

## Qualidade do sono de profissionais da saúde durante a pandemia da COVID-19: uma revisão integrativa

*Health professionals' sleep quality during the COVID-19 pandemic: an integrative review*

Lucas Manoel Oliveira Costa<sup>1</sup>, Silmara Alves Oliveira da Conceição Silva<sup>2</sup>, Gaubeline Teixeira Feitosa<sup>3</sup>, Tatyane Silva Rodrigues<sup>4</sup>, Izabel Luiza Rodrigues de Sousa Viana<sup>5</sup>, Izane Luísa Xavier Carvalho Andrade<sup>6</sup>, Ruth Loureiro Ilva<sup>7</sup>

### RESUMO

Este estudo visa identificar o comprometimento da qualidade do sono de profissionais da saúde durante a pandemia da Covid-19. Revisão integrativa da literatura realizada em junho de 2023 nas bases de dados: LILACS, BDNF e IBECs, via BVS, MEDLINE via PUBMED e SciELO. Utilizou-se os descritores controlados: Pessoal de saúde, Qualidade do sono e Covid-19, e seus termos alternativos. Foram incluídos estudos primários, publicados nas línguas portuguesa, inglesa ou espanhola, no recorte temporal de 2020 a 2023. Obteve-se uma amostra inicial de 749 artigos, que seguiram para as etapas de: aplicação dos filtros, leitura prévia dos títulos e resumos, leitura na íntegra e alinhamento com o foco do estudo, perfazendo a amostra final de 15 artigos. A pandemia da Covid-19 influenciou diretamente na vida dos profissionais da saúde, expondo-os a rotinas exaustivas e prolongadas. Tópicos como a adesão ao tabagismo, alcoolismo, automedicação, alimentação insatisfatória, doenças metabólicas, cardiovasculares e distúrbios do sono foram recorrentes. Sentimentos de insegurança, medo e estresse, e o surgimento de transtornos ansiosos e depressivos, afetaram a qualidade do sono. Constatou-se que o cenário pandêmico catalisou os distúrbios relacionados à má qualidade do sono, tendo por consequência uma maior exposição ao adoecimento físico e mental.

**Palavras-chave:** Covid-19. Pessoal da Saúde. Qualidade do sono.

### ABSTRACT

This study aims to identify the compromised sleep quality of health professionals during the Covid-19 pandemic. Integrative literature review carried out in June 2023 in the following databases: LILACS, BDNF and IBECs, via BVS, MEDLINE via PUBMED and SciELO. The controlled descriptors used were: Health personnel, Sleep quality and Covid-19, and their alternative terms. Primary studies were included, published in Portuguese, English or Spanish, between 2020 and 2023. An initial sample of 749 articles was obtained, which went through the following stages: application of filters, prior reading of titles and abstracts, reading in full and alignment with the focus of the study, making up the final sample of 15 articles. The Covid-19 pandemic has directly influenced the lives of health professionals, exposing them to exhausting and prolonged routines. Topics such as adherence to smoking, alcoholism, self-medication, poor diet, metabolic and cardiovascular diseases and sleep disorders were recurrent. Feelings of insecurity, fear and stress, and the emergence of anxiety and depressive disorders, affected sleep quality. The pandemic scenario was found to have catalyzed disorders related to poor sleep quality, resulting in greater exposure to physical and mental illness.

**Keywords:** Covid-19. Health personnel. Sleep quality.

<sup>1</sup> Enfermeiro, Residente de Enfermagem Obstétrica. Escola de Saúde Pública do Maranhão.

E-mail: enflucasmocosta@gmail.com  
Orcid: 0000-0001-7184-2318

<sup>2</sup> Enfermeira. Instituto de Ensino Superior Múltiplo.  
Orcid: 0000-0001-8158-0462

<sup>3</sup> Mestre em Enfermagem. Universidade Federal do Piauí.  
Orcid: 0000-0001-7178-6037

<sup>4</sup> Doutora em Enfermagem. Universidade Federal do Piauí.  
Orcid: 0000-0003-1359-5843

<sup>5</sup> Mestranda em Enfermagem. Universidade Federal do Piauí.  
Orcid: 0000-0002-7287-3092

<sup>6</sup> Mestre em Enfermagem. Idomed Estácio de Alagoinhas.  
Orcid: 0000-0002-4693-1033

<sup>7</sup> Graduanda em Enfermagem. Instituto de Ensino Superior Múltiplo.  
Orcid: 0000-0002-6986-3598

## 1. INTRODUÇÃO

Sabe-se que o sono é tido como um estado funcional, cíclico, reverso e indispensável para que se possa haver saúde com qualidade, além disso, entende-se que este mecanismo fisiológico retrata uma das principais necessidades básicas para a manutenção da vida, pois é durante o sono que o cérebro libera hormônios específicos e indispensáveis para a homeostase dos sistemas (Medic; Wille; Hemels, 2017).

Assim, destaca-se no estudo de Seixas *et al.* (2018) que alguns cenários propiciam recorrentes momentos de privação de sono, como também uma baixa qualidade do mesmo, relacionando-se à ocorrência de algumas patologias, como a depressão e transtornos ansiosos, bem como é capaz de incidir em distúrbios metabólicos, problemas respiratórios e induzir processos inflamatórios, tais como a hipertensão, diabetes e doenças coronarianas.

Em um contexto recente, a pandemia da Covid-19 emerge como um cenário em consonância com o supracitado, por meio da sobrecarga de trabalhos, medos e incertezas relacionados a uma doença desconhecida, carga horária exaustiva por jornadas de trabalho prolongadas, remuneração insuficiente, vivências diárias de mortes e exaustão (Mason *et al.*, 2021).

Ainda neste sentido, as condições de trabalho passaram por inúmeras mudanças, com a reestruturação de processos e protocolos nos setores públicos e privados, dedicando-se às urgentes adaptações necessárias àquela realidade, passando pelos dimensionamentos de pessoal, modificações de escalas, associados às mudanças de tecnologias aplicadas para contornar a situação. Alinhado a isto, os trabalhadores de saúde necessitaram se adequar às superlotações dos leitos, escassez de medicamentos, equipamentos de proteção individual, riscos de contaminação e exposição de seus familiares ao vírus (Gajardo *et al.*, 2021).

