



A privação do sono e suas consequências: a realidade do médico plantonista.

Samara Caram Aniceto¹; 0000-0002-7238-3106

Laura Loures Vilela¹; 0009-0008-4836-2402

Ana Júlia Silva de Almeida¹; 0009-0008-4392-2984

Rebecca de Araujo Faria¹; 0009-0005-5498-5129

Walter Luiz Moraes Sampaio da Fonseca¹; 0000-0003-4635-0017

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.
samaracaram@hotmail.com (contato principal)

Resumo: O plantão médico pode ser caracterizado como um trabalho com horários não regulares ou convencionais, o que inclui turnos noturnos, feriados e finais de semana, atendimentos esporádicos e emergenciais, variando até 24 horas ou mais. A privação do sono entre os plantonistas é uma realidade e promove uma série de efeitos negativos, tanto para sua saúde pessoal, como para a qualidade dos atendimentos prestados aos pacientes. Nesse contexto, é fundamental realizar uma análise aprofundada, sobre o impacto da privação do sono nos médicos plantonistas e suas implicações, que é constantemente negligenciado. Com isso, o artigo traz como objetivo geral demonstrar como o sono inadequado pode afetar a saúde de profissionais médicos, e, como objetivos específicos descrever as principais consequências causadas pela supressão do sono, além de citar medidas que possam contribuir para a qualidade de vida do plantonista médico privado de sono. Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica, em bases de dados *online* do “SciELO” e “Google Acadêmico”, utilizando os descritores: privação do sono, qualidade do sono, sono inadequado, com um lapso temporal de 5 anos, em português. Os critérios de exclusão foram artigos anteriores a 2019, que encontrava-se em línguas diferentes do português, duplicados, além dos não selecionados após leitura de títulos e resumos, e relevância sobre tema. Após leitura e separação dos dados, o resultado foi dividido em duas categorias: a privação de sono e suas consequências, e medidas para qualidade de vida do médico plantonista, de forma que sejam atingidos os objetivos propostos. Nota-se assim, a importância do sono para a saúde tanto mental, quanto física, e a necessidade deste para o trabalho e o aprendizado de excelência. Os resultados da falta de um sono efetivo no cotidiano de plantonistas são extremamente relevantes, visto que envolvem a diminuição da atenção, da concentração, atraso na resposta motora, além da Síndrome de Burnout e transtornos comportamentais. Junto a isso, ocorre a redução da disposição e motivação de realizar as atividades da profissão, ocasionando possíveis falhas médicas e um prejuízo no cuidado do paciente. Para enfrentar essa problemática, é primordial que o profissional cuide bem da saúde mental e desenvolva uma rotina com hábitos saudáveis, alimentação balanceada e prática de atividades físicas, em conjunto com uma regulação do uso de telas antes do período de descanso e a atenuação do consumo de substâncias estimulantes.

Palavras-chave: privação do sono. Qualidade do sono. Sono inadequado.



INTRODUÇÃO

A privação do sono é um assunto comum e ainda inesgotável. Percebe-se uma quantidade significativa de pessoas com qualidade e duração do sono inadequadas, e é fato que os plantonistas sofrem dessa privação na escala noturna. Com isso, esse artigo traz como tema, a privação do sono do médico plantonista e suas consequências.

A qualidade do sono está diretamente ligada aos motivos para que a mesma não seja eficiente. Dentre essas causas, as mais comuns são estresse, ansiedade, insônia, estilo de vida agitado, distúrbios do sono, além de, ruídos e ambientes inadequados, uso de estimulantes, mudanças hormonais, medicamentos e uso de eletrônicos antes de dormir (RIBEIRO et.al., 2021).

O sono é um estado de repouso e descanso natural de grande importância para a promoção da saúde geral do ser humano, e realiza diversos processos de regulação e restauração corporal, mantendo o funcionamento efetivo do organismo. Sua ocorrência se dá em ciclos que se repetem ao longo de sua atividade, com uma duração entre 7 a 9 horas (CRUZ et.al. , 2021).

