada a distúrbios do sono, fadiga acumulada e redução da eficiência cognitiva.

Diversos estudos corroboram essa associação. Huang, Tian e Zeng (2021) evidenciaram que enfermeiros em turnos noturnos consecutivos apresentam pior qualidade do sono em comparação com aqueles que abandonaram esse regime, o que indica o efeito cumulativo e adverso dos turnos noturnos sobre o descanso. Azambuja *et al.* (2023) relataram que 72,2% dos profissionais que atuam em serviços de emergência, onde os turnos noturnos são frequentes, apresentaram má qualidade do sono, refletida também em níveis elevados de fadiga (75,9%), evidenciando a associação entre o turno de trabalho e a sensação de cansaço extremo. Da mesma forma, Silva *et al.* (2022) observaram que a má qualidade do sono é mais prevalente em enfermeiros que realizam turnos rotativos, especialmente na faixa etária entre 30 e 39 anos, demonstrando que a alternância de horários agrava a desregulação do sono.

Por sua vez, Viera *et al.* (2024) e Souza *et al.* (2024) destacam que a privação do sono, comum em plantões noturnos, interfere negativamente na qualidade de vida dos profissionais, comprometendo aspectos físicos, psicológicos e sociais. Essa situação pode desencadear sintomas ansiosos, depressivos e dificuldades nas relações interpessoais.

Em suma, com base nos resultados encontrados evidencia-se que o trabalho noturno impõe significativos desafios à saúde dos profissionais da área, especialmente no que se refere à qualidade do sono e ao bem-estar biopsicossocial. A alta prevalência de distúrbios do sono, como insônia, sono fragmentado, privação e alterações no ciclo sono-vigília, está diretamente relacionada à sobrecarga de trabalho, à complexidade do ambiente hospitalar e às exigências emocionais impostas pela assistência a pacientes em estado crítico. Além disso, os impactos extrapolam o campo individual, refletindo também na qualidade da assistência prestada e no risco de falhas ou acidentes. Assim, os dados obtidos reforçam a necessidade de estratégias institucionais que priorizem a saúde ocupacional desses profissionais, incluindo políticas de gestão de escalas, apoio psicológico e programas voltados à promoção do sono e da saúde mental.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados desta revisão integrativa evidenciam, de forma consistente, que o trabalho noturno acarreta importantes repercussões na saúde física, mental e ocupacional dos profissionais da saúde. A má qualidade do sono, frequentemente acompanhada por sintomas como fadiga, insônia, alterações de humor e comprometimento do desempenho cognitivo, é um fenômeno amplamente prevalente entre trabalhadores expostos a escalas irregulares e plantões noturnos. Tais condições impactam negativamente não apenas os indicadores individuais de saúde e qualidade de vida, mas também a segurança assistencial e a efetividade dos serviços de saúde.

Além disso, os dados analisados indicam uma tendência preocupante à medicalização dos distúrbios do sono, evidenciando a falta de estratégias institucionais eficazes para o enfrentamento desse problema. A inter-relação entre privação do sono, estresse ocupacional e comprometimento da saúde mental é clara, especialmente em contextos hospitalares de alta complexidade e demanda contínua.

Como limitação relevante deste estudo, destaca-se a predominância de pesquisas voltadas especificamente para a área de enfermagem, o que pode restringir a generalização dos achados para outros profissionais da saúde, como médicos, fisioterapeutas, técnicos em radiologia, entre outros. Embora a enfermagem

represente uma força de trabalho numerosa e essencial no sistema de saúde, é fundamental que estudos futuros contemplem uma diversidade maior de categorias profissionais, a fim de oferecer uma compreensão mais abrangente dos efeitos do trabalho noturno no setor da saúde.