Alinhado a isto, comprovou-se que, além do risco de exposição e contaminação, o sofrimento psicológico, e o cansaço físico, delineados pelo estresse, potencializou os níveis de ansiedade, depressão e a debelidação do sistema imunológico, o que impactou na manutenção da qualidade do seu descanso. Como catalisador deste cenário, têm-se a rotina de muitos profissionais nos plantões noturnos, com redução da equipe e sobrecarga das demandas, o que, por vezes, leva a adesão de estimulantes do sistema

nervoso, implicando, posteriormente, em um repouso insatisfatório (Cajango *et al.*, 2022; Zanon *et al.*, 2020; Miranda; Passos, 2020).

Diante do exposto, entende-se que os impactos da pandemia da Covid-19 se estendem para além das manifestações usuais da patologia, e as repercussões desta crise sanitária na qualidade de vida dos profissionais de saúde necessitam ser compreendidas. Assim, o objetivo deste artigo é compreender, por meio da literatura científica disponível, o comprometimento da qualidade do sono de profissionais de saúde durante o enfrentamento da pandemia da Covid- 19.

## 2. MATERIAIS E MÉTODOS

Para a realização deste estudo, adotou-se o método de Revisão Integrativa da Literatura. Este tipo de pesquisa permite a síntese de conhecimentos voltados para decisões e melhorias da prática clínica a partir da avaliação de estudos primários existentes, bem como a identificação das lacunas existentes nos conhecimentos científicos atuais. Para a validação desta metodologia utilizou-se um processo sistemático, analítico e rigoroso, capaz de ser replicado pelos leitores (Mendes, Silveira; Galvão, 2019; Whitemore; Knafl, 2005).

Adotou-se a recomendação de que este tipo de estudo seja estruturado em seis etapas, sendo elas: 1) elaboração da pergunta da revisão; 2) busca e seleção dos estudos primários; 3) extração de dados dos estudos; 4) avaliação crítica dos estudos primários incluídos na revisão; 5) síntese dos resultados da revisão e 6) apresentação do método (Mendes; Silveira; Galvão, 2019).

Para direcionamento deste artigo elaborou-se a seguinte questão norteadora: “Quais as evidências científicas disponíveis acerca da qualidade do sono de profissionais da saúde durante a pandemia da Covid-19?”. Assim, foi utilizado o acrônimo PICo para auxiliar na elucidação desta pergunta, no qual o P- refere-se à paciente ou problema; I- intervenção estudada ou interesse e Co- contexto.

Deste modo, para preencher a estratégia selecionada, adotou-se os Descritores de Ciências da Saúde (DeCS) e os Medical Subject Headings (MeSH), respectivamente: P- Pessoal de saúde/*Health Personnel*; I- Qualidade do sono/*Sleep quality*; Co- Covid-19, conforme visto no quadro 1 e 2. Com o objetivo de alinhar os descritores e termos alternativos das plataformas DeCS e MeSH nas bases de dados, estruturou-se estratégias de busca utilizando os operadores booleanos OR e AND, os quais foram associados de

diferentes maneiras a fim de resgatar um maior quantitativo de artigos relacionados com o tema.

Ademais, adotou-se os seguintes critérios de elegibilidade para seleção dos artigos: estudos primários, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, espanhol e inglês, dentro do recorte temporal de 2020 a 2023, período correspondente ao início da pandemia da Covid-19. Os estudos duplicados foram contabilizados somente uma vez, optando-se pelos artigos dispostos na BVS. Além disso, descartou-se quaisquer tipos de revisões, teses, dissertações, editoriais e cartas ao editor.

#### **Quadro 1** - Definição dos descritores controlados e termos alternativos do DeCS e MeSHs.

<b>PICo</b>	<b>Descritores Controlados (DeCS)</b>	<b>Termos Alternativos</b>
<b>P</b> (Profissionais da saúde)	Pessoal de saúde	Prestadores de Cuidados de Saúde; Profissionais da Saúde; Profissional da Saúde; Trabalhadores da Saúde; Trabalhador da Saúde
<b>I</b> (Comprometimento da qualidade do sono)	Qualidade do sono	Qualidade do sono
<b>Co</b> (Pandemia da Covid-19)	Covid-19	Pandemia por COVID-19

**Fonte:** Descritores de Ciências da Saúde (DeCS), 2023.

Salienta-se que para possibilitar uma maior captação de artigos, os autores optaram por acrescentar à estratégia de busca os termos alternativos vinculados no DeCS e os Entry Term(s) vinculados nos MeSH.

#### **Quadro 2** - Definição dos *Medical Subject Headings (MeSH)* e os *Entry Terms*.

<b>PICo</b>	<b>Medical Subject Headings (MeSH)</b>	<b>Entry Terms</b>
<b>P</b> (Health professionals)	Health Personnel	Health Care Professionals; Health Care Providers; Healthcare Providers; Healthcare Workers
<b>I</b> (Impaired sleep quality)	Sleep quality	Sleep quality
<b>Co</b> (Covid-19 pandemic)	Covid-19	COVID-19 Pandemic; COVID-19 Pandemics;

**Fonte:** *Medical Subject Headings (MeSH)*, 2023.

Por conseguinte, aplicou-se os descritores supracitados nas seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Banco de Dados em Enfermagem (BDENF), *Índice Bibliográfico Español em Ciencias de la Salud* (IBECs), via Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE) via PUBMED e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO).

Para a avaliação e classificação do nível de evidência dos artigos, adotou-se o método *Utilization-Focused Integrative Reviews in a Nursing Service*. Trata-se de um sistema que considera a produção do conhecimento científico na enfermagem, enaltecendo as pesquisas desenvolvidas nas diferentes abordagens metodológicas, validando o rigor das pesquisas baseadas em evidências, bem como classifica os achados a partir do Nível de Evidência das pesquisas, que pode variar de I a VII, vide quadro 4 (Galvão, 2006; Montagna; Williams & Wilkins, 2017; Zaia; Laporta, 2019).

