



FACULDADE DO LITORAL SUL PAULISTA

**ERICLIS SANTOS PEREIRA DA SILVA
GLÁUCIA SALOR DA SILVA
JÉSSICA ALENCAR SANTOS**

**O IMPACTO DA PRIVAÇÃO DO SONO NA SAÚDE MENTAL DOS
PROFISSIONAIS DA SAÚDE**

**PRAIA GRANDE, SP
2025**

**ERICLIS SANTOS PEREIRA DA SILVA
GLÁUCIA SALOR DA SILVA
JÉSSICA ALENCAR SANTOS**

**O IMPACTO DA PRIVAÇÃO DO SONO NA SAÚDE MENTAL DOS
PROFISSIONAIS DA SAÚDE**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Graduação
em Enfermagem, da Faculdade do
Litoral Sul Paulista - FALS, como parte
dos requisitos para a obtenção do título.
Orientadora: Liliane Souza Vieira

**PRAIA GRANDE, SP
2025**

**ERICLIS SANTOS PEREIRA DA SILVA
GLÁUCIA SALOR DA SILVA
JÉSSICA ALENCAR SANTOS**

**O IMPACTO DA PRIVAÇÃO DO SONO NA SAÚDE MENTAL DOS
PROFISSIONAIS DA SAÚDE**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Graduação
em Enfermagem, da Faculdade do
Litoral Sul Paulista - FALS, como parte
dos requisitos para a obtenção do título.
Orientadora: Liliane Souza Vieira

Praia Grande, 27 de Outubro de 2025.

Parecer da Banca Examinadora:	Aprovado	()
	Aprovado com louvor	()
	Reprovado	()

Orientadora

Membro da Banca

DEDICATÓRIA

*A Deus, nossa família, nossos amigos e
Docentes.*

AGRADECIMENTOS

A Deus, fonte de sabedoria e força, por nos abençoar com saúde, discernimento e coragem ao longo desta caminhada. Sua luz guiou nossos passos, fortalecendo-nos nos momentos de dificuldade e inspirando-nos a seguir com fé e determinação.

À nossa família, por todo amor incondicional, apoio constante e incentivo diário. Cada gesto de compreensão, cada palavra de encorajamento e cada demonstração de carinho foram fundamentais para que esta conquista se tornasse possível.

Aos amigos, pela paciência, companheirismo e por tornarem esta jornada mais leve e significativa. O apoio e a amizade sincera foram pilares importantes nos momentos de desafio e superação.

À nossa orientadora, pela paciência, dedicação e comprometimento em compartilhar conhecimentos de forma generosa e inspiradora, contribuindo imensamente para o nosso crescimento acadêmico e pessoal.

A todos os professores da FALS (Faculdade do Litoral Sul Paulista), pela excelência no ensino, pela dedicação em transmitir não apenas conhecimento técnico, mas também valores éticos e humanos que levaremos para toda a vida profissional. Cada ensinamento foi essencial na construção de nossa formação.

E, por fim, a todos que, direta ou indiretamente, fizeram parte desta trajetória, expressamos nossa profunda gratidão. Cada contribuição, por menor que pareça, teve um papel significativo na realização deste trabalho e na conquista deste sonho.

EPÍGRAFE

“A enfermagem é uma arte; e se deve prepará-la com devoção tão intensa quanto o artista prepara sua obra.”

— Florence Nightingale

“A persistência é o caminho do êxito.”

- Charles Chaplin.

FICHA CATALOGRÁGICA

ERICLIS SANTOS PEREIRA DA SILVA
GLÁUCIA SALOR DA SILVA
JÉSSICA ALENCAR SANTOS

Título: O impacto da privação do sono na saúde mental dos profissionais da saúde.
Praia Grande, 2025.

Orientadora: Liliane Souza Vieira.

Trabalho de Conclusão de Curso para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem, na Faculdade do Litoral Sul Paulista, FALS. Curso Superior de Enfermagem.

1. Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
2. Graduação em Enfermagem

Quantidade de páginas: 22.