Quando há privação do sono no organismo humano, diversas são as consequências e efeitos ocorrentes. Sonolência diurna, dificuldade para se concentrar em atividades básicas, lapsos de memória, modificação do humor, comprometimento do desempenho cognitivo, são alguns exemplos (FIGUEIRA et.al., 2021).

Em relação ao plantão médico, pode-se caracterizar como um trabalho com horários não regulares ou convencionais, o que inclui turnos noturnos, feriados e finais de semana, e atendimentos esporádicos e emergenciais. Normalmente sua duração pode variar de poucas horas até 24 horas ou mais.

A privação do sono entre os médicos plantonistas é uma realidade preocupante e amplamente reconhecida na área da saúde, levando a uma série de consequências negativas tanto para a saúde pessoal, como para a qualidade dos atendimentos prestados aos pacientes. Nesse contexto, é fundamental realizar uma análise aprofundada, sobre o impacto da privação do sono nos médicos plantonistas e suas



implicações, que é muitas das vezes negligenciado.

Torna-se relevante, pois, com a crescente demanda por serviços de saúde, o resultado de profissionais que trabalham em regime de plantão, enfrentando jornadas exaustivas e irregulares, sucedendo assim a privação do sono. Compreender as consequências dessa privação é essencial para promover a segurança do paciente, melhorar a saúde e o bem-estar dos médicos e a qualidade de seu atendimento.

Com isso, o artigo traz como objetivo geral demonstrar, de que modo a privação do sono pode afetar a saúde de profissionais médicos. Pormenorizando o conteúdo, este artigo tem como objetivos específicos descrever as principais consequências causadas pela privação de sono, e, citar medidas que possam contribuir para a qualidade de vida do plantonista médico privado de sono.

MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica, por meio da qual analisaram-se publicações acadêmicas sobre a privação do sono do médico plantonista. Foram utilizadas as bases de dados *online* do “SciELO” e “Google Acadêmico”. Assim, inicialmente realizou-se uma busca com os descritores em saúde: privação do sono, qualidade do sono, sono inadequado.

Considerou-se como critério de inclusão artigos com um lapso temporal de 2019 a 2023, publicações em português, artigos completos e notícias associadas. Após percorrer os títulos e selecioná-los, foram consultados os resumos para a eleição de prováveis trabalhos de interesse. Foram encontrados 215 artigos utilizando booleanos “AND” entre os descritores.

Os critérios de exclusão foram artigos anteriores a 2019, que encontrava-se em línguas diferentes do português, duplicados, além dos não selecionados após leitura de títulos e resumos, e relevância sobre tema, totalizando 10 artigos.

Ao final, depois da leitura e separação dos dados, o resultado foi dividido em duas categorias: a privação de sono e suas consequências, e medidas para qualidade de vida do médico plantonista, de forma que sejam atingidos os objetivos propostos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO



A) A privação do sono e suas consequências

O sono é um estado fisiológico especial que ocorre de maneira cíclica em uma grande variedade de seres vivos do reino animal, sendo que durante ele, podem ser observados comportamentos de repouso e de atividade (CRUZ, 2021).

Do ponto de vista fisiológico, o sono é um rebaixamento do nível da consciência, e em sua duração ocorre quatro fases comportamentais, que são: redução da atividade motora, diminuição de resposta à estimulação, posturas estereotipadas e condição relativamente reversível (KANDEL et.al., 2023).

O sono gera dois efeitos fisiológicos, o principal efeito no sistema nervoso e em outros sistemas do corpo. Quem não dorme bem está sujeito a simples falha de memória até o desânimo para as tarefas do dia a dia. Infelizmente, sabe-se que a rotina de algumas profissões torna a possibilidade de uma noite de sono um desafio.

Silva (2020) define que a privação do sono é a remoção parcial ou a completa supressão do sono em um organismo e pode ocorrer quando há mudanças tanto na quantidade, quanto na qualidade, impactando a eficiência e a duração do sono.