#### Quadro 4- Estruturação dos níveis de evidência científica.

NÍVEIS DE EVIDÊNCIA CIENTÍFICA	
I	Metanálises de ensaios clínicos randomizados e revisões sistemáticas de ensaios clínicos controlados
II	Evidências derivadas de ao menos um ensaio clínico randomizado controlado bem delineado
III	Estudos quase experimentais (ensaio-clínicos sem randomização)
IV	Estudos com delineamento não experimentais (coorte ou de caso-controle)
V	Dados de avaliação de programas, revisões sistemáticas de estudos descritivos e qualitativos.
VI	Evidências derivadas de um único estudo descritivo ou qualitativo (estudos transversais)
VII	Relatos de experiências, opiniões de autoridades ou relatórios de especialistas

Fonte: Galvão, 2006; Williams & Wilkins, 2017; Montagna; Zaia; Laporta, 2019.

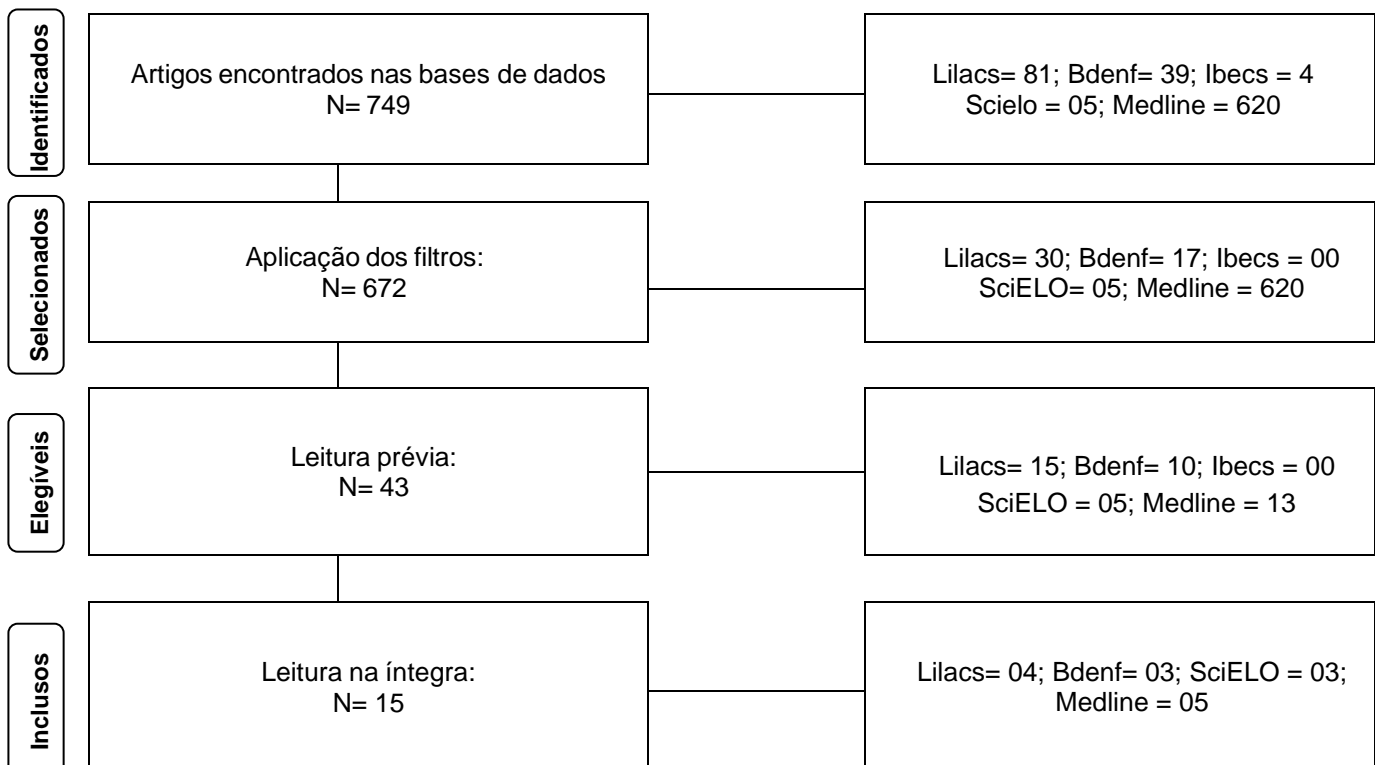
Para validar o rigor metodológico aplicado nesta revisão, os autores utilizaram o método *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses Extension for Scoping Reviews* (PRISMA) a fim de representar o processo de seleção das evidências, vide figura 01. Esta metodologia foi desenvolvida de acordo com as orientações publicadas pela rede *Enhancing the QUALity and Transparency of health Research* (EQUATOR) para o desenvolvimento de diretrizes de relatórios (Tricco et al., 2018).

Salienta-se que esta ferramenta é composta por um checklist com 27 itens de avaliação e um fluxograma de quatro etapas, sendo elas: identificação, seleção, elegibilidade e inclusão, cujo o objetivo é auxiliar os autores a aprimorarem suas revisões, como também pode ser usado para a avaliação de intervenções (Moher *et al.*, 2015; Page *et al.*, 2022).

O processo de avaliação dos artigos inclusos nesta revisão foi realizado por dois avaliadores de forma independente e simultânea, com o objetivo de minimizar possíveis vieses nesta etapa. Além disso, as sínteses de cada avaliador foram avaliadas em conjunto para identificar possíveis discrepâncias no método.

Com a utilização das estratégias de buscas, associadas à aplicação dos critérios de inclusão, selecionou-se os artigos elegíveis para a leitura prévia de títulos e resumos. Posteriormente, após a exclusão dos artigos que não se adequavam à questão norteadora, realizou-se a leitura na íntegra dos achados, e foram selecionados os artigos finais para compor esta revisão, conforme evidenciado na figura 01

**Figura 1.** Fluxograma de seleção dos estudos primários, de acordo com a recomendação PRISMA.



Fonte: autores, 2024.

### 3. RESULTADOS

Ao analisar achados, é possível observar que os periódicos Revista da Escola de Enfermagem da USP, Revista Acta Paulista de Enfermagem, Arquivos de Neuro-Psiquiatria e *International Journal of Environmental Research and Public Health* são os que possuem duas publicações, representando 18,18% do total cada uma. Acrescentado a isto, as demais revistas possuem apenas uma publicação, correspondendo a 9,09% do total cada uma, destacando o fato de que a Revista Acta Paulista de Enfermagem também possui indexação nas bases de dados BDNF e SciELO. Ademais, identificou-se que o nível de evidência prevalente entre os estudos foi o estudo transversal, cujo o nível de evidencia é VI (100,00%).