RESUMO

Introdução: A privação do sono é considerada um problema de saúde pública, pois é capaz de afetar significativamente a saúde mental dos indivíduos que sofrem deste problema, estando associada ao desenvolvimento e agravamento de diversos transtornos mentais, como depressão, ansiedade e irritabilidade. **Objetivo:** Analisar os impactos da privação do sono na saúde mental, destacando suas implicações para a qualidade de vida e o bem-estar psicossocial em profissionais da saúde. **Métodos:** Este estudo se baseou em uma revisão de literatura, obtendo 10 (dez) artigos encontrados nas bases de dados utilizadas. **Resultados e discussão:** A literatura demonstra que privação do sono compromete a saúde mental de profissionais e estudantes da saúde, favorecendo estresse, fadiga, ansiedade, depressão e prejuízos sociais. Além de ser um problema ocupacional, afeta produtividade e qualidade de vida. Apenas um estudo destacou a enfermagem como agente ativo na prevenção e manejo desses efeitos. **Conclusão:** Ao buscar compreender as consequências da privação do sono em profissionais da saúde, além da atuação da enfermagem como agente ocupacional destes problemas, esse estudo encontrou resultados bastante interessantes que carecem de pesquisas futuras e incentivo aos profissionais que passam por consequências ocupacionais, sociais, de qualidade de vida e demais âmbitos.

DESCRIPTORES: Saúde Mental. Enfermagem. Privação do Sono.

ABSTRACT

Introduction: Sleep deprivation is considered a public health problem, as it can significantly affect the mental health of individuals who suffer from it, being associated with the development and worsening of various mental disorders, such as depression, anxiety, and irritability. **Objective:** To analyze the impacts of sleep deprivation on mental health, highlighting its implications for quality of life and psychosocial well-being in healthcare professionals. **Methods:** This study was based on a literature review, including ten (10) articles retrieved from the selected databases. **Results and Discussion:** The literature shows that sleep deprivation compromises the mental health of healthcare professionals and students, favoring stress, fatigue, anxiety, depression, and social impairments. In addition to being an occupational problem, it affects productivity and quality of life. Only one study highlighted nursing as an active agent in the prevention and management of these effects. **Conclusion:** By seeking to understand the consequences of sleep deprivation among healthcare professionals, as well as the role of nursing as an occupational agent in addressing these problems, this study found relevant results that call for further research and support for professionals facing occupational, social, quality of life, and other related consequences.

DESCRIPTORS: Mental Health. Nursing. Sleep Deprivation.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	10
Justificativa.....	10
Hipótese	11
Questão norteadora.....	11
OBJETIVOS	11
Objetivo geral	11
Objetivos específicos	11
MÉTODO	12
FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	12
RESULTADOS E DISCUSSÃO	14
CONCLUSÃO	18
REFERÊNCIAS.....	21

INTRODUÇÃO

A privação do sono tem se consolidado como um dos principais problemas de saúde pública da atualidade, influenciando diretamente o equilíbrio físico, emocional e mental das pessoas. Em um contexto de rotinas aceleradas, longas jornadas de trabalho e excesso de estímulos tecnológicos, dormir adequadamente tornou-se um desafio cotidiano. O repouso, que deveria ser um momento de restauração do corpo e da mente, tem sido frequentemente substituído por horas de vigília, levando ao desgaste progressivo do organismo e ao comprometimento do bem-estar geral.

Segundo Mesquita et al. (2024), a ausência de um sono adequado está fortemente associada ao surgimento e à intensificação de distúrbios psicológicos, como depressão, ansiedade, irritabilidade e mudanças repentinas de humor. O descanso insuficiente interfere de maneira significativa na forma como o indivíduo lida com suas emoções e no modo como reage às pressões do cotidiano, tornando-o mais vulnerável ao estresse e à exaustão mental.

Garcia et al. (2023) destacam que a falta crônica de sono prejudica funções cognitivas essenciais, como a memória, a atenção e a capacidade de tomada de decisão, o que repercute diretamente na produtividade e na qualidade das relações interpessoais. A sonolência diurna, a dificuldade de concentração e a lentidão no raciocínio tornam as tarefas diárias mais árduas e aumentam o risco de erros, especialmente em profissões que exigem vigilância constante e alta responsabilidade, como as da área da saúde.

