








ARTIGOS ORIGINAIS

Saúde mental dos enfermeiros em tempos de pandemia: reflexões sobre a qualidade do sono nos ambientes laborais

Mental health of nurses in pandemic times: reflections on sleep quality in work environments

Salud mental de enfermeros em tiempos de pandemia: reflexiones sobre la calidad del sueño en los ambientes de trabajo

 Flávia Thays de Moura Silva*
 Gabryelle de Barros Santana**
 Káren Mickaely Gonçalves Santos***
 Lourdes Mariana da Silva****
 Emmily Fabiana Galindo de França*****

RESUMO

Esta pesquisa trata-se de revisão integrativa de literatura sobre a saúde mental e a qualidade do sono dos profissionais enfermeiros (as). O levantamento dos dados se deu por meio de buscas nas bases de dados da Biblioteca Virtual de Saúde. Foram incluídos artigos científicos com texto na íntegra na língua portuguesa, publicados de 2017 a 2022, utilizando palavras no vocabulário dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) em português. Os descritores combinados para a busca foram: saúde mental AND enfermagem AND pandemia. Foram excluídas teses, dissertações, capítulos de livros e artigos em que não contemplassem com o tema relacionado a esta pesquisa. A busca identificou 37 artigos os quais foram lidos na íntegra. Ao final, 12 foram analisados. Os artigos analisados, em sua maioria, utilizaram abordagem metodológica qualitativa. Os estudos incluíram sobre a qualidade do sono e o adoecimento em relação ao ambiente laboral, os impactos acarretados em contexto pandêmico e os benefícios da auriculoacupuntura. A abstenção do sono seja parcial ou total contribui com o desgaste do organismo, e podem desencadear alterações psicofisiológicas, por isso grande parte dos profissionais de saúde são vulneráveis ao estresse psicológico, fadiga e privação do sono, que resultam em todos os campos de sua vida, interferindo também no aprendizado e condutas. Durante o período pandêmico, os enfermeiros (as) destacaram fatores como sobrecarga, piora na qualidade do sono, escassez de Equipamentos de Proteção Individual, assim como demissões associadas ao adoecimento profissional. Ações de promoção e reabilitação de saúde mental nesses profissionais são recomendadas.

* Centro Universitário UniFavip Wyden, Caruaru, Brasil. E-mail: flaviathays0258@gmail.com.

** Centro Universitário UniFavip Wyden, Caruaru, Brasil. E-mail: gabryellessantana@gmail.com.

*** Centro Universitário UniFavip Wyden, Caruaru, Brasil. E-mail: mickaelykaren@gmail.com.

**** Centro Universitário UniFavip Wyden, Caruaru, Brasil. E-mail: lourdes.mariana@hotmail.com.

***** Centro Universitário UniFavip Wyden, Caruaru, Brasil. E-mail: emmilyenfsanitarista@gmail.com.

Palavras-chave: Saúde mental. Enfermagem. Pandemias. Qualidade do sono.

ABSTRACT

This research is an integrative literature review on mental health and sleep quality of professional nurses. The data collection was carried out through searches in the Virtual Health Library databases. Scientific articles with full text in Portuguese, published from 2017 to 2022, using words in the vocabulary of the Health Sciences Descriptors (DeCS) in Portuguese were included. The combined descriptors for the search were: mental health AND nursing AND pandemic. Theses, dissertations, book chapters and articles that did not address the topic related to this research were excluded. The search identified 37 articles which were read in full. In the end, 12 were analyzed. Most of the analyzed articles used a qualitative methodological approach. The studies included sleep quality and illness in relation to the work environment, the impacts caused in a pandemic context and the benefits of auriculoacupuncture. Abstaining from sleep, whether partial or total, contributes to the wear and tear of the body, and can trigger psychophysiological changes, so most health professionals are vulnerable to psychological stress, fatigue and sleep deprivation, which result in all areas of their lives, also interfering with learning and behavior. During the pandemic period, the nurses highlighted factors such as overload, worsening of sleep quality, scarcity of personal protective equipment, as well as layoffs associated with professional illness. Actions mental health promotion and rehabilitation in these professional sare recommended.

Keywords: Mental health. Nursing. Pandemics. Sleep quality.