Ainda, o autor cita que além de prejudicar a memória e o aprendizado, há o aumento do risco de obesidade, resistência à insulina e doenças cardíacas. Podem ocorrer mudanças comportamentais, como desorientação, desassossego, irritabilidade e ações antissociais. Com a privação contínua, ocorre a possibilidade de evoluir para comportamentos agressivos e psicóticos.

Pesquisa com anestesistas demonstrou que as consequências de plantões noturnos podem afetar a agilidade, atenção, função cognitiva, reflexos e aumento da impaciência, além de apresentarem mais prevalência de Síndrome de Burnout (ANDRADE, 2021).

De acordo com Mallagi (2022), os profissionais da saúde têm um aumento da chance de ocorrência de Burnout por conta de demandas excessivas, grandes jornadas de trabalho, muitos plantões, baixa remuneração e tempo de sono.

Dessa forma, nota-se a importância do sono para a saúde tanto mental, quanto física, e a importância deste para o trabalho e o aprendizado de excelência. Por ter um valor



crucial na consolidação de memórias e aprendizados, a privação do sono compromete a memória de trabalho, diminuindo a evocação das memórias explícitas imediata e retardada.

B) Medidas para qualidade de vida do plantonista médico

É possível notar como a qualidade de vida decai ao considerar os profissionais que fazem o horário noturno dos plantões. Por essa razão, compreende-se que um desafio presente na vida do médico plantonista é conciliar o trabalho, os princípios biológicos e a convivência.

É essencial que o plantonista médico garanta uma carga horária equilibrada, evite longas jornadas consecutivas e obtenha intervalos adequados entre os plantões. Dessa forma, é possível assegurar tempo suficiente para descanso, lazer e cuidados pessoais. Ademais, o Parecer do CREMERJ nº 09/2020 expõe que mais de 24 horas de plantão não constituem uma medida razoável, visto que qualquer ser humano após uma longa carga horária não possui condições físicas e mentais para exercer sua profissão dignamente.

As instituições de saúde devem disponibilizar serviços de saúde mental, apoio emocional, com psicólogos ou serviços de aconselhamento, para ajudar médicos a enfrentar o estresse, a pressão e as situações difíceis que possam surgir durante os plantões. O suporte emocional é vital para manter a saúde mental dos profissionais (GRINCENKOV, 2020).

Incentivar o autocuidado também se torna uma premissa importante. Cuidar da própria saúde física e mental, promover hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada, exercícios físicos regulares e sono adequado. Encorajar a prática de hobbies e atividade de lazer para prazer e relaxamento (CEDOTTI, 2019).

Corroborando com a assertiva anterior, Dutra et.al. (2021) cita que é necessário adotar hábitos saudáveis de sono. Tem-se a consciência que estabelecer o mesmo horário de sono durante o plantão noturno é muito difícil, mas fora do ambiente hospitalar é importante estipular uma rotina regular de horários para dormir e acordar, com ambiente propício (temperatura devida, conforto, ausência de ruídos) e evitar exposição a dispositivos eletrônicos antes de dormir.



Em suma, a instituição de saúde precisa se sensibilizar para garantir a segurança do paciente, sendo a qualidade do sono do plantonista médico diretamente proporcional a profissionais descansados e então, passíveis a cometerem menos erros e tomarem decisões mais assertivas, o que contribui para um atendimento de excelência.

CONCLUSÕES

O sono é um grande regulador da homeostase humana, e é responsável por modular o desenvolvimento, alguns comportamentos e as emoções. A privação dele é um fenômeno cada vez mais presente na rotina de médicos plantonistas. Inúmeros motivos são responsáveis pela alteração do ciclo circadiano e comprometimento da qualidade de sono, dentre eles o ambiente de trabalho desafiador, o estresse ocupacional e a exposição prolongada a dispositivos eletrônicos.