REFERÊNCIAS

- ALRESHIDI, N. M.; RAYANI, M. The correlation between night shift work schedules, sleep quality, and depression symptoms. **Neuropsychiatric Disease and Treatment**, v. 19, p. 1–10, 2023. DOI: <https://doi.org/10.2147/NDT.S421092>.
- ALAMERI, R. S.; ALMULLA, M. A.; SWYAN, M. S.; HAMMAD, M. A. Sleep quality and fatigue among nurses working in high-acuity clinical settings in Saudi Arabia: a cross-sectional study. **Journal of Nursing Management**, v. 32, n. 1, p. 1–9, 2024.
- ARAÚJO, M. F. S.; GOMES, A. C. G. L. C.; GOMES, D. C. S. M.; ALMEIDA, R. S. C.; DE SOUZA, T. M. C. **Fatores associados aos problemas de sono e ao uso de medicação para dormir em brasileiros**. Revista de Saúde Pública, v. 56, n. 68, 2022.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO. **Cartilha do Sono Normal**. 2021. Disponível em: https://absono.com.br/wp-content/uploads/2021/03/cartilha_sono_normal_2021.pdf. Acesso em 29/03/2025.
- AZAMBUJA, L. F.; PENA, M. M.; PEREIRA, R. S.; SANTOS, A. C. dos; SANTOS, M. A. dos. Avaliação da qualidade do sono em profissionais de saúde da emergência. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 76, n. 1, p. e20230123, 2023.
- BARROS, M. B. A.; LIMA, M. G.; PEREIRA, S. M.; MALTA, D. C.; MONTEIRO, C. N.; SZWARCBERG, D.; AZEVEDO, R.; MENEZES, P. R. Qualidade do sono, saúde e bem-estar em estudo de base populacional. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 53, p. 82, 2019.
- CORDEIRO, R. C.; SILVA, J. A.; DALTRO, M. R. Qualidade do sono de profissionais noturnos de um hospital em um município do sertão Paraibano. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, v. 8, n. 2, p. 1–9, 2018.
- FRANÇA, T. L.; MACHADO, L. B.; VALENTE, M. C. Saúde mental do estudante/trabalhador de enfermagem do serviço noturno hospitalar. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, n. 4, p. e20190234, 2020.
- FONSECA, F. L.; PEREIRA, E. R.; SILVA, M. R. A qualidade do sono em profissionais de saúde que atuam em turnos noturnos: impactos na saúde física e mental. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 44, n. 2, p. 120-130, 2019.

GATES, M.; TRICCO, A. C.; MUNOZ, D.; STRAUS, S. E. Impact of fatigue and insufficient sleep on physician and patient outcomes: a systematic review. **BMJ Open**, v. 8, n. 9, p. e021967, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-021967>.

GUERRA, A. F.; OLIVEIRA, M. C.; TERRERI, M. T.; LEN, C. A. Sono, qualidade de vida e humor em profissionais de enfermagem em Unidades de Terapia Intensiva Infantil. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 69, n. 6, p. 1024–1030, 2016.

GUSTAVSSON, K.; JERNAJCZYK, W.; WICHNIAK, A. Insomnia partially mediates the relationship of occupational stress with mental health among shift working nurses and midwives in Polish hospitals. **Nature and Science of Sleep**, v. 14, p. 1989–1999, 2022. DOI: <https://doi.org/10.2147/NSS.S375375>.

HUANG, Y.; TIAN, Y.; ZENG, Y. Poor sleep quality in nurses working or having worked night shifts: a cross-sectional study. **Journal of Nursing Management**, v. 29, n. 3, p. 1–8, 2021.

KANCHERLA, B. S.; UPENDER, R.; COLLEN, J. F.; RISHI, M. A.; SULLIVAN, S. S.; AHMED, O.; et al. Sleep, fatigue and burnout among physicians: an American Academy of Sleep Medicine position statement. **Journal of Clinical Sleep Medicine**, v. 16, n. 5, p. 803–805, 2020. Disponível em: <https://aasm.org/advocacy/position-statements/sleep-fatigue-burnout-physicians-position-statement/>. Acesso em: 13 abril 2025.

LAVRATTI, A. F.; WATANABE, J. C.; GANASSIN, M. H.; WATANABE, P. L.; PRESTES, A. P.; MOURA, C. E. Qualidade de vida e de sono dos profissionais atuantes no SAMU de Dourados/MS. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 5, p. 22732-22744, 2023.

NASCIMENTO, T. de S.; OLIVEIRA, T. M. M. de; SOUSA, M. E. M. de; SOUSA, B. R. de; OLIVEIRA, T. J. de B.; COSTA, A. L. P.; RIBEIRO, I. P.; ROCHA, F. C. V.; ARAÚJO, A. S. de S. Impacto do distúrbio do sono na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem. **Research Society and Development**, v. 10, n. 17, p. e65101724052, 2021. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i17.24052>.

