

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

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

¹ 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

² 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

³ 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, ^a 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.