

# “CICLO SONO-VIGÍLIA: ANÁLISE DA QUALIDADE DO SONO EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM QUE TRABALHAM EM DIFERENTES TURNOS”

*Izabelle Christina Ferreira de Oliveira*<sup>1</sup>, *Marilívia Freitas Machado*<sup>2</sup>,  
*Silvia Campos Freire*<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universidade do Vale do Paraíba/ Faculdade de Ciências da Saúde (FCS), rua Francisca Maria nº 352, Pontal da Cruz- São Sebastião-SP CEP 11600-000 E-mail Belchris1@hotmail.com

<sup>2</sup> Universidade do Vale do Paraíba/Faculdade de Ciências da Saúde (FCS), rua Pedro Tursi nº 291 ap.201 BI 06, Jardim Satélite - São José dos Campos-SP CEP 12230-090 E-mail Marilivia.machado@bol.com.br

<sup>3</sup> Universidade do Vale do Paraíba/ Faculdade de Ciências da Saúde (FCS) E-mail melofr@ig.com.br

**Palavras-chave:** Ciclo sono-vigília, qualidade do sono, enfermagem

**Área do Conhecimento:** IV - Ciências da Saúde

**Resumo** - O sono representa um estado comportamental reversível de desligamento da percepção do meio ambiente e com modificação do nível de consciência e responsividade a estímulos internos e externos. A qualidade do sono e a vigília prolongada afetam as funções do sistema nervoso podendo estar freqüentemente associada com o mau funcionamento progressivo da mente. O trabalho em turnos de profissionais de enfermagem é uma necessidade de prestação de assistência durante 24 horas por dia, isto traz conseqüências para qualidade do ciclo sono-vigília. Acreditamos que um passo importante para mudanças comportamentais e de repouso seria a conscientização de enfermeiros, em relação às múltiplas repercussões do trabalho noturno para as funções biológicas, orientando os membros da equipe de enfermagem em como tomar medidas cautelosas para manter a saúde, de acordo com seu tipo de trabalho.

## Introdução

O sono representa um estado comportamental reversível de desligamento da percepção do ambiente e com modificação do nível de consciência e responsividade a estímulos internos e externos. Modifica as atividades cerebrais, os reflexos, os sentidos, a circulação, a respiração a digestão, o metabolismo, além das atividades musculares controladas voluntariamente. O “desligamento” do meio ambiente, durante o sono, não é total. Apesar da cessação da atividade motora, as pessoas se movimentam dormindo para procurar posições mais confortáveis.

O sono causa dois tipos principais de efeitos fisiológicos: o primeiro sobre o próprio sistema nervoso, e o segundo, sobre as próprias estruturas do corpo.

A vigília prolongada está freqüentemente associada com o mau funcionamento progressivo da mente, podendo causar atividades comportamentais anormais do sistema nervoso, tais como irritação e quadros psicóticos. Podemos evidenciar em nosso

cotidiano os reflexos causados por um período muito longo de vigília forçada, o que se torna mais evidente em nossos colegas de classe que trabalham em turnos noturnos e estudam pela manhã, é um perceptível desinteresse pelas aulas devido ao cansaço, sonolência excessiva, lentidão dos reflexos aumentados e até irritação.

Considerando a assistência de enfermagem como uma prática social, articulada as demais práticas de saúde, acreditamos que um passo importante para as mudanças desejadas (comportamentais, de conduta, de repouso, de motivação para o trabalho) seria a conscientização dos enfermeiros, em relação às múltiplas repercussões do trabalho noturno para as funções biológicas, orientando os membros da equipe de enfermagem em como tomar medidas cautelosas para manter a saúde, de acordo com seu tipo de trabalho.

## Objetivo

Fazer um levantamento da qualidade do sono em acadêmicos de

enfermagem da Universidade do Vale do Paraíba que trabalham com auxiliares de enfermagem em turnos diurno e noturno.

### Metodologia

Para alcançarmos o objetivo proposto, optamos por realizar uma pesquisa de caráter comparativo, descritivo exploratório. A pesquisa será realizada na Universidade do Vale do Paraíba e serão selecionados para participar do estudo, alunos voluntários do curso de enfermagem que trabalham como auxiliares de enfermagem nos turnos diurno e noturno.

### Resultados

Serão obtidos através de dados levantados na entrevista e tabulados em gráficos comparativos.

### Discussão

Os resultados serão discutidos frente aos dados da literatura e os obtidos pela pesquisa.

### Conclusão

A conclusão será realizada mediante a análise e discussão dos dados.

### Referências

[1] AIRES, MM. **Fisiologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1991, p.116-119.

[2].As lições do sono.**Ver. Superinteressante**, 32-38, nov., 1999.

[3] CIVITA, V. **Enciclopédia Ilustrada Medicina e saúde**, São Paulo: Abril Cultural 1981., v. 6, p. 1350-1353.

[3] DE MARTINO, M.M.F; CIPOLLA NETO, J. **Estudo da variabilidade circadiana da temperatura oral, do ciclo vigília-sono e de testes psicofisiológicos de enfermeiras de diferentes turnos de trabalho**, Campinas, 1996, Tese (Doutorado), Instituto de Biologia, Universidade Estadual de Campinas.

[4] Efeitos da falta de sono. **Ver.Superinteressante**, 76-79, fev.,2001.

[5] Gênero e trabalho noturno: sono, cotidiano e vivências de quem troca a noite

pelo dia. **Cad. Saúde pública**, Rio de Janeiro, 17 (3): 639-649, mai/jun, 2001.

[6] GUYTON, <sup>a</sup> C; HALL, J. E., **Fisiologia humana e mecanismos das doenças**. 6 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998, p. 685-689.

[7] MARQUES,N; ARAÚJO, J.F. Ampliação dos conhecimentos em cronobiologia e sono. **Ver. Ciência Hoje**, v.30, n. 175, p. 41-43, set, 2001.

[8] REIMÃO, R; LEMMI, H; BELLUOMINI, J. Aspectos poligráficos dos movimentos periódicos do sono. **Jornal da Academia Brasileira de Neurologia**. V.42, n.4, p. 312-321, dez1984.