

SANTA CASA DE MISERICÓRDIA DE SANTOS

UNIVERSIDADE METROPOLITANA DE SANTOS

***QUALIDADE DO SONO DOS PROFISSIONAIS
DE ENFERMAGEM DE PLANTÕES
NOTURNOS EM UNIDADE DE TERAPIA
INTENSIVA***

Fabiane de Amorim Almeida

Vanessa Assunção Paiva Santos

Roseli Barbosa Teixeira Tasso

Suzane Trindade Da Silva

Eneida Tramontina Valente Cerqueira

INTRODUÇÃO

Avanços da vida moderna → intensificação da carga horária dos trabalhadores



exige flexibilidade de horários,
principalmente entre
profissionais de enfermagem:

Plantões noturnos de 12 horas

- Alterações na qualidade do sono → maior possibilidade de erros
- UTI → ambiente estressante

INTRODUÇÃO

SONO → Estado comportamental reversível de **desligamento da percepção** e de relativa **irresponsividade** ao ambiente.

- Influência sobre todas as funções do cérebro e organismo
- Liberação de prolactina e do hormônio do crescimento
- Inibição da liberação de cortisol e tireotropina
- Adulto jovem: 4 a 6 ciclos REM - NREM



Rapid Eyes Moviment

INTRODUÇÃO

A ENFERMAGEM E O TRABALHO NOTURNO

Hospitais → prestadores de serviços ininterruptos



regime de trabalho noturno de 12x36 horas
para a equipe de enfermagem

Trabalho noturno:

- Inversão do ritmo circadiano e surgimento de conflitos familiares
- Queda no estado de alerta: prejudicial para funcionários e pacientes.

*Conhecer o **impacto do trabalho noturno na qualidade do sono** dos profissionais de enfermagem → subsídios aos enfermeiros na condução de sua equipe e promoção de mudanças organizacionais.*

OBJETIVOS

Geral

- Investigar sobre a **influência do trabalho** em plantões noturnos na qualidade do sono de profissionais de enfermagem que trabalham em unidades de alta complexidade.

Específicos

- Avaliar a **qualidade do sono** dos profissionais de enfermagem dos plantões noturnos que trabalham na UTI geral de um hospital de grande porte em Santos (SP).
- Verificar a presença de **sonolência diurna** entre esses profissionais.

CASUÍSTICA E MÉTODO

TIPO DE ESTUDO

- Pesquisa exploratória descritiva, transversal, de abordagem quantitativa.

LOCAL

- UTI geral de um hospital de grande porte no município de Santos (SP).

POPULAÇÃO E AMOSTRA

- 36 profissionais de enfermagem: enfermeiros, técnicos e auxiliares
- Critérios de inclusão: fazer parte da equipe de enfermagem dos plantões noturnos e aceitar participar da pesquisa.

CASUÍSTICA E MÉTODO

COLETA DE DADOS

- Setembro de 2011 → após aprovação do projeto pelo CEP da instituição e autorização do gestor responsável pelo setor.

INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Questionário:

- Dados de identificação dos sujeitos
- Escala de Sonolência de Epworth (ESE)
- Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI).

ANÁLISE DE DADOS

- Técnicas de estatística descritiva: números absolutos e relativos

RESULTADOS

Tabela 1 - Perfil dos profissionais de enfermagem da UTI que trabalham em plantões noturnos (N=36). Santos, 2011.

| Variáveis | Categorias | N | % |
|------------------------|-------------------------------|-----------|-------------|
| Gênero | Feminino | 24 | 66,7 |
| | Masculino | 12 | 33,3 |
| Faixa etária | 22 - 30 anos | 18 | 50,0 |
| | 31 - 39 anos | 14 | 38,9 |
| | 40 - 48 anos | 04 | 11,1 |
| Estado civil | Solteiro | 16 | 44,4 |
| | Casado/União estável | 14 | 38,9 |
| Escolaridade | 2º Grau completo | 18 | 50,0 |
| | Nível superior | 14 | 38,9 |
| Categoria Profissional | Auxiliar de enfermagem | 17 | 47,2 |
| | Técnico de enfermagem | 11 | 30,6 |
| | Enfermeiro | 08 | 22,2 |