RESUMEN

Esta investigación es una revisión integrativa de la literatura sobre la salud mental y la calidad del sueño de enfermeras profesionales. La recolección de datos se realizó a través de búsquedas en las bases de datos de la Biblioteca Virtual en Salud. Se incluyeron artículos científicos con texto completo en portugués, publicado de 2017 a 2022, utilizando palabras del vocabulario de los Descriptores de Ciencias de la Salud (DeCS) en portugués. Los descriptores combinados para la búsqueda fueron: salud mental Y enfermería Y pandemia. Se excluyeron tesis, disertaciones, capítulos de libros y artículos que no abordaran el tema relacionado con esta investigación. La búsqueda identificó 37 artículos que se leyeron en su totalidad. Al final, se analizaron 12. La mayoría de los artículos analizados utilizaron un enfoque metodológico cualitativo. Los estudios incluyeron la calidad del sueño y la enfermedad en relación con el ambiente de trabajo, los impactos provocados en un contexto de pandemia y los beneficios de la auriculoacupuntura. Abstenerse de dormir, sea parcial o total, contribuye al desgaste del cuerpo, y puede desencadenar cambios psicofisiológicos, por lo que la mayoría de los profesionales de la salud son vulnerables al estrés psicológico, la fatiga y la privación del sueño, que se traducen en todos los ámbitos de su vida, también interfiere con el aprendizaje y el comportamiento. Durante el período de la pandemia, las enfermeiras destacaron factores como la sobrecarga, el empeoramiento de la calidad del sueño, la escasez de Equipo de protección personal, así como los despidos asociados a enfermedades profesionales. Comportamiento promoción y rehabilitación de la salud mental en estos profesional esse recomiendan.

Palabras clave: Salud mental. Enfermería. Pandemias. Calidad del sueño.

INTRODUÇÃO

O sono está diretamente ligado à reparação das funcionalidades neurocomportamentais e com o sistema imune. Além disso, é tido como um dos meios para a diminuição da contaminação por vírus e doenças oportunistas. Quando deficiente, causa desordenamento no ciclo circadiano, diminuição da secreção de melatonina, o que possui uma forte relação com a produção de citocinas pró-inflamatórias, influenciando negativamente os cuidados de enfermagem prestados (MELO *et al.*, 2020).

O ciclo circadiano é um sistema fisiológico e comportamental que possui uma frequência com cerca de 24 horas produzido por um marcapasso biológico endógeno, que é capaz de se modificar de acordo com os períodos ecossistêmicos. Tais genes possuem interação com variados agentes ambientais e ajustam o desempenho e a fisiologia dos organismos vivos (ARCILA, 2018; MONTEIRO *et al.*, 2020).

Conforme a fase do dia, o método dos genes comprometidos no ajuste do ciclo circadiano, este que é responsável por controlar diversos processos biológicos como, sono-vigília, temperatura corporal, nutrição, secreção hormonal e regulação do ciclo, criam um ritmo sazonal, adequando-se às alterações no fotoperíodo. Por efeito disso, os genes relógio realizam interferência direta no método essencial ao organismo que fornecem ritmicidade aos sistemas fisiológicos (ARCILA, 2018; MONTEIRO *et al.*, 2020).

O enfermeiro (a) pode trabalhar em qualquer turno do dia (matutino, vespertino ou noturno). Os profissionais que trabalham em plantões noturnos, contudo, estão mais suscetíveis a desencadear distúrbios do sono, o que pode acabar contribuindo na efetividade da assistência prestada. Permanecer acordado durante o plantão e dormir durante o dia, após um período de tempo, pode confundir o funcionamento do ciclo circadiano (LOPES, 2019).

É importante ressaltar que o turno de trabalho influencia diretamente na qualidade do sono. Os turnos noturnos deixam o profissional sonolento durante o dia, diminui os níveis de atenção individual, e contribui para a ocorrência de acidentes de trabalho. A qualidade do sono de trabalhadores do turno diurno mostra-se mais satisfatória quando comparada aos trabalhadores do turno noturno (MIRANDA; PASSOS, 2020).

Quer a abstinência do sono seja parcial ou total, contribui para o desgaste do organismo, levando a alterações psicofisiológicas que podem levar à ansiedade, insônia, dificuldade de concentração, tensão muscular, hipertensão e náuseas (MELO *et al.*, 2020).

A maior parte dos profissionais da saúde, encontra-se vulneráveis a um significativo estresse psicológico, fadiga e privação de sono, o que acarreta em uma imensa implicação em todos os âmbitos de suas vidas, implicando também no aprendizado e na conduta clínica. Com a pandemia de COVID-19, a situação de estresse no desenvolvimento da atividade laboral de enfermagem agravou-se. O profissional enfermeiro é um dos mais suscetíveis a desenvolver ansiedade centrada na aflição com a contaminação tendo repercussão sobre a saúde mental. Esse estresse pode afetar a qualidade do sono (MAIER; KANUNFRE, 2021; MONTEIRO *et al.*, 2021).

Considerando a importância desta temática, este artigo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão de literatura, as condições de saúde mental e qualidade do sono dos enfermeiros (as) diante do contexto laboral.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura. A revisão integrativa corresponde à síntese dos resultados obtidos em pesquisas sobre determinados temas, incorporando propósitos de definição de conceitos, revisão de teorias e evidências. Possibilita contribuições acerca do tema proposto e uma respectiva análise metodológica dos artigos selecionados (ERCOLE; MELO; ALCOFORADO, 2014).

O levantamento dos dados se deu por meio da busca nas bases de dados, Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), a qual inclui as seguintes fontes de informação: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO).