A privação prolongada do sono, portanto, não é apenas um fator de cansaço, mas um problema que afeta profundamente a qualidade de vida. Ela altera o humor, reduz a motivação e fragiliza o equilíbrio emocional, impactando a convivência social e o desempenho profissional. Reconhecer o sono como um pilar essencial da saúde humana é um passo fundamental para compreender a importância de cuidar da mente e do corpo de forma integrada, prevenindo adoecimentos e promovendo o bem-estar de maneira duradoura.

Justificativa

Atualmente, a sociedade apresenta rotinas aceleradas e uso frequente de tecnologias, a qualidade e a quantidade do sono têm diminuído, afetando o dia a dia desses indivíduos. Essa privação possui diversos fatores que precisam ser compreendidos, como estilo de vida agitado, trabalho noturno, estresse, distúrbios do

sono e uso excessivo de aparelhos eletrônicos. Estima-se que 1/3 da população adulta relata dificuldades para dormir e que 10% sofrem de insônia crônica (**MESQUITA et al., 2024**).

Portanto, é fundamental compreender os impactos da privação do sono na saúde mental para desenvolver estratégias de manejo que sejam eficazes para a prevenção e a intervenção, de forma a melhorar o bem-estar e a qualidade de vida dos indivíduos que sofrem deste problema (**AZEVEDO et al., 2023**).

Hipótese

A privação de sono compromete de forma significativa a saúde física e mental dos profissionais da saúde, refletindo negativamente na qualidade da assistência prestada. Diante disso, acredita-se que a atuação do enfermeiro como agente de promoção da saúde ocupacional pode auxiliar sobre essas consequências, mitigando esses impactos por meio de estratégias educativas e organizacionais.

Questão norteadora

Quais são os impactos da privação de sono na saúde física, mental e profissional dos trabalhadores da saúde, e de que forma o enfermeiro pode atuar para minimizar tais consequências?

OBJETIVOS

Objetivo geral

Analisar os impactos da privação do sono na saúde mental, destacando suas implicações para a qualidade de vida e o bem-estar psicossocial em profissionais da saúde.

Objetivos específicos

- Identificar os principais transtornos mentais associados à privação do sono;
- Compreender os mecanismos fisiológicos e psicológicos envolvidos na relação entre o sono inadequado e o comprometimento da saúde mental;

- Investigar estratégias de prevenção e manejo dos efeitos da privação do sono sobre a saúde mental, por parte da enfermagem.

MÉTODO

A pesquisa utilizará o método de revisão bibliográfica, utilizando as bases de dados Google Acadêmico, PubMed, *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e repositórios de universidades nacionais, acessando artigos científicos, revisões de literatura e publicações acadêmicas que abordam a temática escolhida para este estudo.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O repouso noturno constitui uma exigência fisiológica essencial para a recuperação corporal e psicológica do ser humano, sendo fundamental para os trabalhadores da área da saúde, que convivem com altas exigências, extensas jornadas e grande responsabilidade pela vida de outras pessoas. Entre esses profissionais, destacam-se os enfermeiros e os técnicos de enfermagem, pois estão expostos a longos períodos de trabalho e à atuação em turnos, o que os torna suscetíveis à falta ou redução inadequada do sono (**ALMEIDA et al., 2024**).

Em ambientes hospitalares, especialmente nos setores de emergência, a qualidade do sono desses trabalhadores tem sido considerada insatisfatória, refletindo de forma negativa no rendimento profissional, no bem-estar físico e ainda na segurança dos pacientes. Uma pesquisa realizada em um hospital do norte de Portugal revelou que aproximadamente 80% dos enfermeiros afirmaram apresentar dificuldade para dormir e baixa qualidade do sono, principalmente entre aqueles que cumpriam dois ou mais turnos noturnos por semana. Esse comprometimento do sono pode estar relacionado ao desajuste dos ritmos biológicos provocado pelo trabalho noturno, ocasionando danos cognitivos, elevação dos níveis de estresse e irritabilidade, além da redução na qualidade da assistência oferecida aos pacientes. Dessa forma, tornase

essencial adotar medidas que favoreçam a melhoria do sono, como a implementação de escalas rotativas **(ALMEIDA et al., 2024)**.