Com relação à abordagem dos estudos, 53,33% dos artigos são de natureza quantitativa (n= 08), 26,67% correspondem a estudos qualitativos (n= 04) e 20,00% foram identificados como pesquisas do tipo misto (n= 03). No que se refere ao tipo de estudo, houve predominância dos estudos observacionais transversais (100%), com abordagem descritiva em 73,33% (n= 11) e analítica em 26,67% (n= 04).

Elaborou-se uma tabela que demonstra a distribuição de frequência absoluta e relativa dos anos de publicação dos artigos, ressaltando o recorte temporal estabelecido de 2020 a 2023. Em relação à frequência absoluta, foram identificados 2 artigos publicados em 2020 (13,33%), 9 artigos publicados em 2021 (60,00%), 3 artigos publicados em 2022 (20,00%) e 1 artigo publicado em 2023 (6,67%).

**Tabela 01:** Distribuição de frequência absoluta e relativa dos anos de publicação dos artigos selecionados para revisão.

Anos de publicação	Frequência absoluta	Frequência relativa (%)
2020	02	13,33
2021	09	60,00
2022	03	20,00
2023	01	6,67

Fonte: autores, 2024.



No tocante às bases de dados, a Medline registrou o maior número de artigos selecionados, totalizando 5 publicações, o que representa 33,33% do total. Seguida pela Lilacs que apresentou 4 artigos, correspondendo a 26,67%. Já Bdenf e SciELO obtiveram a mesma proporção, com 3 artigos cada (20,00%), vide tabela 02.

**Tabela 02:** Distribuição de frequência absoluta e relativa dos artigos selecionados por base de dados.

Bases de dados	Frequência absoluta	Frequência relativa (%)
Medline	05	33,33
Lilacs	04	26,67
Bdenf	03	20,00
SciELO	03	20,00

Fonte: autores, 2024.

Acerca dos países onde os estudos foram publicados, 60,00% são brasileiras (N= 09), 13,33% dos artigos foram publicados na Espanha e Irã (N= 02 por país) e apenas 01 estudo italiano e 01 libanês (6,67% cada). Estas informações estão descritas no quadro 5, que informa os títulos em ordem alfabética, autoria, ano e local de publicação, periódico e base de dados, aspectos metodológicos e o nível de evidência dos estudos.

TÍTULO	AUTORIA, ANO E LOCAL DE PUBLICAÇÃO	PERIÓDICO E BASE DE DADOS	DESENHO METODOLÓGICO	NÍVEL DE EVIDÊNCIA
A qualidade de sono de fisioterapeutas de um hospital público durante a pandemia deCovid-19	(Santos <i>et al.</i> , 2021) (BRASIL)	Revista Pesquisa em Fisioterapia (LILACS)	Estudo transversal descritivo (QUALITATIVO)	VI
<i>Anxiety and sleep quality in a sample of Lebanese healthcare workers during the COVID-19 outbreak</i>	(Zarzour <i>et al.</i> , 2021) (LÍBANO)	<i>Revue de psychiatrie clinique biologique et thérapeutique L'Encéphale</i> (MEDLINE)	Estudo transversal descritivo (QUANTITATIVO)	VI
<i>Chronotype, general health and quality of sleep in a population of Spanish nurses</i>	(Debbia <i>et al.</i> , 2021) (ESPANHA)	Revista da Escola de Enfermagem daUSP (LILACS)	Estudo transversal descritivo (QUALITATIVO)	VI



Distúrbios do sono: escalas subjetivas e fatores associados em profissionais da saúde em jornada de plantões	(Carvalho <i>et al.</i> , 2021)  (BRASIL)	Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica  (LILACS)	Estudo transversal descritivo  (MISTO)	VI
<i>Effects of COVID-19-related psychological distress and anxiety on quality of sleep and life in healthcare workers in Iran and three European countries</i>	(Zangeneh <i>et al.</i> , 2022)  (IRÃ)	<i>Public Health</i>  (MEDLINE)	Estudo transversal descritivo  (QUALITATIVO)	VI
Efeitos do Trabalho em Turnos e Coping em Profissionais de Enfermagem Hospitalar	(Antoniolli <i>et al.</i> , 2021)  (BRASIL)	Revista Cuidarte  (BDEF)	Estudo transversal analítico  (QUANTITATIVO)	VI
Fadiga e sono em trabalhadores de enfermagem intensivistas na pandemia COVID-19	(Nazario <i>et al.</i> , 2023)  (BRASIL)	Revista Acta Paulista de Enfermagem  (SciELO)	Estudo transversal, analítico  (QUANTITATIVO)	VI
<i>Impact of COVID-19 on eating habits, physical activity and sleep in Brazilian healthcare professionals</i>	(Mota <i>et al.</i> , 2021)  (BRASIL)	Arquivos de Neuro-Psiquiatria  (SciELO)	Estudo transversal descritivo  (QUANTITATIVO)	VI
<i>Impact of COVID-19 pandemic on the sleep quality of medical professionals in Brazil</i>	(Brito-Marques <i>et al.</i> , 2021)  (BRASIL)	Arquivos de Neuro-Psiquiatria  (SciELO)	Estudo transversal descritivo  (QUANTITATIVO)	VI
<i>Impact of the COVID-19 pandemic and work-related stress in Umbrian healthcare workers during Phase 1 in Italy</i>	(Paolucci <i>et al.</i> , 2021)  (ITALIA)	<i>Medicina del lavoro</i>  (MEDLINE)	Estudo transversal descritivo  (QUANTITATIVO)	VI
<i>Impact on Sleep Quality, Mood, Anxiety, and Personal Satisfaction of Doctors Assigned to COVID-19 Units</i>	(Andrés-Olivera <i>et al.</i> , 2022)  (ESPANHA)	<i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i>  (MEDLINE)	Estudo transversal descritivo  (QUALITATIVO)	VI
Qualidade do sono e transtorno mental comum em equipe de enfermagem hospitalar	(Cavalheiri <i>et al.</i> , 2021)  (BRASIL)	Revista Latino Americana de Enfermagem  (BDEF)	Estudo transversal descritivo  (QUANTITATIVO)	VI