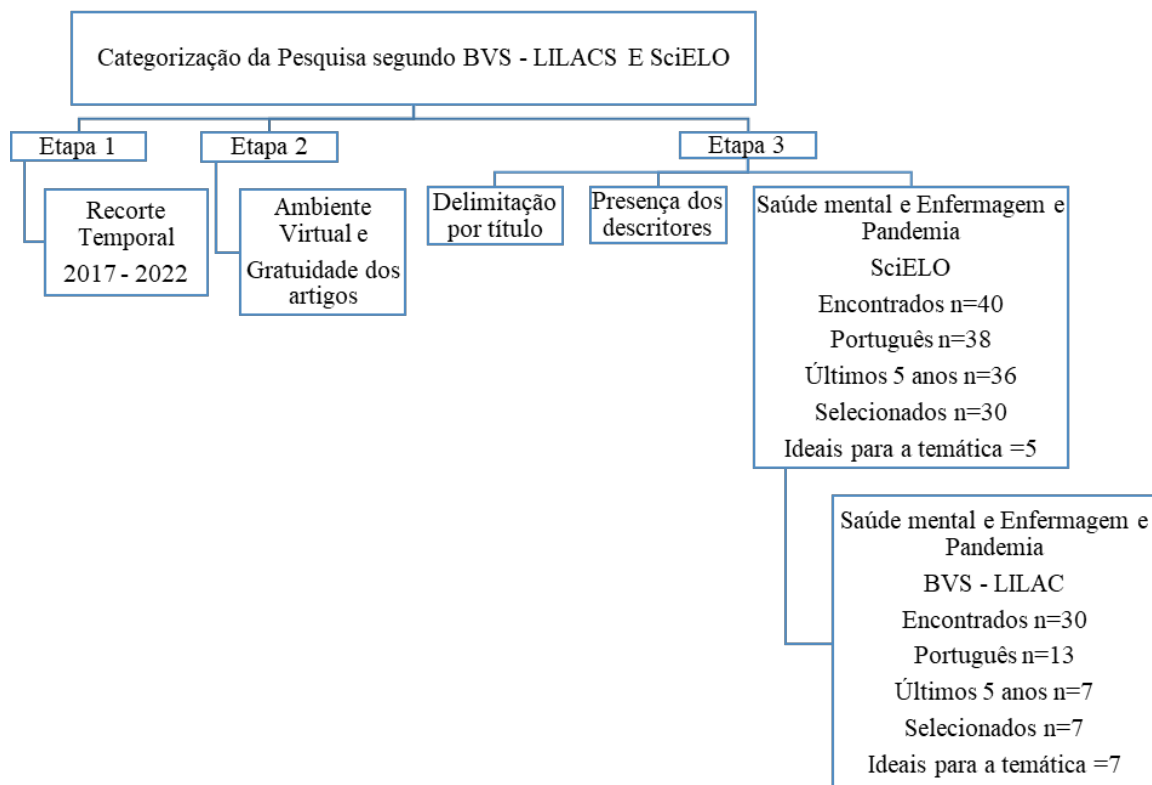
Para a busca na BVS, foram incluídos artigos científicos com texto na íntegra na língua portuguesa, publicados no período de 2017 a 2022, utilizando palavras no vocabulário dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) em português: qualidade do sono; enfermagem;

saúde mental. Esses descritores foram combinados, acrescidos dos operadores booleanos 'AND' para realização da busca na base de dados. Foram excluídas teses, dissertações, capítulos de livros e artigos em que não contemplassem com o tema relacionado a esta pesquisa.

Logo após a elaboração da pergunta norteadora — Como a qualidade do sono tem interferido na saúde mental dos (as) enfermeiros (as) devido a seus ambientes laborais em tempo de pandemia? — e a busca na literatura, foi realizada a coleta dos artigos nas referidas bases de dados. Após as exclusões, os artigos foram lidos na íntegra para a análise. A seleção das publicações foi realizada pelo pesquisador principal e, em caso de dúvida, os demais pesquisadores foram consultados.

Considerando as combinações de descritores e os refinamentos (exclusões), 37 artigos foram lidos na íntegra, sendo selecionados, ao final, 12 publicações (Figura 1).

Figura 1 — Fluxograma sobre a categorização dos artigos conforme coleta de dados, 2022.



Fonte: Elaborado pelas autoras, 2022.

Foram excluídos os artigos que não apresentavam as contribuições necessárias para a pesquisa, bem como os que tinham abordagens do tipo resenha de livros, e os que antecedem a data de inclusão da pesquisa. Dos 30 artigos selecionados pela SciELO, após a realização da leitura e verificação de seus conteúdos, foram excluídos 25 por não se encaixarem nos objetivos da pesquisa. Já na BVS, foram selecionados sete artigos (n=7) e todos foram incluídos.