Em outra pesquisa, constatou-se que os técnicos de enfermagem de um hospital regional do Ceará também enfrentam problemas relacionados à restrição do sono, uma vez que a maior parte dos profissionais que atuam em plantões noturnos relatou dificuldade para dormir durante o expediente, o que afetou diretamente sua saúde e desempenho laboral. Entre os principais sinais decorrentes da baixa qualidade do sono destacaram-se fadiga intensa, dores musculares e dores de cabeça frequentes. Além de prejudicar o bem-estar individual, esses efeitos contribuíram para o aumento de quadros de adoecimento, demonstrando que o sono insuficiente representa um importante fator de risco tanto para a saúde desses trabalhadores quanto para o cumprimento adequado de suas atividades **(NETO et al., 2024)**.

A falta de sono também está relacionada ao surgimento e agravamento de transtornos psicológicos, podendo atuar como desencadeadora de condições como depressão e ansiedade, além de comprometer habilidades cognitivas, como concentração, memória e capacidade de tomar decisões. Estudos evidenciam que profissionais que dormem menos de seis horas por noite apresentam risco significativamente maior de desenvolver sintomas depressivos, especialmente quando expostos a elevados níveis de estresse no ambiente de trabalho **(MESQUITA et al., 2024)**.

A restrição do sono interfere no equilíbrio neuroquímico cerebral, comprometendo a estabilidade dos neurotransmissores associados ao controle do humor, como a serotonina. Entre os trabalhadores da saúde, essa relação é ainda mais relevante, pois o desgaste emocional pode afetar tanto o bem-estar do profissional quanto a qualidade da assistência oferecida, instaurando um ciclo contínuo de estresse e sofrimento mental. O enfermeiro, por exercer um papel central no cuidado, também deve atuar como promotor de saúde mental entre sua equipe, estimulando práticas de relaxamento, técnicas de controle do estresse e ações de suporte psicológico para minimizar os impactos negativos da insuficiência de sono **(MESQUITA et al., 2024)**.

Ademais, a falta prolongada de sono provoca alterações metabólicas e no sistema imunológico, podendo agravar doenças preexistentes e elevar o risco de desenvolvimento de enfermidades crônicas (**SOUZA et al., 2025**).

Embora este estudo tenha abordado especificamente enfermeiros e técnicos de enfermagem, os efeitos da privação do sono também são relatados entre médicos plantonistas, demonstrando que o problema não se limita a uma única categoria profissional. Assim, o sono não deve ser desconsiderado em um contexto que demanda vigilância contínua, raciocínio clínico e decisões rápidas, uma vez que reconhecer sua relevância significa preservar a saúde física, emocional e a ética no cuidado em saúde (**ANICETO et al., 2023**).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Considerando as profissões da área da saúde que sofrem com as consequências da privação de sono, devido aos turnos de trabalho excessivo, além da carga horária extensa, foram considerados 10 (dez) artigos que tratam de médicos, enfermeiros e estudantes da área da saúde. O Quadro 1 realiza uma síntese dos artigos escolhidos, apresentando autores, ano da publicação e título do estudo.

Quadro 1 – Artigos prospectados na literatura sobre a privação de sono em profissionais da área da saúde, conforme os objetivos estabelecidos.

Autores (ano)	Título
Lessa et al. (2020)	A privação do sono e suas implicações na saúde humana: uma revisão sistemática da literatura.
Cavalcante e Feitoza (2022)	Identificação da extensão dos danos à saúde e à qualidade do sono dos profissionais de enfermagem.