<i>Sleep Duration as the Main Indicator of Self-Rated Wellness and Health among Healthcare Workers Involved in the COVID-19 Pandemic</i>	(Masoumi <i>et al.</i> , 2022) (IRÃ)	<i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> (MEDLINE)	Estudo transversal descritivo (MISTO)	VI
Trabalho noturno, qualidade do sono e adoecimento de trabalhadores de enfermagem	(Cattani <i>et al.</i> , 2021) (BRASIL)	Revista Acta Paulista de Enfermagem (BDEFN)	Estudo transversal analítico (QUANTITATIVO)	VI
Transtornos mentais comuns e fatores associados em trabalhadores de enfermagem de unidades COVID-19	(Centenaro <i>et al.</i> , 2022) (BRASIL)	Revista da Escola de Enfermagem da USP (LILACS)	Estudo transversal analítico (MISTO)	VI

**Fonte:** autores, 2023.

## 4. DISCUSSÃO

### 4.1 Saúde e bem-estar da equipe multiprofissional no enfrentamento da Covid-19.

Os estudos informam que para o enfrentamento do advento da pandemia da Covid-19, a convocação de profissionais dentro da interdisciplinaridade foi fundamental, com destaque na assistência oferecida diariamente nos serviços hospitalares por profissionais da enfermagem, medicina, fisioterapia, psicologia, nutricionistas e assistentes sociais. Ressalta-se que dentre estes profissionais, as pesquisas indicam que a enfermagem representa o maior quantitativo de trabalhadores que atuam nos serviços de saúde (Carvalho *et al.*, 2020; Antonioli *et al.*, 2021; Cavalheiri *et al.*, 2021).

Na pesquisa de Santos *et al.* (2021) e Debbia *et al.* (2021), notou-se uma maior prevalência de profissionais de enfermagem do sexo biológico feminino, com idade de 29 a 62 anos. Os estudos informam que a carga horária semanal de trabalho permeou entre 30 a 78 horas semanais, enfatizando que a maior parte dos trabalhadores possuíam mais de um vínculo profissional, com durações de plantões entre 06 a 24 horas.

Ademais, percebeu-se que os hábitos alimentares desta classe trabalhadora se apresentou como insatisfatória em aspectos nutricionais, com abuso no consumo de carboidratos, fast-foods, refrigerantes e estimulantes. A utilização de estimulantes, como o café e energéticos, foi prevalente em profissionais que atuavam no período noturno, para contornar o cansaço e a sonolência. Ainda neste contexto, compreendeu-se que a maior

---

parte dos participantes dos estudos não praticavam exercícios físicos, corroborando para os achados que sinalizam prevalência das taxas de sobrepeso e obesidade, agravando a probabilidade de morbidade (Carvalho *et al.*, 2020).

Não obstante a isto, os hábitos alimentares entre os profissionais brasileiros sinalizam um cenário preocupante. Durante o contexto pandêmico alguns trabalhadores referiram não se alimentar durante seus plantões, ou comiam de forma insatisfatória. Com um contraponto de consumo exacerbado relacionado ao estresse e ansiedade, e a adesão de dietas com baixo teor nutritivo, alinhado às mudanças no ambiente de trabalho causadas pela COVID-19, o que se associa a alterações do sono e níveis elevados de sintomas psicológicos (Centenaro *et al.*, 2022; (Mota *et al.*, 2021).

Ainda no período de confinamento, uma parcela significativa de profissionais relataram um aumento no consumo de álcool e tabagismo, fora dos horários de serviço, e o aumento do consumo de ultraprocessados. Isto agrava os riscos de exposição doenças cardiovasculares, hepáticas, gastrintestinais e metabólicas, como a ocorrência de neoplasias, hipertensão arterial, diabetes mellitus, doenças pulmonares e doenças da tireoide (Cattani *et al.*, 2020; Zarzour *et al.*, 2021; Andrés-Olivera *et al.*, 2022).

Uma pesquisa desenvolvida com médicos, fisioterapeutas, enfermeiros e técnicos de enfermagem percebeu que estes profissionais referiam fazer uso contínuo de medicações, entre eles antidepressivos, benzodiazepínicos, fitoterápicos, hipnóticos não benzodiazepínicos e melatonina com o intuito de auxiliar na execução de suas atividades, bem como reduzir os níveis estressores de sua rotina de trabalho (Brito-Marques *et al.*, 2021).

Evidenciou-se em um estudo realizado na Espanha que o uso de substâncias psicoativas estava diretamente interligada ao diagnóstico de adoecimento psicológico, tendo por ênfase depressão e transtorno de ansiedade generalizado. Sua utilização foi agravada com as recorrentes preocupações com a realidade de constantes óbitos no mundo pelo vírus da Covid- 19, além do medo e insegurança nas suas atribuições como profissional. A presença destes distúrbios implicou nas modificações de seus estilos de vida, no bem-estar de suas relações interpessoais, na execução de sua função, bem como na manutenção da qualidade do sono (Andrés-Olivera *et al.*, 2022).

---

## 4.2 Qualidade e manutenção do sono entre profissionais da saúde durante a pandemia da Covid-19

O sono é uma necessidade biológica essencial que desempenha um papel fundamental na saúde e no bem-estar de um indivíduo. É amplamente reconhecido que o aumento dos níveis de estresse e as mudanças bruscas na rotina são fatores significativos no surgimento ou agravamento de problemas relacionados à má qualidade do sono (Zangeneh *et al.*, 2022; Brito-Marques *et al.*, 2020).

Nesse sentido, a crise sanitária provocada pelo SARS-CoV-2 resultou em consequências físicas, emocionais e psicológicas significativas para os profissionais da saúde. Essa população experimentou níveis elevados de estresse, ansiedade, depressão, esgotamento profissional, dependência e transtorno de estresse pós-traumático. Esses desafios podem ter implicações psicológicas duradouras e impactos de longo prazo em sua saúde mental (Centenaro *et al.*, 2022).

Os estudos revelam um ponto comum, que as anomalias no ritmo circadiano, combinadas com as características do trabalho adversas, podem ter um impacto direto na saúde dos profissionais. Desta forma, ao considerar as dificuldades enfrentadas durante a pandemia de COVID-19, os profissionais de saúde trabalharam em condições desfavoráveis e tiveram um impacto significativo em sua saúde que provavelmente afetaram seu bem-estar a longo prazo (Debbia *et al.*, 2021).