Os estudos identificados foram analisados quanto às variáveis autor/ano de publicação, título, objetivo e desfechos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Caracterização dos estudos

Foram analisados 12 artigos voltados à temática da qualidade do sono e saúde mental dos enfermeiros nos ambientes laborais, publicados entre 2019 e 2022. Nenhum estudo compatível com os critérios de inclusão desta revisão foi encontrado entre 2017 e 2018 (Quadro 1).

Quadro 1 — Sistematização das variáveis analisadas nos artigos identificados, 2019-2022.

ARTIGO	AUTOR(ES)/ANO	TÍTULO	OBJETIVO	DESFECHOS
1	CAVALHEIRI <i>et al.</i> 2021	Qualidade do sono e transtorno mental comum em equipe de enfermagem hospitalar	Determinar a prevalência da qualidade do sono e do transtorno mental comum em profissionais de enfermagem e os fatores associados à alteração do sono	As alterações de sono foram prevalentes e as características do ambiente de trabalho e a presença de transtorno mental comum apresentaram relevância com as alterações
2	MELO <i>et al.</i> 2021	Efetividade da auriculoacupuntura na qualidade do sono de profissionais de enfermagem atuantes na COVID-19	Avaliar a efetividade da auriculoacupuntura na melhora da qualidade do sono de profissionais de enfermagem atuantes no combate à pandemia da COVID-19	As mudanças ocorridas foram capazes de mudar a categoria na classificação do sono por meio de uma queda circunstanciada nos escores do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburg. Observaram-se diferenças significativas entre os momentos inicial e final no índice global e em todos componentes

ARTIGO	AUTOR(ES)/ANO	TÍTULO	OBJETIVO	DESFECHOS
3	CALIARI <i>et al.</i> 2022	Qualidade de vida dos profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19	Avaliar a qualidade de vida dos profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19 e analisar os fatores relacionados	Os fatores analisados indicam menor percepção de qualidade de vida associados ao domínio social, sendo necessárias intervenções que reduzam os prejuízos à saúde dos profissionais e contribuam com a qualidade da assistência oferecida
4	DUARTE; SILVA; BAGATINI 2021	Enfermagem e saúde mental: uma reflexão em meio à pandemia de coronavírus	Refletir sobre a saúde mental dos profissionais de enfermagem no contexto na pandemia de coronavírus	A saúde mental dos profissionais de enfermagem necessita ser elencada como uma das prioridades para os gestores de saúde, garantindo estratégias e políticas públicas que assegurem a sanidade para estes que estão na linha de enfrentamento da pandemia
5	CATTANI <i>et al.</i> 2021	Trabalho noturno, qualidade do sono e adoecimento de trabalhadores de enfermagem	Analisar fatores associados à qualidade do sono e adoecimento em trabalhadores de enfermagem que atuam no turno noturno	Os fatores identificados pelo estudo são relevantes para planejar ações em saúde que busquem a promoção da saúde dos trabalhadores de enfermagem que atuam no turno noturno
6	MELO <i>et al.</i> 2020	Benefícios da auriculoacupuntura em profissionais de enfermagem atuantes na COVID-19 à luz da Teoria do Conforto	Analisar os benefícios da auriculoacupuntura em profissionais de enfermagem atuantes na pandemia de COVID-19 à luz da Teoria do Conforto de Katherine Kolcaba	Auriculoacupuntura foi percebida como benéfica para melhorar a sensação de conforto físico e psicoespiritual pelos profissionais de enfermagem

ARTIGO	AUTOR(ES)/ANO	TÍTULO	OBJETIVO	DESFECHOS
7	VIANA <i>et al.</i> 2019	Qualidade de vida e sono de enfermeiros nos turnos hospitalares	Avaliar a qualidade de vida e a qualidade do sono dos enfermeiros nos turnos hospitalares	Os enfermeiros que trabalhavam no diurno apresentaram qualidade de sono e de vida melhor que os profissionais que atuavam no noturno
8	FARIA <i>et al.</i> 2021	Repercussões para saúde mental de profissionais de enfermagem atuantes no enfrentamento à COVID-19: revisão integrativa	Identificar as repercussões na saúde mental de profissionais de enfermagem atuantes no enfrentamento da COVID-19 no primeiro ano do contexto pandêmico	A saúde mental dos enfermeiros encontra-se extremamente fragilizada frente ao contexto pandêmico. Tal emergência na saúde mundial, acabou por desencadear consequências físicas, emocionais e psicológicas nesses trabalhadores
9	MONTELO <i>et al.</i> 2021	O impacto da COVID-19 na saúde mental do enfermeiro atuante na pandemia: uma revisão bibliográfica	Identificar os principais impactos psicológicos vivenciados pelos profissionais de enfermagem atuante na linha de frente a pandemia da COVID-19, relatar os sintomas mais abrangentes e por quê geram o estresse e descrever as estratégias de coping para melhor enfrentamento da pandemia e evitar ao adoecimento psíquico	Faz-se necessário implantar medidas de prevenção para minimizar os impactos na saúde mental do enfermeiro atuante na pandemia de COVID-19. Destacam-se as ações psicológicas direcionadas aos profissionais da enfermagem, implantação de treinamentos adequados por meio das instituições de saúde, incentivo a práticas integrativas (meditação, Yoga e atividades similares) para a redução do estresse, ter o descanso adequado entre as jornadas de trabalho e boa alimentação