RESULTADOS

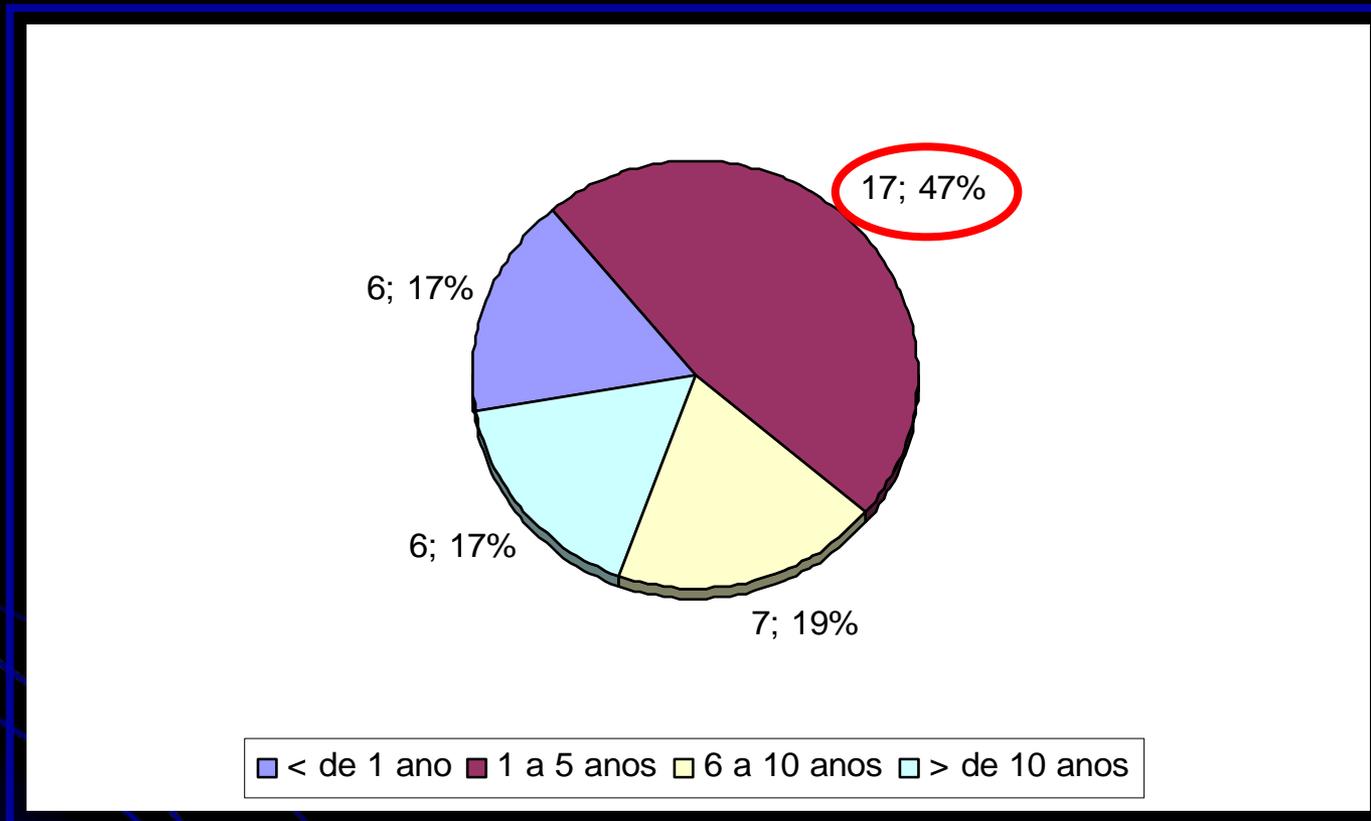


Figura 1 - Tempo de trabalho noturno dos profissionais de enfermagem dos plantões noturnos em Unidade de Terapia Intensiva (N=36). Santos, 2011.