Dito isso, estudos destacaram ainda, que as condições de trabalho desempenharam um papel fundamental na moderação da ansiedade, medo, qualidade de vida e sono dos profissionais de saúde. Devido às condições adversas e à carga de trabalho intensa, os profissionais apresentaram os níveis mais elevados de ansiedade e medo em comparação com outros grupos da sociedade (Zangeneh *et al.*, 2022; Andrés-Olivera *et al.*, 2022).

A perturbação do sono e da vigília decorre principalmente da redução do tempo e do repouso devido à falta de sincronia com o ciclo natural de luz e escuridão. Esses problemas são considerados fundamentais para os outros efeitos negativos do trabalho em turnos na saúde dos indivíduos. Eles podem levar à fadiga mental, contribuir para o declínio das funções cognitivas, como atenção, memória e raciocínio, provocar alterações metabólicas devido aos horários irregulares das refeições e da secreção de hormônios, e criar situações estressantes que colocam em risco a segurança do próprio trabalhador, dos colegas e dos pacientes atendidos (Antoniolli *et al.*, 2021).

---

Um estudo libanês desenvolvido em 2021 corroborou seus achados a uma pesquisa iraniana de 2022, no qual ambos correlacionam a ansiedade e a insônia. As pesquisas indicam que os transtornos ansiosos proporcionam efeitos adversos durante os ciclos do sono, ao passo que este descanso insatisfatório afeta negativamente os níveis de ansiedade. Nesse sentido, notou-se que má qualidade do repouso pode acarretar na predisposição de doenças crônicas, como doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, dislipidemia, hipertensão, declínio cognitivo, demência e cânceres (Zarzour *et al.*, 2021; Masoumi *et al.*, 2022)

De acordo com Santos *et al.* (2021), o déficit de sono nos profissionais pode resultar em fadiga, dificuldades de concentração e tomada de decisões rápidas. Esses profissionais, que estão constantemente lidando com situações de morte e sofrimento agudo, estão propensos a desenvolver insônia primária e uma irregularidade nos padrões de sono, fazendo-se necessário compreender a qualidade dos ambientes de repouso disponibilizados a estes trabalhadores.

Ressalta-se ainda que o trabalho noturno é prejudicial à saúde dos profissionais, afetando a produção de melatonina, reduzindo a segurança, produtividade e desempenho, e sendo associado a problemas gastrointestinais, dores nas costas e pescoço, fadiga, depressão, estresse, doenças cardiovasculares e mortalidade precoce. Além disso, jornadas de trabalho de 12 horas seguidas por 36 horas de descanso facilitam a possibilidade de um segundo emprego, levando a jornadas longas sem a pausa necessária, o que resulta em má qualidade do sono (Cavalheiri *et al.*, 2021).

Corroborando ao supracitado, uma pesquisa italiana constatou que o aumento da carga de trabalho e a exaustão física, associadas à necessidade contínua de decisões relacionadas ao cuidado de pacientes críticos, influenciam no bem-estar físico e mentais dos profissionais. Adicionalmente, a capacidade de resiliência dos profissionais de saúde pode ser ainda mais prejudicada devido ao sentimento de isolamento e à falta de suporte social, além do impacto causado pelas infecções em seus familiares em grupos de risco e as mudanças nas metodologias de trabalho frequentemente modificadas à medida de novas formas de enfrentamento ao vírus surgiam (Paolucci *et al.*, 2021).

Ademais, outro fator de impacto identificado referiu-se aos papéis midiáticos nas divulgações do avanço pandêmico, das crescentes ocorrências de óbitos, em destaque às mortes dos profissionais atuantes neste cenário. O consumo exacerbado destas

informações catalisou os níveis de biomarcadores de estresse nestes profissionais, levando-os a distanciarem-se de seus familiares, por insegurança no tocante à propagação viral. Os participantes do estudo afirmaram dedicar mais de duas horas diárias para acompanhamento da difusão da pandemia, o que elevou os níveis de ansiedade e medo da morte (Zarzour *et al.*, 2021).

À vista disto, uma pesquisa brasileira enfatizou a necessidade de estratégias organizacionais e individuais para contornar esta problemática. O estudo ratifica a imprescindibilidade do gerenciamento hospitalar para proporcionar medidas eficazes para conforto de seus trabalhadores durante o repouso, minimizando suas interrupções e garantindo um espaço seguro e estruturado para comportar estes profissionais dentro de suas demandas, bem como a garantia de horários para o descanso (Nazario *et al.*, 2023).

Corroborando ao supraexposto, o estudo de Centenaro *et al.* (2022) validou a importância da alta gestão das instituições de saúde promover o apoio psicoemocional aos profissionais de saúde. Os pesquisadores fomentam a importância de medidas que viabilizem a criação de espaços de escuta e aconselhamento terapêutica, bem como permitam o compartilhamento de experiências vivenciadas, afim de receber o suporte necessário para o enfrentamento dos danos psicológico resultantes das atribuições desenvolvidas no período de pandemia.

Deste modo, é crucial investir em iniciativas que fortaleçam a capacidade de resposta, melhorem as condições de trabalho, promovam a saúde mental e física dos profissionais e proporcionem um ambiente de trabalho seguro e saudável. Ao adotar essas medidas preventivas, o preparo para enfrentar crises futuras será mais eficaz, protegendo a saúde e o bem-estar dos profissionais de saúde e garantindo a melhor qualidade de uma assistência segura para a realização de suas atribuições (Masoumi *et al.*, 2022).

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio da análise dos achados na literatura percebeu-se que o ciclo gravídico é cingido de processos que, a depender do contexto social, fisiológico, físico e emocional, podem viabilizar complicações à saúde gestacional e do concepto. Além disso, os distúrbios ansiosos, o estresse, estilo de vida, dores relacionadas ao crescimento gestacional, como a lombalgia, foram as principais queixas identificadas entre as pesquisas.