Araujo et al. (2023)	O impacto do trabalho noturno na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem.
Almeida et al. (2023)	O trabalho por turnos e a qualidade do sono de enfermeiros de um serviço de urgência.
Aniceto et al. (2023)	A privação do sono e suas consequências: a realidade do médico plantonista.
Mesquita et al. (2024)	Consequências da privação de sono para a saúde mental.
Neto et al. (2024)	Qualidade do sono, descanso noturno e adoecimento entre técnicos de enfermagem em um hospital regional.
Vieira et al. (2024)	Impactos da privação do sono em médicos e profissionais de enfermagem que trabalham em período noturno: uma revisão integrativa.
Souza et al. (2025)	Os efeitos da privação do sono na qualidade de vida de enfermeiros plantonistas noturnos.
Souza et al. (2025)	Diagnósticos de enfermagem relacionados ao sono e repouso e seus indicadores clínicos em estudantes de enfermagem.

Fonte: Os autores (2025).

Com base nas evidências científicas, percebe-se que a falta de sono afeta de forma significativa a saúde psíquica dos trabalhadores da área da saúde, embora os

pesquisadores apresentem opiniões distintas quanto à intensidade e às formas de manifestação desses efeitos.

Almeida et al. (2024), ao investigarem enfermeiros que atuam em serviços de emergência, ressaltam que a desorganização dos horários de trabalho provoca alterações no ritmo biológico, gerando estresse e exaustão.

Já Aniceto et al. (2023) identificam, entre médicos plantonistas, repercussões ainda mais intensas, como falhas cognitivas e maior propensão ao desenvolvimento de quadros de ansiedade e depressão. Essa variação pode estar relacionada às características específicas de cada ambiente laboral; entretanto, ambos os estudos convergem ao afirmar que a má qualidade do sono representa um fator que pode comprometer seriamente a estabilidade emocional.

Os efeitos da privação de sono ultrapassam os limites do ambiente profissional e atingem diretamente a qualidade de vida. Araujo et al. (2023) evidenciam que o trabalho noturno prejudica não apenas a saúde física e mental, mas também interfere nas relações interpessoais, dificultando o equilíbrio entre as esferas pessoal e profissional.

Esses achados convergem com os de Cavalcante e Feitoza (2022), que ressaltam que a falta de sono adequado favorece o desenvolvimento de estresse ocupacional e aumenta o risco de enfermidades crônicas. Em conjunto, esses estudos demonstram que a privação de sono, além de comprometer a saúde do trabalhador da área da saúde, também interfere em sua convivência social e familiar, ampliando os impactos psicossociais.

A origem desses prejuízos está associada a múltiplos fatores. Conforme aponta a revisão de Lessa et al. (2020), alterações hormonais, processos inflamatórios e sobrecarga emocional podem desencadear quadros de depressão, ansiedade e síndrome de burnout. Esse ponto de vista é reforçado por Mesquita et al. (2024), que acrescentam que a privação prolongada de sono afeta a regulação emocional e reduz a capacidade de lidar com situações estressantes. Assim, observa-se que os autores concordam que as consequências da falta de sono adequado não se restringem ao

âmbito físico, mas resultam em um desequilíbrio global que envolve dimensões fisiológicas e psicológicas.

Nesse cenário, a falta de sono deixa de ser apenas um aspecto ligado ao conforto pessoal e passa a configurar um sério problema de saúde ocupacional. Neto et al. (2024) identificaram entre técnicos de enfermagem que o sono de má qualidade e o repouso insuficiente estão diretamente relacionados ao aumento de doenças e ao crescimento dos índices de afastamento do trabalho. Souza et al. (2025) corroboram essa perspectiva ao relatarem que enfermeiros que atuam no período noturno apresentam maiores níveis de isolamento social e ansiedade, além de dificuldades nas interações interpessoais. Assim, ambos os estudos evidenciam que os efeitos da privação do sono vão além do âmbito individual, impactando também o coletivo, a produtividade e a continuidade das atividades nas equipes de saúde.

Observa-se ainda que os impactos da privação do sono também atingem estudantes da área da saúde. Souza et al. (2025), ao analisarem acadêmicos de enfermagem, identificaram diagnósticos relacionados à exaustão, sonolência excessiva durante o dia e dificuldade de concentração, sintomas semelhantes aos encontrados entre profissionais em atividade. Esses resultados indicam que o comprometimento da saúde mental provocado pela falta de sono adequado pode surgir ainda durante o processo de formação, evidenciando a importância de medidas preventivas desde a graduação.