RESULTADOS

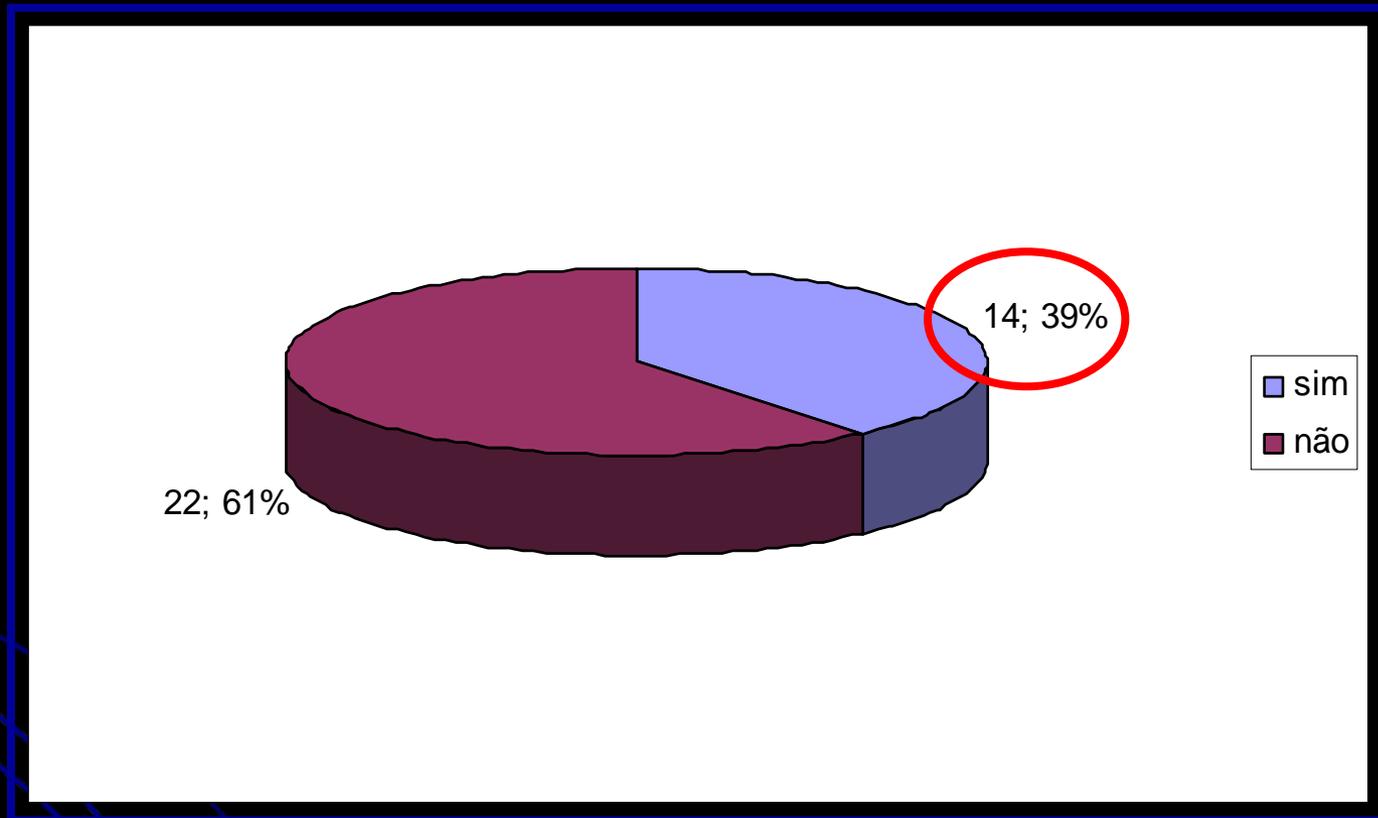


Figura 2 - Profissionais de enfermagem com vínculo empregatício em outras instituições(N=36). Santos, 2011.

RESULTADOS

Tabela 2 - Regime de trabalho dos profissionais de enfermagem dos plantões noturnos em UTI e em outra Instituição (N=14). Santos, 2011.

| Regime de trabalho | + de 1 emprego | | + de 2 emprego | | Total | |
|-----------------------|----------------|-------------|----------------|-------------|-----------|--------------|
| | N | % | N | % | N | % |
| 12x36h noturno | 07 | 50,0 | 02 | 14,3 | 09 | 64,3 |
| 12x36h diurno | 02 | 14,3 | | | 02 | 14,3 |
| eventual | 02 | 14,3 | | | 02 | 14,3 |
| 6h noturno | 01 | 07,1 | | | 01 | 07,1 |
| Total | | | | | 14 | 100,0 |