ARTIGO	AUTOR(ES)/ANO	TÍTULO	OBJETIVO	DESFECHOS
10	SILVEIRA <i>et al.</i> 2021	Associação entre a violência comunitária e no local de trabalho e a qualidade do sono de profissionais da saúde: estudo transversal	Buscou-se analisar a associação entre a violência comunitária e no local de trabalho e a qualidade do sono de profissionais de saúde que atuam na atenção primária à saúde	Os profissionais têm apresentado episódios de medo, ansiedade e estresse, relacionados à violência no local de trabalho. Isso evidencia a necessidade de políticas públicas voltadas à saúde ocupacional
11	SILVEIRA; RIBEIRO; MININEL 2021	Qualidade de vida e sua relação com o perfil sociodemográfico e laboral de trabalhadores de enfermagem hospitalar	Avaliar a qualidade de vida de trabalhadores de enfermagem hospitalar e sua relação com características sociodemográficas e laborais	É necessário fortalecer ações de promoção à saúde destes trabalhadores para potencializar a melhoria da percepção da qualidade de vida
12	SANTOS <i>et al.</i> 2021	Violências relacionadas ao trabalho e variáveis associadas em profissionais de enfermagem que atuam em oncologia	Identificar a prevalência de violência no trabalho (verbal/física) e as variáveis relacionadas em profissionais de enfermagem atuantes em oncologia	Os achados do presente estudo apontam para necessidade de medidas institucionais para prevenção e controle da violência ocupacional

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2022.

Temáticas dos estudos

Três temáticas surgiram da análise dos artigos. A primeira temática trata da correlação da qualidade do sono e adoecimento em enfermeiros (as). A segunda foca nos impactos na saúde mental dos enfermeiros atuantes no enfrentamento da COVID-19 e a terceira temática traz os benefícios da auriculoacupuntura em enfermeiros (as) no contexto pandêmico.

Temática 1 — Correlação da qualidade do sono e adoecimento em enfermeiros (as)

A enfermagem está exposta a um ambiente laboral complexo e a rotina de trabalho muitas vezes é noturna, dessa forma, não conseguem repor a quantidade de horas necessárias para um sono restaurador, que pode ter repercussões negativas para a saúde mental e física desses profissionais, causando danos à saúde (CATTANI *et al.*, 2021; SILVEIRA *et al.*, 2021).

As alterações psicoemocionais dos profissionais de enfermagem podem ser atribuídas ainda à violência relacionada ao trabalho. A maior exposição aos pacientes e acompanhantes proporciona uma maior vulnerabilidade a atos agressivos, o que gera um maior desgaste emocional (SANTOS *et al.*, 2021).

O sono possui papel fundamental para o bom funcionamento fisiológico, físico, cognitivo, social e individual. Fatores como o trabalho realizado em turnos alternados/rodíziantes, ou até mesmo o ritmo de trabalho possui implicações diretas no ciclo de vigília/sono e nos sistemas orgânicos, de forma que o indivíduo acaba alterando seus horários de sono, alimentação, descanso e lazer. Essas alterações têm implicações diretas: cansaço físico, sofrimento mental, agravamento de doenças e maior suscetibilidade a agentes lesivos a médio e longo prazo (FARIA *et al.*, 2021; VIANA *et al.*, 2019).

No contexto dos enfermeiros (as), essas alterações são ainda mais prevalentes. Isso se deve ao fato de que a rotina do enfermeiro(a) se dá em turnos de trabalho que com certa frequência contribuem para os distúrbios do sono. Sabe-se que o ciclo circadiano tem a luz como uma de seus principais sinais sincronizadores, logo, as pessoas que trabalham em turnos noturnos são mais propensas a desenvolverem um transtorno do sono. Nessas pessoas, ocorre uma redução do estado de alerta e um aumento na sonolência diurna devido a alterações no ciclo vigília-sono (VIANA *et al.*, 2019; SILVEIRA *et al.*, 2021).

A carência do sono desencadeia um maior desgaste no ambiente de trabalho e é um fator importante relacionado a saúde mental e física do profissional, gerando uma piora na qualidade de vida, maior irritabilidade, cansaço, ansiedade, depressão, fadiga crônica e desenvolvimento de transtornos mentais. A exposição estressante no ambiente de trabalho pode estar associada a alterações do sono e há diferenças na classificação de sono evidenciados por exemplo pelo sexo, idade e estilo de vida (CAVALHEIRI *et al.*, 2021).