NETO, F. R. G.; FARIAS, T. S.; MACHADO, M. H.; SOUSA, F. W. M.; SANTOS, F. D.; SILVA, M. C. B.; OLIVEIRA, E. N.; LOURENÇÃO, L. G. Qualidade do sono, descanso noturno e adoecimento entre técnicos de enfermagem em um hospital regional. **Enfermagem em Foco**, v. 15, p. e-2024164, 2024.

OLIVEIRA VIEIRA, A.; BATISTA, A. L. C.; LOPES, L. A. F.; FERREIRA, L. S.; SILVA, D. R. R. Impactos da privação do sono em médicos e profissionais de enfermagem que trabalham em período noturno: uma revisão integrativa. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 7, p. 259–275, 2024.

PASCOAL, L. M.; SANTOS, M. C.; DA SILVA, R. A.; FERNANDES, J. P.; DE SOUSA, A. L. Avaliação da qualidade de vida, estresse e saúde mental dos profissionais de saúde das unidades de terapia intensiva. **Revista de Saúde Pública**, v. 53, p. 1–10, 2019.

PINTO, G. S.; LIMA, A. C.; SILVA, R. T. Alterações físicas associadas ao trabalho em turnos noturnos por profissionais de enfermagem. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, n. 4, p. e20230645, 2023.

SILVA, A. F.; DALRI, R. C. M. B.; ECKELI, A. L.; UVA, A. N. P. de S.; MENDES, A. M. O. C.; ROBAZZI, M. L. do C. C. Qualidade do sono, variáveis pessoais e laborais e hábitos de vida de enfermeiros hospitalares. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 30, p. e3577, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5756.3577>.

SOUSA, M. T. O. de; POTY, N. A. R. de C.; MORAIS, F. F. de; POTY, J. A. C.; CUNHA, B. de J.; FARAY, C. S.; BEZERRA, C. V.; CAMINHA, J. de M.; SANTOS, S. F. dos; SANTANA, M. S. de. Trabalho noturno e as repercussões na saúde dos trabalhadores de enfermagem. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 11, p. e11219, 2022. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e11219.2022>.

SOUSA NASCIMENTO, T.; OLIVEIRA, A. C. A.; SOUZA, M. J. S.; PEREIRA, T. G.; LIMA, R. F. Impacto do distúrbio do sono na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 17, p. e65101724052, 2021. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i17.24052>.

SOUSA, M. T. de; SILVA, M. D. da; CARVALHO, R. de. Integrative review: what is it? How to do it? **Einstein (São Paulo)**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102–106, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>.

SOUSA, L. M. M.; MARQUES-VIEIRA, C. M. A.; SEVERINO, S. S. P.; ANTUNES, A. V. The integrative literature review methodology in nursing. **Revista Investigação em Enfermagem**, São Paulo, v. 21, n. 2, p. 17-26, 2017.

SOUZA, B. S.; SOUZA, M. R.; ENGLER, M. M.; RODRIGUES, L. F.; SOARES, A. C. Os efeitos da privação do sono na qualidade de vida de enfermeiros plantonistas noturnos. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 25, p. e18258, 2024.

SOUZA, B. S.; SILVA, R. L.; MOURA, C. D. F.; LIMA, L. A.; PONTES, A. C. Os efeitos da privação do sono na qualidade de vida de enfermeiros plantonistas noturnos. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 25, p. e18258, 2025.

VIEIRA, A. de O.; FARIAS, D. V. M. de; AMORIM, S. O. de; SILVA, F. K. P.; NASCIMENTO, A. F. R.; HONORATO, M. M. Impactos da privação do sono em médicos e profissionais de enfermagem que trabalham em período noturno: uma revisão integrativa. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 7, p. 259–275, 2024. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v10i7.14785>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO reveals alarming prevalence of sleep disorders worldwide.** Geneva: WHO, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/15-03-2023-who-reveals-alarming-prevalence-of-sleep-disorders-worldwide>. Acesso em: 20 maio 2025.

