

**ALTERAÇÕES DO SONO NA PANDEMIA COVID-19: IMPLICAÇÕES NA SAÚDE E TRABALHO DE  
PROFISSIONAIS DE SAÚDE*****SLEEP CHANGES DURING THE COVID-19 PANDEMIC: IMPLICATIONS ON THE HEALTH AND WORK  
OF HEALTH PROFESSIONALS******CAMBIOS EN EL SUEÑO DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19: IMPLICACIONES EN LA SALUD Y EL  
TRABAJO*****<sup>1</sup>Ítalo Arão Pereira Ribeiro****<sup>2</sup>Ana Livia Castelo Branco de Oliveira****<sup>3</sup>Nanielle Silva Barbosa****<sup>4</sup>Márcia Astrês Fernandes**

<sup>1</sup>Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Piauí (PPGEnf/UFPI). Teresina, Brasil. <https://orcid.org/0000-0003-0778-1447>

<sup>2</sup>Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Piauí (PPGEnf/UFPI). Teresina, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-2634-0594>

<sup>3</sup>Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Piauí (PPGEnf/UFPI). Teresina, Brasil. <https://orcid.org/0000-0001-5758-2011>

<sup>4</sup>Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Piauí (PPGEnf/UFPI). Teresina, Brasil. <https://orcid.org/0000-0001-9781-0752>

**Autor correspondente****Ítalo Arão Pereira Ribeiro**Rua São Leonardo, 2270/CEP 64073-063. Uruguai, Teresina-Piauí, Brasil. E-mail: [italoaraao@hotmail.com](mailto:italoaraao@hotmail.com)**Fomento e Agradecimento:** Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – CNPq.

A insatisfação com o sono vem se tornando um problema incomodo aos diversos grupos populacionais da sociedade, entre eles, a classe dos profissionais de saúde<sup>(1)</sup>. Um sono satisfatório, além de influenciar nos processos fisiológicos, implica sobre a saúde mental e emocional. Em contrapartida, a má qualidade do sono se relaciona às repercussões negativas na saúde física e psicossocial dos trabalhadores<sup>(2)</sup>.

Os estudos nacionais e internacionais, nos últimos anos, buscam investigar a relação entre o trabalho e a qualidade do sono entre profissionais de saúde<sup>(3,4)</sup>. Estes, estão constantemente expostos aos riscos ocupacionais, especialmente em meio à cenários de crise e colapso sistêmico dos serviços de saúde, como observado na pandemia por COVID-19. Esta conjuntura potencializou os elementos estressores do trabalho, culminando em má qualidade do sono e desencadeando franco adoecimento psíquico, que por sua vez estão associados a transtornos do sono entre esses profissionais<sup>(5)</sup>.

Os transtornos do sono podem ser caracterizados por baixa latência, eficiência e qualidade do sono. Convém destacar alguns que acometem com maior frequência os trabalhadores brasileiros, como insônia, transtornos respiratórios relacionados ao sono ou outras causas de sono noturno interrompido, hipersonia de origem central não causada pelos transtornos do ritmo circadiano, transtornos do ritmo circadiano, parassonias e transtornos do movimento relacionados ao sono<sup>(6)</sup>.

Estudo transversal realizado no estado do Rio Grande do Sul, Brasil, identificou a prevalência de alterações do sono em 72,4% dos 184 profissionais de saúde que prestavam atendimento a pacientes com suspeita ou confirmação de COVID-19<sup>(7)</sup>. Corroborando com os achados, investigação realizada na Turquia destacou uma diminuição na qualidade do sono entre os profissionais de saúde em relação ao período pré-pandemia. Foi observado redução nos escores de latência, duração, eficiência do sono, maior prevalência de transtornos do sono e uso de medicações para dormir<sup>(4)</sup>.

Importa considerar que as alterações relacionadas ao sono resultam em um desequilíbrio na homeostase do organismo e produz efeitos sobre os sistemas metabólico-hormonal, reprodutivo, cognitivo e psicológico, o que influencia no aparecimento de uma série de comorbidades, entre elas, alterações do Índice de Massa Corpórea (IMC), tendência à Obesidade e aumento do risco de doenças cardiovasculares, gastrointestinais e endócrinas, como o Diabetes Mellitus (DM)<sup>(2)</sup>.

Impactos cognitivos comportamentais também podem ser relatados: fadiga, sonolência diurna, irritabilidade, alterações de humor, perda da memória recente, redução da capacidade de planejar e executar, lentidão do raciocínio, desatenção e dificuldade de concentração. A longo prazo, há consequências como vigor físico e tônus muscular diminuído, envelhecimento precoce e comprometimento do sistema imunológico. Além disso, sintomas de ansiedade, depressão e estresse também poder ser desencadeados<sup>(2,8)</sup>.

Convém destacar que os profissionais de saúde podem adotar comportamentos de risco como forma de amenizar o sofrimento provocado pelo sono de má qualidade, incluindo o uso, abuso e a dependência de Substâncias Psicoativas (SPAs), como as drogas hipnóticas. Todos esses fatores contribuem para a perda da produtividade, aumento de comportamento hostil e agressivo e erros de conduta, influenciando na qualidade da assistência e segurança do paciente<sup>(9)</sup>.