As consequências da privação do sono no cotidiano dos plantonistas são extremamente relevantes, visto que envolvem a diminuição da atenção, da concentração, atraso na resposta motora, além da Síndrome de Burnout e transtornos comportamentais. Junto a isso, ocorre a diminuição da disposição e motivação de realizar as atividades da profissão, resultando em possíveis falhas médicas e um prejuízo no cuidado do paciente.

Para enfrentar essa problemática é primordial que o profissional cuide bem da saúde mental e desenvolva uma rotina com hábitos saudáveis, alimentação balanceada e pratique atividades físicas em seu momento de lazer. Junto a mudança no estilo de vida, algumas estratégias podem ser adotadas para minimizar a privação do sono, tais como a regulação do uso de telas antes do período de descanso e a atenuação do consumo de substâncias estimulantes, como a cafeína.

Diante de tudo o que fora exposto, pretende-se incentivar a mudança no campo da pesquisa de forma ativa, buscando a solução do problema de saúde pública que afeta diretamente os profissionais da área, de modo que eles obtenham uma orientação adequada. Este artigo também tenciona motivar a sensibilização para a importância da higiene do sono e a criação de ambientes de trabalho que favoreçam o descanso dos médicos, para que seja possível minimizar a privação do sono do profissional plantonista.



REFERÊNCIAS

ANDRADE, O. S. A. Prevalência da Síndrome de Burnout e seus fatores de risco na atividade de anesthesiologistas durante a pandemia do Covid-19. **Universidade Federal de Pernambuco**. 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/40909>. Acesso em: 18/07/23.

CEDOTTI, W. O autocuidado é imprescindível para líderes de equipe e profissionais de saúde. **Caderno Gestão e Inovação em serviços de saúde**, v. 20 n. 4, 2019. Disponível em: <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/3220>.

Acesso em 23/07/23.

CREMERJ. Parecer nº 09/2020. Plantão Médico: legalidade de plantões de 24 horas em sequência. Disponível em: <https://encurtador.com.br/kJX36>. Acesso em 23/07/23.

CRUZ, M. C. A. et. al. Influence on the quality of life of medicine students related to bad food and sleep. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 2, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/12393>. Acesso em: 18/07/23.

CRUZ, M. S. Doenças ocupacionais psicológicas e seus impactos: um estudo de caso com alunos da Fatec-Garça. **Faculdade de Tecnologia**, Garça, 2021. Disponível em: <http://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/8886>. Acesso em 18/07/23.

DUTRA, L. L. et.al. Avaliação do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh em estudantes de Medicina: Uma revisão integrativa da literatura. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 8, p. e52410817530, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i8.17530. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/17530>. Acesso em: 23/07/23.

FIGUEIRA, L. G. et. al. Efeitos da privação de sono em adultos saudáveis: uma revisão sistemática. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 16, p., 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/23887>. Acesso em: 19/07/23.

GRINCENKOV, F. R. A Psicologia Hospitalar e da Saúde no enfrentamento do coronavírus: necessidade e proposta de atuação. **Hu Revista**, v. 46, p. 1-2, 2020.



Disponível em:
<https://periodicoshomolog.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/30050>. Acesso em:
23/07/23.

KANDEL, E. R. et.al. **Princípios de Neurociências**. N.p., Artmed Editora, 2023.

MALAGGI, E. A. Qualidade de vida no trabalho: impactos causados pela Síndrome de Burnout. 2022. Disponível em:
<https://repositorio.uergs.edu.br/xmlui/handle/123456789/2600>. Acesso em: 20/07/23.

RIBEIRO, P. P. D. et. al. Qualidade de vida, prevalência da síndrome de burnout e da sonolência diurna em médicos residentes na cidade de Manaus. 2021. Disponível em:
<https://tede.ufam.edu.br/handle/tede/8743>. Acesso em 19/07/23.

SILVA, B. R. D. Efeitos metabólicos e comportamentais da privação de sono associada ou não ao exercício físico. **Universidade Federal do Ceará**, Fortaleza, 2020. Disponível em: <https://encurtador.com.br/djxGW>. Acesso em: 19/07/23.