Anexo 1- Seleção de artigos para a revisão integrativa

Título do Estudo	Autores	Ano	Objetivos	Principais Resultados
Os efeitos da privação do sono na qualidade de vida de enfermeiros plantonistas noturnos.	Souza; Souza; Engler; Rodrigues e Soares	2024	Investigar os impactos da privação do sono na qualidade de vida de enfermeiros que atuam em plantões noturnos.	A privação e a má qualidade do sono em enfermeiros noturnos impactam negativamente sua qualidade de vida, favorecendo distúrbios do sono e sintomas ansiosos e depressivos. Também foram observadas dificuldades nas relações familiares, sociais e na disponibilidade para o lazer.
Impactos da privação do sono em médicos e profissionais de enfermagem que trabalham em período noturno: uma revisão integrativa.	Viera; Farias; Amorim; Silva; Nascimento e Honorato	2024	Investigar os efeitos negativos da privação do sono sobre profissionais de saúde e discutir estratégias potenciais para mitigar esses impactos.	A análise de 16 estudos revelou que a privação e o mau gerenciamento do sono em médicos e enfermeiros afetam não apenas funções cognitivas e emocionais, mas também a saúde física e metabólica, com riscos a longo prazo.
Sleep quality and fatigue among nurses working in high-acuity clinical settings in Saudi Arabia: a cross-sectional study	Alameri; Almulla; Swyan e Hammad	2024	Examinar os níveis de qualidade do sono e fadiga percebida e sua associação entre enfermeiros que trabalham em ambientes de cuidados agudos em	Entre os 173 enfermeiros participantes, 73,4% relataram má qualidade do sono e 90,2% fadiga severa. O estudo revelou uma correlação significativa entre a má qualidade do sono e níveis elevados de fadiga ($r=0,57$, $P<0,001$).

			hospitais de referência na Arábia Saudita.	
Avaliação da qualidade do sono em profissionais de saúde da emergência	Azambuja; Pena; Pereira; Santos e Santos	2023	Avaliar a qualidade do sono de profissionais que atuam nos serviços de emergência, analisando sua relação com o nível de fadiga e a qualidade de vida.	A má qualidade do sono foi observada em 72,2% dos participantes, e 75,9% relataram fadiga. Houve associação significativa entre a qualidade do sono, a fadiga, a necessidade de descanso e a qualidade de vida.
Qualidade de vida e de sono dos profissionais atuantes no SAMU de Dourados/MS	Lavratti; Watanabe; Ganassin; Watanabe; Prestes e Moura	2023	Conhecer a qualidade de vida e de sono dos profissionais do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU).	A pesquisa envolveu 29 profissionais atuantes no SAMU, dos quais 15 eram do sexo feminino e 14 do masculino. A análise dos dados revelou que a maioria apresentava uma boa qualidade de vida. Por outro lado, observou-se uma qualidade de sono insatisfatória, com predominância de classificações indicativas de mau dormidor.
The Correlation Between Night Shift Work Schedules, Sleep Quality, and Depression Symptoms	Alreshidi e Rayani.	2023	Avaliar a correlação entre a qualidade do sono e os sintomas depressivos entre enfermeiros na Arábia Saudita, comparando enfermeiros que trabalhavam em turnos	Enfermeiros que trabalhavam em turnos noturnos apresentaram pontuações significativamente mais altas no PSQI ($p < 0,05$) em comparação aos diurnos. A regressão logística indicou que horas de trabalho mais longas e sono inadequado estavam independentemente associados aos sintomas depressivos.

			noturnos com aqueles em turnos diurnos.	
Insomnia Partially Mediates the Relationship of Occupational Stress with Mental Health Among Shift Working Nurses and Midwives in Polish Hospitals	Gustavsson; Jernajczyk e Wichniak	2022	Verificar se os sintomas de insônia mediam a relação entre o estresse ocupacional e a saúde mental entre enfermeiras que trabalham em turnos.	O estudo revelou que a insônia mediou parcialmente a relação entre o desequilíbrio esforço-recompensa e sintomas de depressão, ansiedade e exaustão, mas não teve associação com a despersonalização no burnout. O estresse ocupacional afetou a saúde mental das enfermeiras de acordo com a gravidade dos sintomas de insônia.
Trabalho noturno e as repercussões na saúde dos trabalhadores de enfermagem	Sousa; Poty; Morais; Poty; Faray; Bezzerra; Caminha; Santos e Santana.	2022	Descrever os efeitos do trabalho noturno na saúde dos profissionais de enfermagem.	Concluiu-se que o trabalho noturno compromete a saúde física e mental dos profissionais de enfermagem, gerando sintomas como ansiedade, irritabilidade, dificuldades de concentração e distúrbios do sono. Esses efeitos aumentam o risco de erros e acidentes, destacando a necessidade de ações gerenciais para melhorar as condições de trabalho e qualidade de vida.
Qualidade do sono, variáveis pessoais e laborais e hábitos de vida de enfermeiros hospitalares	Silva; Dalri; Eckeli; Uva; Mendes e Robazzi	2022	Investigar as possíveis associações entre a qualidade do sono e as características pessoais,	A maioria dos enfermeiros apresentou má qualidade do sono(64,3%), especialmente entre os que realizavam turnos rotativos e tinham entre 30-39 anos.