Mediante a complexidade dos efeitos ocasionados pela má qualidade do sono sobre a saúde do trabalhador, levanta-se a possibilidade de subnotificação dos afastamentos em razão do trabalho, considerando ainda a omissão dos serviços no reconhecimento destes diagnósticos. A insipiência de estudos que identifiquem as principais alterações do sono entre os profissionais de saúde também contribui para a carência de evidências que norteiem ações de cuidado a esses trabalhadores.

Observa-se que a nível internacional há uma maior preocupação das instituições em tornar acessíveis as ações integradas de promoção da saúde aos trabalhadores. Dentre essas práticas, destacam-se: ambientes de trabalho mais seguros, campanhas de conscientização acerca do uso de SPA, estímulo à prática de atividade física e adoção de hábitos alimentares mais saudáveis, apoio mútuo entre a equipe de saúde e a gestão, adoção das Práticas Integrativas (yoga, *mindfulness*, acupuntura, auriculoterapia, etc), dentre outras<sup>(10)</sup>.

Diante das prerrogativas apresentadas, sugere-se a ampliação do escopo de evidências com embasamento científico e resultados robustos que busquem identificar os fatores relacionados a atividade ocupacional dos profissionais de saúde e seu reflexo sobre a qualidade e satisfação com o sono. Essas estratégias contribuem de forma potencial para a elaboração de um plano de ação nas organizações, que envolva os trabalhadores e atenda suas reais necessidades, minimizando os efeitos negativos do trabalho sobre a saúde do trabalhador.

## REFERÊNCIAS

1. Bastos J, Afonso P. O Impacto do Trabalho por Turnos no Sono e Saúde Psíquica. Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental [Internet]. 2020 [citado 2023 Mar 23];6(1): 24-30. Disponível em: <http://www.revistapsiquiatria.pt/index.php/sppsm/article/view/101/56>
2. Cattani AN, Silva RMD, Beck CLC, Miranda FMDA, Dalmolin GDL, Camponogara S. Trabalho noturno, qualidade do sono e adoecimento de trabalhadores de enfermagem. Acta Paulista de Enfermagem [Internet]. 2021 [citado 2023 Mar 23]; 34. Disponível em: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO00843>
3. Maier MDR, Kanunfre CC. Impacto na saúde mental e qualidade do sono de profissionais da enfermagem durante pandemia da COVID-19. Rev. enferm. UERJ [Internet]. 2021 [citado 23 mar 2023]; e61806-e61806. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/reuerj.2021.61806>
4. Bozan Ö, Atiş ŞE, Çekmen B, Şentürk M, Kalkan A. Healthcare workers' sleep quality after COVID-19 infection: A cross-sectional study. International Journal of Clinical Practice [Internet]. 2021 [cited 2023 Mar 23];75(11): e14772. Available from: <https://doi.org/10.1111/ijcp.14772>
5. Pappa S, Sakkas N, Sakka E. A year in review: sleep dysfunction and psychological distress in healthcare workers during the COVID-19 pandemic. Sleep medicine [Internet]. 2022 [cited 2023 Mar 23]; 91: 237-245. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.07.009>
6. Santana L. Distúrbios do sono em trabalhadores de enfermagem: revisão da literatura. Revista Científica FacMais [Internet]. 2018 [citado 2023 Mar 23]; 12(1). Disponível em: <https://revistacientifica.facmais.com.br/wp-content/uploads/2018/06/8.-DIST%C3%9ARBIOS-DO-SONO-EM-TRABALHADORES-DE-ENFERMAGEM-REVIS%C3%83O-DA-LITERATURA.pdf>

7. Oliveira Filho JRD. Alterações de sono em profissionais da saúde que prestam atendimento a pacientes com suspeita ou confirmação de Covid-19. 2021 [citado 2023 Mar 23]. Disponível em: <https://rd.uffs.edu.br/handle/prefix/6238>
8. Youssef N, Mostafa A, Ezzat R, Yosef M, El Kassas M. Mental health status of health-care professionals working in quarantine and non-quarantine Egyptian hospitals during the COVID-19 pandemic. *East Mediterr Health J.* [Internet]. 2020 [cited 2023 Mar 23];26(10):1155-1164. Available from: <https://doi.org/10.26719/emhj.20.116>
9. Stimpfel AW, Fatehi F, Kovner C. Nurses' sleep, work hours, and patient care quality, and safety. *Sleep Health* [Internet]. 2020 [cited 2023 Mar 23];6(3):314-20. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.11.001>
10. Bradley CJ, Grossman DC, Hubbard RA, Ortega NA, Curry SJ. Integrated Interventions for Improving Total Worker Health: A Panel Report From the National Institutes of Health Pathways to Prevention Workshop: Total Worker Health: What's Work Got to Do With It?. *Annals of Internal Medicine* [Internet]. 2016 [cited 2023 Mar 23];165(4): 279-283. Available from: <https://doi.org/10.7326/M16-0740>