RESULTADOS

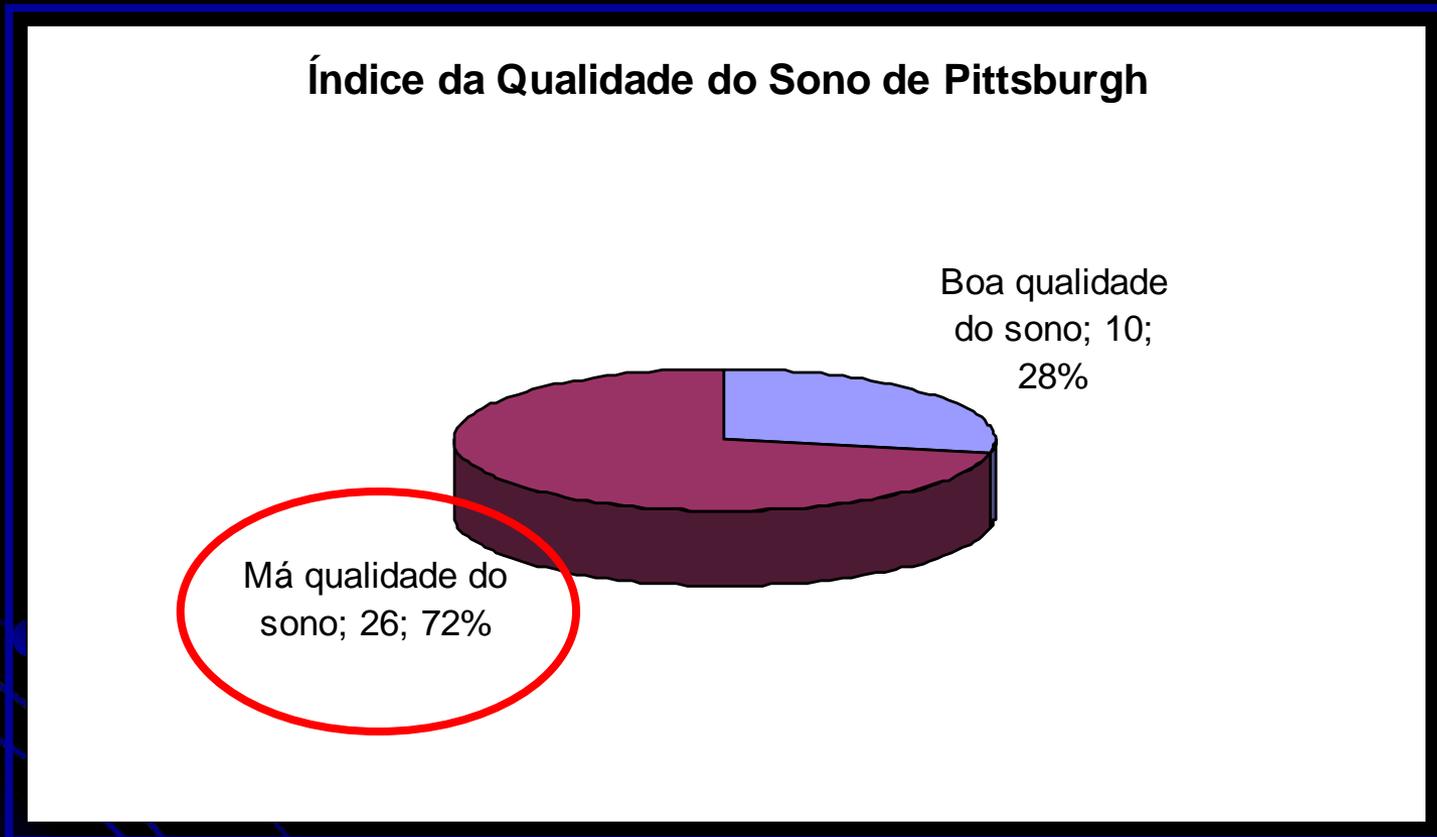


Figura 3 - Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (ISPQ) dos profissionais de enfermagem dos plantões noturnos em UTI. Santos, 2011.