Outro ponto percebido entre os artigos utilizados, é acerca dos benefícios presentes no reiki, musicoterapia, reflexologia, acupuntura, auriculoterapia e yoga a nível bioquímico e emocional. O uso destas terapias foi capaz de modular alguns biomarcadores de estresse, como a enzima alfa-amilase salivar e o cortisol, debelando-os aos níveis basais, e também contribuindo com o bem-estar emocional. Enfatiza-se também que tais práticas emergem como uma modalidade terapêutica acessível, de baixo custo e com mínimos efeitos adversos.

No tocante à Atenção Primária à Saúde, que faz o contato inicial com a gestante por meio do pré-natal, os estudos confirmaram que a realização das PICs não desencadeiam grandes gastos ao SUS, e, embora haja receio por algumas categorias profissionais da área, as terapias alternativas e complementares promovem novas reflexões e melhorias no modelo de atenção ofertando à pessoa gestante referente ao autocuidado e preservação da saúde, alinhando os conhecimentos científicos contemporâneos e nutrindo um horizonte de novas metodologias de incentivo a incorporação das boas práticas assistenciais, galgando novos sentidos para a assistência obstétrica atual.

Como limitação, esta pesquisa deparou-se com poucos estudos acerca da adesão das PICS no contexto da APS, com pouca descrição de métodos de incorporação destas práticas na atenção primária, dos processos de capacitação profissional e dos impactos de sua utilização na saúde dos usuários. Sugere-se a observação e a realização de estudos voltados para a aplicação das PICS no contexto da Atenção Primária.

## REFERÊNCIAS

ANDRÉS-OLIVERA, Pilar *et al.* Impact on Sleep Quality, Mood, Anxiety, and Personal Satisfaction of Doctors Assigned to COVID-19 Units. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Espanha, v. 19, n. 5, p. 01-07, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19052712>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/5/2712>. Acesso em: 27 jun. 2023.

ANTONIOLLI, Liliana *et al.* Efectos del Trabajo por Turnos y Coping en los Profesionales de Enfermería Hospitalaria. **Revista Cuidarte**, Brasil, v. 12, n. 2, p. 54-69, 2021. DOI: <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1169>. Disponível em: <https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/1169>. Acesso em: 27 jun. 2023.

BRITO-MARQUES, Janaína Mariana de Araújo Miranda *et al.* Impact of COVID-19 pandemic on the sleep quality of medical professionals in Brazil. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, Brasil, v. 79, n. 2, p. 149-155, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0004-282x-anp-2020-0449>. Disponível em:



---

<https://www.scielo.br/j/anp/a/xCzQ55LfSWkPxW64Mgvcgbs/?lang=en>. Acesso em: 27 jun. 2023.

CAJANGO, Alessandra Gonçalves *et al.* A síndrome de Burnout e suas consequências em profissionais de saúde durante a covid-19: relatos de uma enfermeira da unidade básica de saúde da estrada do Maguari. **Instituto Evandro Chagas**, Brasil, v. 1, p. 68-84, 2022. DOI: <https://doi.org/10.29327/557614>. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Livia-Casseb/publication/358831326\\_COVID-19/links/624efb4f4f88c3119ce70445/COVID-19.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Livia-Casseb/publication/358831326_COVID-19/links/624efb4f4f88c3119ce70445/COVID-19.pdf). Acesso em: 24 mar. 2023.

CARVALHO, Vergílio Pereira *et al.* Distúrbios do sono: escalas subjetivas e fatores associados em profissionais da saúde em jornada de plantões. **Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica**, Brasil, v. 18, n. 03, p. 159-165, 2020. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/03/1361514/159-165.pdf>. Acesso em: 27 jun. 2023.

CATTANI, Ariane Naidon *et al.* Trabalho noturno, qualidade do sono e adoecimento de trabalhadores de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, Brasil, v. 34, n. 01, p. 01-07, 2021. DOI: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO00843>. Disponível em: <https://acta-ape.org/article/trabalho-noturno-qualidade-do-sono-e-adoecimento-de-trabalhadores-de-enfermagem/>. Acesso em: 27 jun. 2023.

CAVALHEIRI, Jolana Cristina *et al.* Sleep quality and common mental disorder in the hospital Nursing team. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Brasil, v. 29, n. 01, p. 01-13, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.4280.3444>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/psrzDVpyRfnpcVvYR7hfJWtP/?lang=en>. Acesso em: 27 jun. 2023.

CENTENARO, Alexa Pupiará Flores Coelho *et al.* Transtornos mentais comuns e fatores associados em trabalhadores de enfermagem de unidades COVID-19. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, Brasil, v. 56, n. 01, p. 01-09, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-220x-reeusp-2022-0059pt>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/DdSbLFmFdyTKCJzdVBk4rNx/?lang=pt>. Acesso em: 27 jun. 2023.

DEBBIA, Fabio *et al.* Chronotype, general health and quality of sleep in a population of Spanish nurses. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, Espanha, v. 55, n. 01, p. 01-08, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/s1980-220x2020010903752>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/QqGhMFxmSvKpmNR5RQ9Byg/?lang=en>. Acesso em: 27 jun. 2023.

GAJARDO, Yanka Zanolo *et al.* Problemas com o sono e fatores associados na população brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Ciência & Saúde Coletiva**, Brasil, v. 26, n. 2, p. 601-610, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021262.08412020>. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csc/2021.v26n2/601-610/>. Acesso em: 24 mar. 2023.

GALVÃO, Cristina Maria. Níveis de evidência. **Acta Paulista de Enfermagem**, Brasil, v. 19, ed. 2, p. 01-02, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002006000200001>. Disponível

---

em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/JXrfXqCfD4vPztQFQB7g/?format=pdf&lang=pt>.  
Acesso em: 29 mar. 2023.

MASON, Gina M. *et al.* Sleep and human cognitive development. **Sleep Medicine Reviews**, Estados Unidos, v. 57, n. 01, p. 01-26, 2021. DOI: <https://10.1016/j.smrv.2021.101472>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8164994/>. Acesso em: 27 mar. 2023.

MASOUMI, Maryam *et al.* Sleep Duration as the Main Indicator of Self-Rated Wellness and Health among Healthcare Workers Involved in the COVID-19 Pandemic. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Irã, v. 19, n. 1, p. 01-10, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19010136>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/1/136>. Acesso em: 27 jun. 2023.