			condições de trabalho e hábitos de vida de enfermeiros que atuam em ambiente hospitalar.	
Poor Sleep Quality in Nurses Working or Having Worked Night Shifts: A Cross-Sectional Study	Huang; Tian e Zeng	2021	Comparar a qualidade do sono entre enfermeiros que trabalham em turnos noturnos consecutivos e aqueles que deixaram esse regime.	A má qualidade do sono foi mais prevalente entre enfermeiros em turnos noturnos (62,11%) do que naqueles que deixaram esse regime (55,75%). Após ajustes, esses últimos apresentaram escores de sono significativamente melhores ($p < 0,001$) e menor chance de má qualidade do sono (OR = 0,49; $p = 0,005$).
Impacto do distúrbio do sono na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem	Nascimento; Oliveira; Sousa; Sousa; Oliveira; Costa; Ribeiro; Rocha e Araújo	2021	Analisar os efeitos dos distúrbios do sono sobre a qualidade de vida dos profissionais de enfermagem.	Os principais resultados mostraram que 95% dos participantes apresentaram má qualidade do sono, com 13% diagnosticados com insônia. Além disso, 50% avaliaram sua qualidade de vida como boa, mas o domínio mais comprometido foi o ambiente, com aspectos como sono, lazer e saúde afetados.
Saúde mental do estudante/trabalhador de	França; Machado e Valente.	2020	Avaliar a qualidade de vida dos profissionais de enfermagem que atuam no	O trabalho noturno hospitalar mostrou impacto direto e indireto na saúde dos profissionais, contribuindo para distúrbios

enfermagem do serviço noturno hospitalar.			turno noturno e sua relação com características sociodemográficas.	psíquicos, cardiovasculares e gastrointestinais. Além disso, dificulta atividades como estudos, prática de exercícios e relações interpessoais.
Avaliação da qualidade de vida, estresse e saúde mental dos profissionais de saúde das unidades de terapia intensiva	Pascoal; Santos; da Silva; Fernandes e de Sousa.	2019	Avaliar a qualidade de vida, os níveis de estresse e a saúde mental dos profissionais que atuam em unidades de terapia intensiva (UTIs).	A maioria da amostra era composta por mulheres (66,7%), com média de idade de 37 anos e 11,9 anos de atuação. Predominou o tipo de trabalho ativo (46,66%), sem risco para transtornos mentais comuns, e a qualidade de vida foi avaliada como regular em todos os domínios.
Qualidade do sono de profissionais noturnos de um hospital em um município do sertão Paraibano	Cordeiro; Silva e Daltro	2018	Avaliar a qualidade do sono dos profissionais que atuam em turnos noturnos em um hospital localizado no sertão paraibano.	A maioria dos profissionais apresentou sintomas como dor de cabeça (64%), ardência nos olhos (60%) e distúrbios de atenção (40%) após o plantão noturno. Além disso, 84% demonstraram má qualidade ou distúrbios do sono, refletindo impactos negativos na saúde e na qualidade de vida.
Sono, qualidade de vida e humor em profissionais de enfermagem em Unidades de Terapia Intensiva Infantil	Guerra; Oliveira; Terreri e Len.	2016	Avaliar o sono, a qualidade de vida e o humor dos profissionais de enfermagem das unidades de terapia intensiva pediátrica.	A amostra de 168 profissionais mostrou prevalência de tipologia neutra (57,49%), com sono de qualidade ruim e sonolência excessiva nos três turnos, sem significância estatística.