RESULTADOS

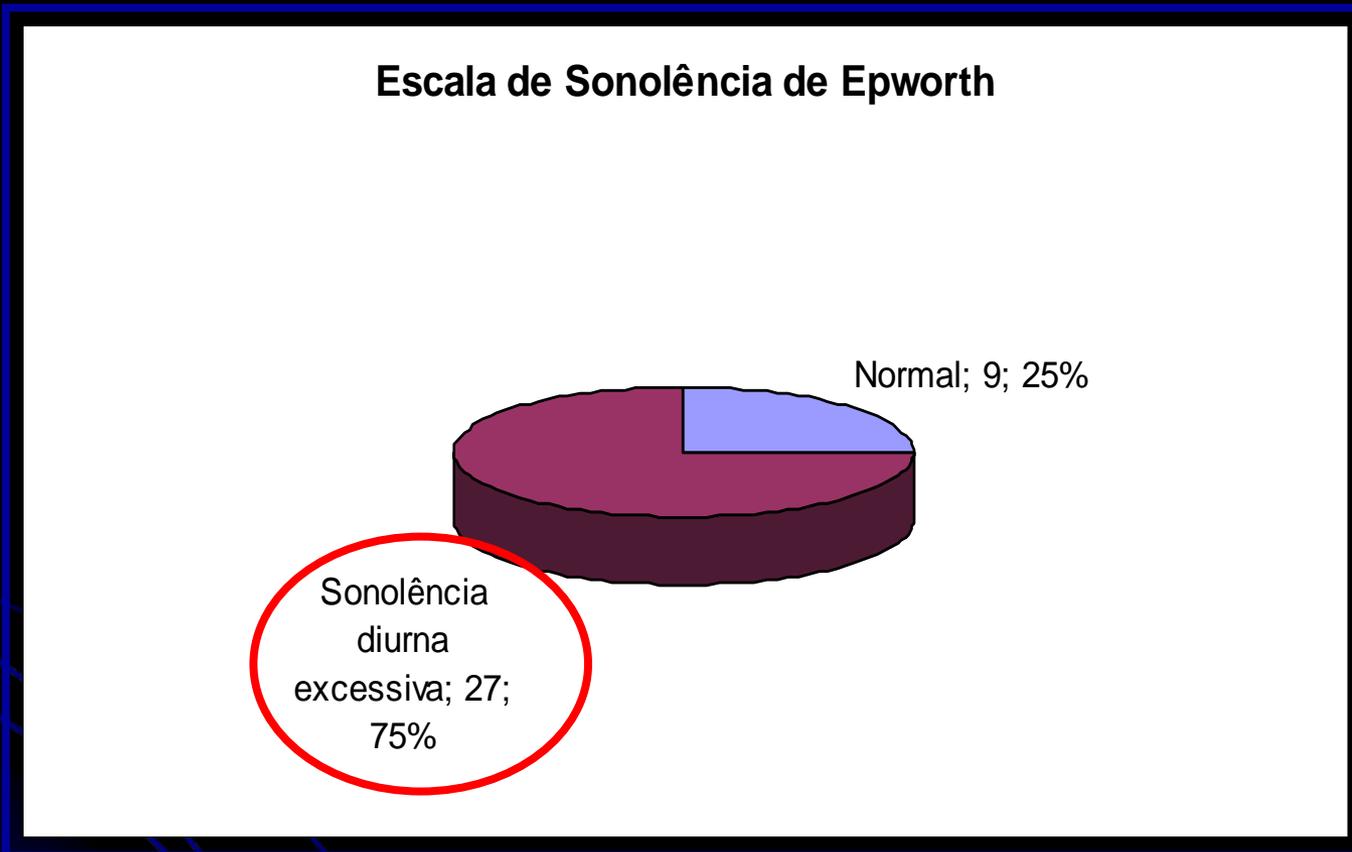


Figura 4 - Escala de Sonolência de Epworth (ESE) dos profissionais de enfermagem dos plantões noturnos em UTI. Santos, 2011.