Estudo de Viana *et al.* (2019) mostra uma maior prevalência de distúrbios do sono no sexo feminino e na faixa etária de 24 a 45 anos. Enfermeiras que referiram sono de má qualidade também apresentaram outros fatores que estão fortemente associados a tais distúrbios como, qualidade de vida, taquicardia e sobrecarga trabalhistas. Mesmo possuindo conhecimento sobre a necessidade de um sono adequado, os enfermeiros têm dificuldades em praticá-lo. Essa dificuldade pode ser atribuída a alguns fatores: os recursos são inadequados em ambientes clínicos e/ou os profissionais têm tempo limitado de sono.

Em contrapartida, estudo realizado por Silveira, Ribeiro, Mininel (2021) reitera não haver diferenças estaticamente significativas entre a má qualidade de sono de homens e mulheres, porém, ao fazer essa comparação evidenciou que as mulheres estão mais exposta ao desenvolvimento do estresse, Burnout, má qualidade de vida e bem estar, pois, além do trabalho, possui as atividades domésticas e familiares, geradores de estresse, o que repercute na qualidade de vida e, conseqüentemente, na qualidade do sono (VIANA *et al.*, 2019). Este mesmo estudo de Viana *et al.* (2019) demonstrou que, estatisticamente, os enfermeiros que trabalhavam no turno diurno referiam melhor domínio social e eram melhores em todos os aspectos de domínio de qualidade de vida (físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente) e também conseguiam participar das atividades institucionais durante seu próprio turno. No entanto, os enfermeiros do turno noturno apresentaram maior dificuldade de participar de atividades institucionais promovidas e tinham qualidade de vida menor.

Em consonância com o estudo de Cavalheiri *et al.* (2021) acerca da má qualidade de vida que a falta do sono regulado acarreta, a pesquisa realizada por Viana *et al.* (2019) apontou que os profissionais do turno noturno possuem maior IMC (Índice de Massa Corporal) se

comparados aos da manhã, o que demonstra interferência direta que o turno de trabalho tem nos hábitos de vida dessa parcela profissional, bem como as consequências orgânicas que os transtornos do sono acarretam.

A qualidade de vida no trabalho vem se consolidando cada vez mais como um tema a ser discutido. Por meio dos estudos analisados nesta revisão, confirmou-se a importância de um sono de qualidade para um melhor aproveitamento físico e mental do profissional de enfermagem, uma vez que o desgaste e esgotamento desse profissional implicará diretamente sobre a qualidade da assistência prestada aos seus pacientes (VIANA *et al.*, 2019).

Temática 2 — Impactos na saúde mental dos enfermeiros atuantes no enfrentamento da COVID-19

A pandemia de COVID-19 potencializou casos de medo, ansiedade, depressão e alterações no sono, que quando somados a outros eventos exaustivos e/ou estressantes, podem colocar em risco tanto os profissionais de saúde quanto os pacientes. No contexto pandêmico os profissionais que atuavam na linha de frente foram acometidos por episódios de insônia, o que é potencialmente prejudicial uma vez que quando o sono não é restaurado ocorre uma desregulação do ciclo circadiano e consequências fisiológicas são geradas (MELO *et al.*, 2020).

A pandemia trouxe mudanças no cenário de vida e trabalho dos profissionais da saúde, com destaque a enfermagem, e trouxe consequências negativas na qualidade de vida e alterações na qualidade do sono. Isso influenciou de forma direta na qualidade da assistência prestada, gerado devido a diversos fatores estressantes, como o aumento da carga horária, complexidade dos casos, a ansiedade e até mesmo o medo do contágio (CALIARI *et al.*, 2022).

Com o crescimento da pandemia e suas consequências, cuidados foram divulgados pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como guia para cuidado com a saúde mental, tanto para os profissionais como para a população. Entre as orientações, destacam-se

[...] reduzir a leitura de notícias que possam causar ansiedade ou estresse, selecionando apenas fontes de informação confiáveis com o intuito de se atualizar, evitando o “bombardeio desnecessário” de notícias; fazer pausas no trabalho, inclusive quando em home office; manter alimentação saudável, sono regular e a prática de exercícios físicos ou meditação; e, ainda, manter contato com familiares através do ambiente virtual, respeitando a distância física. (DUARTE; SILVA; BAGATINI, 2021, p. 5).

A pandemia de COVID-19 pode ser considerada um fator agravante das alterações no ciclo do sono vivenciados pelos enfermeiros que atuaram na linha de frente. Um estudo aponta que a prevalência de transtornos do sono variou entre 53% e 87% nesses profissionais (FARIA *et al.*, 2021). Essa alta prevalência pode ser explicada devido à alta sobrecarga na jornada de trabalho vivenciada pelos profissionais da saúde no período, que além dos transtornos do sono, sofreram com a presença de outros transtornos, como: transtorno de estresse pós-traumático e de ansiedade. Todos esses fatores culminam em um esgotamento mental e físico que pode ocasionar acidentes no trabalho e erros na administração de medicamentos (FARIA *et al.*, 2021; MONTELO *et al.*, 2021).