MEDIC, Goran; WILLE, Micheline; HEMELS, Michiel. Short-and long-term health consequences of sleep disruption. **Nature and Science of Sleep**, Netherlands, v. 9, n. 01, p. 151–161, 2017. DOI: <https://10.2147/NSS.S134864>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5449130/>. Acesso em: 23 mar. 2023.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVAO, Cristina Maria. Uso de gerenciador de Referências Bibliográficas na Seleção dos Estudos Primários em Revisão Integrativa. **Rev. Texto e Contexto Enfermagem**, Brasil, v. 28, n. 1, p. 1-13, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2017-0204>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/HZD4WwnbqL8t7YZpdWSjypj/?lang=pt>. Acesso em: 22 mar. 2023.

MIRANDA, Ingridy Priscila Veloso; PASSOS, Marco Aurélio Ninômia. Sono: fator de risco para a qualidade de vida do profissional de saúde. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, São Paulo, v. 3, n. 7, p. 336-346, 2020. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.4253175>. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/65>. Acesso em: 23 mar. 2023.

MOHER, David. *et al.* Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasil, v. 24, n. 02, p. 335-342, 2015. DOI: [10.5123/S1679-49742015000200017](https://doi.org/10.5123/S1679-49742015000200017). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/TL99XM6YPx3Z4rxn5WmCNCf/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 29 mar. 2023.

MONTAGNA, Erik; ZAIA, Victor; LAPORTA, Gabriel Zorello. Adoção de protocolos para aprimoramento da qualidade da pesquisa médica. **Einstein Journal**, Brasil, v. 18, n. 01 p. 01-04, 2019. DOI: [10.31744/einstein\\_journal/2020ED5316](https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2020ED5316). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/dxYGQ48zGKmtcRCrYPQF4Rh/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 29 mar. 2023.

MOTA, Isabella Araújo *et al.* Impact of COVID-19 on eating habits, physical activity and sleep in Brazilian healthcare professionals. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, Brasil, v. 79, n. 5, p. 429-436, maio 2021. DOI: [10.1590/0004-282x-anp-2020-0482](https://doi.org/10.1590/0004-282x-anp-2020-0482). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/anp/a/HZyYRd5634Pp4hhqcGWrhPB/?lang=en>. Acesso em: 27 jun. 2023.

NAZARIO, Elisa Gomes *et al.* Fadiga e sono em trabalhadores de enfermagem intensivistas na pandemia COVID-19. **Acta Paulista de Enfermagem**, Brasil, v. 36, n. 01, 2023. DOI: 10.37689/acta-ape/2023ar000881. Disponível em: <https://acta-ape.org/article/fadiga-e-sono-em-trabalhadores-de-enfermagem-intensivistas-na-pandemia-covid-19/>. Acesso em: 27 jun. 2023.

PAGE, Matthew J. *et al.* A declaração PRISMA 2020: diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Austrália, v. 31, n. 02, p. 01-20, 2022. DOI: 10.1590/s1679-49742022000200033. Disponível em: [http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-49742022000201700](http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742022000201700). Acesso em: 4 jun. 2023.

PAOLOCCI, Giulia *et al.* Impact of the COVID-19 pandemic and work-related stress in Umbrian healthcare workers during Phase 1 in Italy. **Medicina del lavoro**, Itália, v. 112, n. 6, p. 486-495, 2021. DOI: 10.23749/mdl.v112i6.12285. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8759046/>. Acesso em: 26 jun. 2023.

SANTOS, Jueline da Silva *et al.* A qualidade de sono de fisioterapeutas de um hospital público durante a pandemia de Covid-19. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, Teresina, v. 11, n. 3, p. 510-517, 2021. DOI: 10.17267/2238-2704rpf.v11i3.3911. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/3911>. Acesso em: 27 jun. 2023.

SEIXAS, Azizi *et al.* Mediating effects of body mass index, physical activity, and emotional distress on the relationship between short sleep and cardiovascular disease. **Medicine**, Estados Unidos, v. 97, n. 37, p. 01-16, 2018. DOI: 10.1097/MD.00000000000011939. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30212927/>. Acesso em: 23 mar. 2023.

STETLER, Cheryl B. *et al.* Utilization-focused integrative reviews in a nursing service. **Applied Nursing Research**, Massachusetts, v. 11, n. 4, p. 195–206, 1998. DOI: 10.1016/s0897-1897(98)80329-7. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9852663>. Acesso em: 30 mar. 2023.

TRICCO, Andrea C. *et al.* PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation. **Annals of Internal Medicine**, Canadá v. 169, n. 7, p. 467–473, 2018. DOI: 10.7326/M18-0850. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30178033/>. Acesso em: 29 mar. 2023.

WHITTEMORE, Robin; KNAFL, Kathleen. The integrative review: updated methodology. **Journal of Advanced Nursing**, Estados Unidos, v. 52, n. 5, p. 546–553, 2005. DOI: 10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16268861/>. Acesso em: 27 mar. 2023.

WILLIAMS & WILKINS. What is EBP? **Wolters Kluwer**, Netherlands, p. 01-27, 2017. Disponível em: [https://www.wku.edu/nursing/documents/organizations/ebp\\_blackburn.pdf](https://www.wku.edu/nursing/documents/organizations/ebp_blackburn.pdf). Acesso em: 1 jun. 2023.

ZANGENEH, Morteza Soroush *et al.* Effects of COVID-19-related psychological distress and anxiety on quality of sleep and life in healthcare workers in Iran and three European countries. **Frontiers in Public Health**, Irã, v. 10, n. 01, 2022. DOI: 10.3389/fpubh.2022.997626. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2022.997626/full>. Acesso em: 27 jun. 2023.

ZANON, Cristian *et al.* COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, São Paulo, v. 37, n. 01, 2020. DOI: 10.1590/1982-0275202037e200072. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/3tQXhvv3vJ8b6LtyCZbghmr/>. Acesso em: 24 mar. 2023.

ZARZOUR, Myriam *et al.* Anxiété et qualité du sommeil dans un échantillon de travailleurs de la santé libanais pendant l'épidémie de COVID-19. **L'Encéphale**, Líbano, set. 2021. DOI: 10.1016/j.encep.2021.06.016. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0013700621001895?via%3Dihub>. Acesso em: 27 jun. 2023.