RESULTADOS

Tabela 3 - Relação entre o sexo dos profissionais de enfermagem dos plantões noturnos em UTI e o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (ISPQ)

| Sexo | Boa qualidade do sono | | Má qualidade do sono | | Total | |
|-----------------|-----------------------|---------------|----------------------|---------------|-----------|----------------|
| | N | % | N | % | N | % |
| Feminino | 04 | (16,7) | 20 | (83,3) | 24 | (100,0) |
| Masculino | 05 | (41,7) | 07 | (58,3) | 12 | (100,0) |
| Total | 09 | (25,0) | 27 | (75,0) | 36 | (100,0) |

RESULTADOS

Tabela 4 - Distribuição dos profissionais de enfermagem em relação a Escala do Sonolência de Epworth (ESE) e sexo. Santos, 2011.

| Sexo | Normal | | Sonolência Diurna Excessiva | | Total | |
|-----------------|-----------|---------------|-----------------------------|---------------|-----------|----------------|
| | N | % | N | % | N | % |
| Feminino | 05 | (20,8) | 19 | (79,2) | 24 | (100,0) |
| Masculino | 04 | (33,3) | 08 | (66,7) | 12 | (100,0) |
| Total | 09 | (25,0) | 27 | (75,0) | 36 | (100,0) |

RESULTADOS

Tabela 5 - Comparação entre o tempo de trabalho noturno dos profissionais de enfermagem em UTI e o Índice da Qualidade do sono de Pittsburgh. Santos, 2011.

| Tempo de trabalho noturno (em anos) | Boa qualidade do Sono | | Má qualidade do Sono | | Total | |
|--------------------------------------|-----------------------|---------------|----------------------|---------------|-----------|---------------|
| | N | % | N | % | N | % |
| < de 1 | 03 | (08,3) | 03 | (08,3) | 06 | (16,6) |
| 1 a 5 | 04 | (11,1) | 13 | (36,2) | 17 | (47,3) |
| 6 a 10 | 02 | (05,5) | 05 | (13,9) | 07 | (19,4) |
| > de 10 | 01 | (02,8) | 05 | (13,9) | 06 | (16,7) |
| Total | | | | | 36 | (100,0) |

CONCLUSÃO

Os profissionais de enfermagem dos plantões noturnos da UTI Geral, campo de estudo desta pesquisa, apresentaram, em sua maioria, **má qualidade do sono** (26; 72,2%) e **sonolência diurna excessiva** (27; 75,0%), de acordo com o Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (ISPQ) e com a Escala de Sonolência de Epworth (ESE), respectivamente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A **má qualidade do sono** entre os profissionais de enfermagem é preocupante → exigência de elevado índice de atenção

Profissionais das UTIs → atendimento a pacientes de alta complexidade e exposição contínua a ruídos sonoros



- Aumento da irritabilidade e do desgaste físico e mental
- Privação do sono

É necessário realizar outras pesquisas que explorem sobre estratégias para amenizar os efeitos decorrentes da privação do sono.

REFERÊNCIAS

1. Barboza JIRA, Moraes EL, Pereira EA, Reimão RNAA. Avaliação do padrão de sono dos profissionais de enfermagem dos plantões noturnos em Unidades de Terapia Intensiva. Einstein (São Paulo) [periódico da Internet]. 2008 [citado 2011 Jun 02]; 6(3)296-301. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscisScript=iah/iah.xis&src=google&base=>
2. Fischer MF, Teixeira LR, Silva Borges FN, Gonçalves MBL, Ferreira RM. Percepção do sono: duração, qualidade e alerta em profissionais da área de enfermagem. Cad Saúde Pública [periódico na Internet]. 2002 Set-Out [citado 2011 Jun 02]; 18(5)1261 – 1269. Disponível em: <http://www.scielo.org/pdf/csp/v18n5/10998.pdf>
3. Moreno CRC, Fischer FM, Rotenberg L. A saúde do trabalhador na sociedade 24 horas. São Paulo Perspec [periódico da Internet] 2003 Jan-Mar [citado 2011 Mai 17] 17(1):34-46. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/spp/v17n1/v17n1a04.pdf>
4. Bertolazi NA. Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação do sono: escala de sonolência de Epworth e índice de qualidade de sono de Pittsburgh [Dissertação de Mestrado]. [Porto Alegre (RS)]: Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2008. 93p. [on line] [citado 2011 Jun 01] Disponível em: <http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/14041/000653543.pdf?sequence=1>
5. Fernandes RMF. O sono normal. Rev Medicina – Ribeirão Preto [periódico da Internet]. 2006 Abr-Jun [citado 2001 Mai 23]; 39(2)157-168. Disponível em: http://www.fmrp.usp.br/revista/2006/vol39n2/1_o_sono_normal1.pdf