Outro fator estressor durante esse período foi a falta de Equipamentos de Proteção Individual (EPI). Essa escassez de recursos aumentou os índices de contágio devido à exposição

aumentada e indevida, que levou a uma redução direta no número de profissionais de enfermagem disponíveis para a demanda. Essa redução de profissionais agravou ainda mais os transtornos citados anteriormente, uma vez que as equipes passaram a praticar jornadas de trabalho ainda mais exaustivas (MONTELO *et al.*, 2021).

Temática 3 — Benefícios da auriculoacupuntura em enfermeiros (as) no contexto pandêmico

Sobre a efetividade do uso da auriculoacupuntura na qualidade do sono dos enfermeiros atuantes na pandemia de COVID-19, Melo *et al.* (2021, p. 11) pontuam que

Essa intervenção foi capaz de melhorar mais de 50% as dimensões qualidade subjetiva do sono, duração do sono, eficiência habitual, redução nas alterações do sono e no uso de medicamentos para dormir. No entanto, a intervenção não foi capaz de sustentar melhores níveis de latência do sono e disfunção diurna do sono. Desse modo, percebe-se que após a aplicação de três sessões de auriculoacupuntura, durante quatro semanas, os profissionais de enfermagem avaliados apresentaram melhora na qualidade do sono.

Corroborando com as informações acima, estudo de Melo *et al.* (2021) confirmou a eficácia da auriculoacupuntura na melhora da qualidade do sono desses profissionais da saúde. Estando a auriculoacupuntura entre uma das 10 mais indicadas para tratamento da insônia de acordo com um levantamento realizado em clínicas particulares. A acupuntura auricular age na regulação de neurotransmissores e fatores hormonais, dessa forma, podendo articular o sono e vigília melhorando a qualidade do sono. A implementação da auriculoacupuntura como prática integrativa e complementar deve ser melhor explorada. Seu uso, entretanto, não se deve limitar ao período pandêmico, mas conjuntamente como uma ação de enfermagem na saúde do trabalhador, visto que é eficaz, segura, possui baixos efeitos colaterais adversos, podendo ser usada de forma preventiva, corretiva e reabilitadora referente a qualidade do sono.

CONCLUSÃO

Esta revisão evidenciou a influência da pandemia de COVID-19 na piora da qualidade do sono e na saúde mental dos enfermeiros (as). Fatores como a sobrecarga de trabalho, escassez de EPI, redução da equipe atuante, demissões associadas ao adoecimento profissional ser da maioria do sexo feminino e ausência de prática de atividade física, são considerados fatores estressores que estão associados a uma baixa qualidade do sono e que acarreta prejuízos na saúde mental dos profissionais.

Ações que visem a prevenção, promoção e reabilitação do sono e da saúde mental dos profissionais da enfermagem, como a auriculoacupuntura terão repercussão direta na qualidade da assistência prestada nos serviços de saúde. Nota-se a necessidade da ampliação de estudos voltados a essa temática, para que o tema seja abordado de forma mais aprofundada, contribuindo com a identificação e divulgação de ações de promoção da saúde mental destes trabalhadores.