Entre os estudos incluídos nesta pesquisa, Souza et al. (2025) é o único que destaca o papel do enfermeiro como agente estratégico no cuidado voltado aos profissionais da saúde que sofrem com os efeitos da privação do sono. Segundo os autores, cabe ao enfermeiro identificar, avaliar e intervir nos prejuízos causados pela deficiência de sono, utilizando o mapeamento de sinais e sintomas para direcionar condutas clínicas adequadas.

Por fim, Vieira et al. (2024) afirmam que tanto médicos quanto enfermeiros sofrem impactos significativos decorrentes da privação do sono, especialmente entre aqueles que atuam em turnos noturnos. Diferente de trabalhos apenas descritivos, os

autores enfatizam a necessidade urgente de intervenções, como a implementação de pausas adequadas durante os plantões, incentivo a práticas de higiene do sono e acompanhamento por equipes multiprofissionais. Tais medidas contribuem para reduzir os efeitos negativos da privação de sono, mas é fundamental também uma atenção ampliada ao bem-estar do trabalhador da saúde, indo além da identificação dos problemas e incluindo ações efetivas de suporte e tratamento quando necessário.

CONCLUSÃO

A privação do sono configura-se como um dos principais fatores de adoecimento físico, mental e emocional entre profissionais da saúde, especialmente aqueles submetidos a jornadas extensas, múltiplos vínculos e plantões noturnos. Os resultados apresentados nesta pesquisa evidenciam que a falta de sono reparador interfere diretamente nas funções cognitivas, como atenção, memória e tomada de decisão, além de favorecer irritabilidade, ansiedade, fadiga crônica, depressão e síndrome de burnout. Dados da Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ, 2022) apontam que cerca de 65% dos profissionais de enfermagem relatam sono de má qualidade, e aproximadamente 30% apresentam sintomas de esgotamento mental ou transtornos ansiosos, reforçando a gravidade desse cenário em nível nacional.

Os impactos da privação do sono não se limitam ao indivíduo, mas atingem a qualidade assistencial, a segurança do paciente e o funcionamento das instituições de saúde. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023) destaca que a sonolência e o cansaço aumentam em até 36% a ocorrência de erros na administração de medicamentos e procedimentos clínicos. Além disso, há crescimento nos afastamentos laborais, queda na produtividade, conflitos entre equipes, aumento de custos e comprometimento das Metas Internacionais de Segurança do Paciente. Dessa maneira, o sono deve ser compreendido como um componente ético do cuidado e um direito humano e laboral, não apenas como uma necessidade biológica.

A partir dos dados obtidos, foi observado que as consequências da privação/ má qualidade do sono possuem um impacto extremamente abrangente- desde a

qualidade de vida do profissional como indivíduo à assistência de qualidade- e segurança ao paciente. Segundo Almeida et al. e Aniceto et. al; ao investigarem enfermeiros que atuam em serviços de emergência, foi observado uma desorganização dos horários de trabalho- gestão de recursos humanos- que afeta o comprometimento cognitivo na tomada de decisão imediata. Dentro dos dados coletados também foi observado que a qualidade do sono afeta além do indivíduo como profissional e passa a ser um problema de esfera pessoal, Araujo et al. (2023) evidenciam este impacto, reforçando que o trabalho noturno prejudica não apenas a saúde física e mental, mas também interfere nas relações interpessoais, dificultando o equilíbrio entre as esferas pessoal e profissional.

Neto et al. (2024) identificou que o sono de má qualidade e o repouso insuficiente estão diretamente relacionados ao aumento de doenças e ao crescimento dos índices de afastamento do trabalho e Souza et al. (2025) corroboram essa perspectiva ao relatarem que enfermeiros que atuam no período noturno apresentam maiores níveis de isolamento social e ansiedade, além de dificuldades nas interações interpessoais. Assim, ambos os estudos evidenciam que os efeitos da privação do sono vão além do âmbito individual, impactando também o coletivo, a produtividade e a continuidade das atividades nas equipes de saúde, portanto, a partir destes dados é irrefutável negar que investir em boas estruturas de repouso profissional e recursos humanos são de extrema valia para a produtividade na assistência.