Instrumento de coleta

APÊNDICE APÊNDICE A – FORMULÁRIO PARA COLETA DE DADOS

I DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Idade: _____ anos

Sexo: () F () M

Estado civil: () casado/a () Solteiro/a () separado/divorciado/a
() outro. Qual? _____

Escolaridade: () 1º grau completo () 1º grau incompleto
() 2º grau completo () 2º grau incompleto () Nível superior

Categoria Profissional: () Enfermeiro/a () Técnico de enfermagem
() Auxiliar de enfermagem

Tempo de trabalho noturno: () menos de 1 ano () 1 a 5 anos
() 6 a 10 anos () mais de 10 anos

Trabalha em outra instituição?

() Sim () Não

Qual o seu regime de trabalho na outra Instituição?

() 12x36 noturno () 12x36 diurno

() 6 horas (diurno) () 6 horas (noturno)

() Outro(s). Qual(is)? _____

II AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO: ÍNDICE DA QUALIDADE DO SONO DE PITTSBURG (ISPQ)

Instruções.

As questões seguintes se relacionam com seus hábitos usuais de dormir, durante apenas o último passado mês. Suas respostas devem indicar a resposta mais

precisa para a maioria dos dias e noites do passado mês. Por favor, responda todas as questões.

1º Qualidade

1) Durante o mês passado, à que horas você usualmente foi para cama à noite?

Horário de deitar: _____

2) Durante o mês passado, quanto tempo (minutos) você levou usualmente para cair no sono cada à noite?

Numero de minutos: _____

3) Durante o mês passado, a que horas você usualmente levantou de manhã?

Horário habitual de levantar _____

4) Durante o mês passado, quantas horas de sono você teve por noite? (isso pode ser diferente do número de horas que você ficou na cama)

Horas de sono por noite: _____

Para cada uma das questões restantes, escolha a melhor resposta (uma).

Por favor, responda a todas as questões. 5) Durante o mês passado, frequentemente você teve problemas ao dormir porque você...

a) Não consegue dormir em 30 minutos

() Não durante o passado mês () Uma ou duas vezes por semana

() Menos de uma vez por semana () Três ou mais vezes por semana

2º Latência

b) Acordar no meio da noite ou madrugada

() Não durante o passado mês () Uma ou duas vezes por semana

() Menos de uma vez por semana () Três ou mais vezes por semana

Instrumento de coleta

d) Não consegue respirar confortavelmente

Não durante o passado mês Uma ou duas vezes por semana

Menos de uma vez por semana Três ou mais vezes por semana

3º Duração

e) Tosse ou ronca alto

Não durante o passado mês Uma ou duas vezes por semana

Menos de uma vez por semana Três ou mais vezes por semana

f) Sente muito frio

Não durante o passado mês Uma ou duas vezes por semana

Menos de uma vez por semana Três ou mais vezes por semana

g) Sente muito calor

Não durante o passado mês Uma ou duas vezes por semana

Menos de uma vez por semana Três ou mais vezes por semana

h) Tem pesadelos

Não durante o passado mês Uma ou duas vezes por semana

Menos de uma vez por semana Três ou mais vezes por semana

4º Eficiência

i) Sente dores

Não durante o passado mês Uma ou duas vezes por semana

Menos de uma vez por semana Três ou mais vezes por semana

j) Outra(s) razão(oes), por favor, descreva:

5º Distúrbios

Com que frequência durante o passado mês você teve problemas para dormir por causa disto?

Não durante o passado mês Uma ou duas vezes por semana

Menos de uma vez por semana Três ou mais vezes por semana

6) Durante o mês passado, como você gradua sua qualidade total de sono?

Muito bom Bom

Mal Muito Mal

7) Durante o mês passado, com que frequência você tomou remédio (prescrito ou por conta) para ajudar você dormir?

Não durante o passado mês Uma ou duas vezes por semana

Menos de uma vez por semana Três ou mais vezes por semana

8) Durante o mês passado, com que frequência você teve problemas para manter-se acordado enquanto dirigia, fazia refeições ou participava de uma atividade social?

Não durante o passado mês Uma ou duas vezes por semana

Menos de uma vez por semana Três ou mais vezes por semana

9) Durante o mês passado, quantos problemas você apresentou para manter entusiasmo suficiente para fazer coisas?