Referências

- ARCILA, L. R. Sono, ciclos circadianos e obesidade. **Arquivos em Medicina de Família**, [s. l.], v. 20, n. 3, p. 139-143, 2018. Disponível em: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=83515>. Acesso em: 4 mar. 2022.
- CALIARI, J. S. *et al.* Qualidade de vida dos profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, DF, v. 75, p. e20201382, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/qJ9ny-GL6wwczNJ6wMCRdNy/abstract/?lang=pt#ModalArticles>. Acesso em: 10 ago. 2022.
- CATTANI, A. N. *et al.* Trabalho noturno, qualidade do sono e adoecimento de trabalhadores de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, 2021, v. 34, p. eAPE00843, 2021. Disponível em: <https://acta-ape.org/en/article/evening-work-sleep-quality-and-illness-of-nursing-workers/>. Acesso em: 12 set. 2021.
- CAVALHEIRI, J. C. *et al.* Qualidade do sono e transtorno mental comum em equipe de enfermagem hospitalar. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 29, e3444, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/prszDVpyRfncpVyR7hfJWtP/?lang=en>. Acesso em: 5 set. 2021.
- DUARTE, M. L. C.; SILVA, D. G.; BAGATINI, M. M. C. Enfermagem e saúde mental: uma reflexão em meio à pandemia de coronavírus. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 42, e20200140, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgefn/a/MnRHWqvqg3kTrHQ3JPSLR7H/?lang=en>. Acesso em: 15 set. 2021.
- ERCOLE, F. F.; MELO, L. S.; ALCOFORADO, C. L. G. C. Revisão integrativa versus revisão sistemática. **Revista Mineira de Enfermagem**, Belo Horizonte, v. 18, n. 1, p. 9-12, 2014. Disponível em: <https://www.reme.org.br/artigo/detalhes/904>. Acesso em: 29 ago. 2021.
- FARIA, M. G. A. *et al.* Repercussões para saúde mental de profissionais de enfermagem atuantes no enfrentamento à Covid-19: revisão integrativa. **Revista de Enfermagem da UFSM**, Santa Maria, v. 11, e70, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/64313>. Acesso em: 25 set. 2021.
- LOPES, I. C. **Privação do sono em profissionais enfermeiros**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos, Brasília, DF, 2019. Disponível em: https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/302/1/Israel%20Lopes_0001346.pdf.pdf. Acesso em: 25 set. 2022.
- MAIER, M. R.; KANUNFRE C. C. Impacto na saúde mental e qualidade do sono de profissionais da enfermagem durante pandemia da COVID-19. **Revista Enfermagem UERJ**, [s. l.], v. 29, e61806, 2021. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuernj/article/view/61806>. Acesso em: 4 mar. 2022.
- MELO, G. A. A. *et al.* Benefícios da auriculocupuntura em profissionais de enfermagem atuantes na COVID-19 à luz da Teoria do Conforto. **Escola Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 24, e20200311, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/WzFYsQBtQz8tRck4MmvQv8K/?lang=pt>. Acesso em: 5 set. 2021.
- MELO, G. A. A. *et al.* Efetividade da auriculocupuntura na qualidade do sono de profissionais de enfermagem atuantes na COVID-19. **Texto & Contexto-Enfermagem**, Florianópolis, v. 29, e20200392, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/5ZR4mD5xrdSt6PhGNX4SrRw/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 5 set. 2021.
- MIRANDA, I. P. V.; PASSOS, M. A. N. Sono: fator de risco para a qualidade de vida do profissional de saúde. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, Águas Claras, v. 3, n. 7, p. 336-346, 2020. Disponível em: <http://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/65>. Acesso em: 4 mar. 2022.
- MONTEIRO, C. *et al.* Regulação molecular do ritmo circadiano e transtornos psiquiátricos: uma revisão sistemática. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 69, n. 1, p. 57-72, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/fBkvYYm4ZTH5DpDfRF33HFM/?lang=pt>. Acesso em: 4 mar. 2022.
- MONTEIRO, D. L. C. *et al.* Qualidade do sono de profissionais de saúde que trabalham em regime de plantão noturno: revisão sistemática da literatura. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, Vargem Grande Paulista, v. 10, n. 14, e351101421504, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/21504>. Acesso em: 4 mar. 2022.
- MONTELO, B. M. *et al.* O impacto da COVID-19 na saúde mental do enfermeiro atuante na pandemia: uma revisão bibliográfica. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, Vargem Grande Paulista, v. 10, n. 15, e30101522066, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/22066>. Acesso em: 4 out. 2021
- SANTOS, J. *et al.* Violências relacionadas ao trabalho e variáveis associadas em profissionais de enfermagem que atuam em oncologia. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 12, p. 5955-5966, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/WdjP4HZFNndmmWFx76rBGsn/?lang=pt>. Acesso em: 20 set. 2021.
- SILVEIRA, F. B. C. A. *et al.* Associação entre a violência comunitária e no local de trabalho e a qualidade do sono de profissionais da saúde: estudo transversal. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 5, p. 1647-1656, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/ChjtHbNrrRkP3YkHgwW6fyr/?lang=pt>. Acesso em: 12 set. 2021.
- SILVEIRA, R. C. P.; RIBEIRO, I. K. S.; MININEL V. A. Qualidade de vida e sua relação com o perfil sociodemográfico e laboral de trabalhadores de enfermagem hospitalar. **Enfermería Actual de Costa Rica**, [s. l.], n. 41, p. 1-14, jul./dez. 2021. Disponível em: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/enfermeria/article/view/44769/49461>. Acesso em: 30 out. 2022.

VIANA M. C. O. *et al.* Qualidade de vida e sono de enfermeiros nos turnos hospitalares. **Revista Cubana de Enferme-
ria**, [s. l.], v. 35, n. 2, p. 1-14, 2019. Disponível em: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2137/442>.
Acesso em: 25 set. 2022.

Fonte de financiamento

Recursos próprios.

Contribuição dos autores

Flávia Thays de Moura Silva — concepção e desenho da pesquisa, metodologia, revisão da literatura, coleta de dados, análise e interpretação de dados, redação do manuscrito.

Gabryelle de Barros Santana — metodologia, revisão da literatura, redação do manuscrito.

Káren Mickaely Gonçalves Santos — metodologia, revisão da literatura, redação do manuscrito.

Lourdes Mariana da Silva — metodologia, revisão da literatura, redação do manuscrito.

Emmily Fabiana Galindo de França — revisão crítica do conteúdo intelectual do manuscrito.

Todos os autores aprovaram a versão final e são responsáveis por todos os aspectos do manuscrito, incluindo a garantia de sua precisão e integridade.

Recebido em: 03/09/2022

Aceito em: 02/11/2022