Nesse contexto, a enfermagem assume papel estratégico na identificação, prevenção e manejo dos efeitos da privação do sono. Cabe ao enfermeiro, enquanto líder do cuidado e gestor da equipe, promover ações de educação permanente, incentivar práticas de higiene do sono, organizar escalas mais humanizadas, defender pausas durante o plantão, estimular o autocuidado e articular a equipe com serviços de apoio psicológico quando necessário e apresentar dados que comprovem a proficiência do antes e depois da mudança(para que os gestores adiram as propostas com mais afinco e relutância, assim visando a melhoria). Essas ações estão em consonância com a Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora (Portaria nº 1.823/2012) e com a NR-32, que garantem ambientes seguros, orientação, descanso adequado e vigilância à saúde do trabalhador.

Assim, torna-se evidente que enfrentar a privação do sono exige mais do que um olhar individual; requer compromisso coletivo entre profissionais, gestores, instituições de saúde e políticas públicas. Investir no bem-estar dos trabalhadores não é um gasto, mas um ato de responsabilidade ética, científica e humana, que repercute diretamente na qualidade da assistência, na segurança do paciente e na sustentabilidade do sistema de saúde.

Conclui-se que o sono deve ser reconhecido como um elemento essencial da saúde ocupacional e fator determinante da qualidade assistencial. Cuidar do descanso de quem cuida é investir na vida, na segurança e na dignidade, tanto do profissional quanto do paciente como objetivado nas metas internacionais de segurança do paciente.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, José Carlos Moura Guedes de Sousa et al. O trabalho por turnos e a qualidade do sono de enfermeiros de um serviço de urgência. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 31, p. 82-94, 2024.

ANICETO, Samara Caram et al. A privação do sono e suas consequências: a realidade do médico plantonista. *In: Tudo é Ciência: Congresso Brasileiro de Ciências e Saberes Multidisciplinares*. 2023.

ARAUJO, Viviane Evangelista Canhizares et al. O impacto do trabalho noturno na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem. **Revista Foco**, v. 16, n. 9, p. e2925-e2925, 2023.

AZEVEDO, Thais Gomes de Matos et al. A contribuição da privação do sono para o comportamento suicida. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 11, p. e06121143543-e06121143543, 2023.

CAVALCANTE, Edirlânia Rose Borges; FEITOZA, Christiane Cavalcante. Identificação da extensão dos danos à saúde e à qualidade do sono dos profissionais de enfermagem. **Revista Científica Saúde e Tecnologia**, v. 2, n. 12, p. e212223e212223, 2022.

GARCIA, Mariana Polycarpo et al. A privação do sono e seus impactos no desenvolvimento de transtornos neurodegenerativos. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 27, n. 7, p. 3880-3898, 2023.

LESSA, Ruan Teixeira et al. A privação do sono e suas implicações na saúde humana: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 56, p. e3846-e3846, 2020.

MESQUITA, Matheus Lopes Bitar et al. Consequências da privação de sono para a saúde mental. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 24, n. 10, p. e15957-e15957, 2024.

NETO, Francisco Rosemiro Guimarães Ximenes et al. Qualidade do sono, descanso noturno e adoecimento entre técnicos de enfermagem em um hospital regional. **Enfermagem em Foco**, v. 15, 2024.

SOUZA, Bruna Signori et al. Os efeitos da privação do sono na qualidade de vida de enfermeiros plantonistas noturnos. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 25, p. e18258-e18258, 2025.

SOUZA, Wesliane Gabriela da Silva et al. Diagnósticos de enfermagem relacionados ao sono e repouso e seus indicadores clínicos em estudantes de enfermagem. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 25, n. 6, p. e20785-e20785, 2025.

VIEIRA, Adriano de Oliveira et al. Impactos da privação do sono em médicos e profissionais de enfermagem que trabalham em período noturno: uma revisão integrativa. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 7, p. 259-275, 2024.