Nenhum problema

Apenas um leve problema

Um pouco de problema

Um grande problema

6º Uso de medicamentos

Instrumento de coleta

7º Disfunção

- 10) Você tem um companheiro ou colega de quarto?
- Nenhum
 - Companheiro/colega em outro quarto
 - Companheiro no mesmo quarto, mas não na mesma cama
 - Companheiro na mesma cama

Se você tem um colega de quarto ou um companheiro de cama, pergunte a ele/ela com que frequência no passado mês você...

a) Você roncou alto

- Não durante o passado mês
- Uma ou duas vezes por semana
- Menos de uma vez por semana
- Três ou mais vezes por semana

b) Apresentou longas pausas entre uma respiração e outra enquanto dormia

- Não durante o passado mês
- Uma ou duas vezes por semana
- Menos de uma vez por semana
- Três ou mais vezes por semana

c) Movimentos abruptos e puxões de pernas

- Não durante o passado mês
- Uma ou duas vezes por semana
- Menos de uma vez por semana
- Três ou mais vezes por semana

d) Episódios de desorientação ou confusão durante o sono

- Não durante o passado mês
- Uma ou duas vezes por semana
- Menos de uma vez por semana
- Três ou mais vezes por semana

e) Outra "inquietação" enquanto você dorme, por favor, descreva:

- Não durante o passado mês
- Uma ou duas vezes por semana
- Menos de uma vez por semana
- Três ou mais vezes por semana

Escores > 5: Má qualidade de sono

AVALIAÇÃO DE SONOLÊNCIA DIURNA EXCESSIVA: ESCALA DE SONOLÊNCIA DE EPWORTH

Qual a probabilidade de você cochilar ou dormir, e não apenas se sentir cansado, nas seguintes situações? Considere o modo de vida que você tem levado recentemente. Mesmo que você não tenha feito algumas destas coisas recentemente, tente imaginar como elas o afetariam. Marque com um x o número mais apropriado para responder cada questão:

0= Nunca cochilaria

1= Pequena probabilidade de cochilar

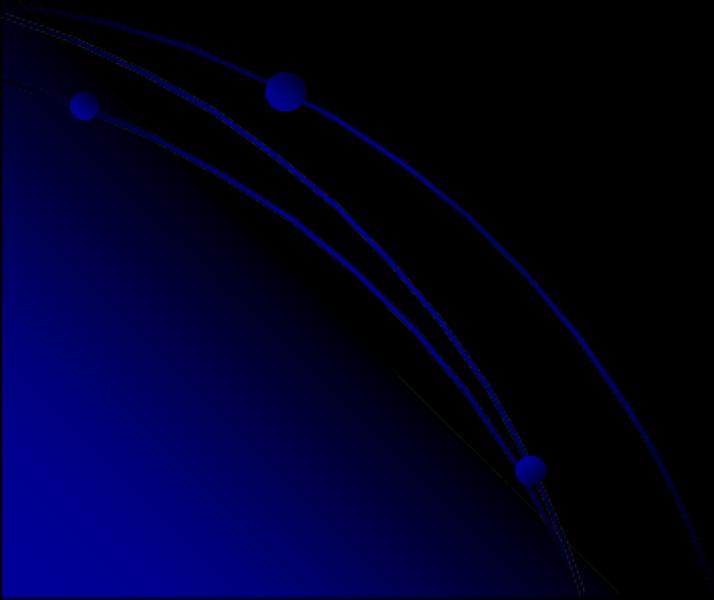
2= Probabilidade média de cochilar

3= Grande probabilidade de cochilar

Situação

| Situação | Probabilidade de cochilar | | | |
|---|---------------------------|---|---|---|
| | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. Sentado e lendo | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Assistindo TV | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Sentado, quieto, em um lugar público (por exemplo, em uma reunião, palestra) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Andando de carro por uma hora sem parar, como passageiro | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Ao deitar-se à tarde para descansar, quando possível | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Sentado conversando com alguém | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Sentado quieto após o almoço sem bebida, nem álcool | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. Em um carro parado por alguns minutos no trânsito | 0 | 1 | 2 | 3 |

Escores > 9: SDE



Obrigada!

fabi@einstein.br