



DISTÚRBIOS DO SONO ENTRE MÉDICOS

Vaz, KKB¹; Omar, JCJ¹

1. Acadêmicas de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais

Contexto e antecedentes

O trabalho médico constitui um serviço essencial, de modo que algumas assistências hospitalares devem estar disponíveis 24 horas por dia. Tendo isso em vista, é comum a organização do trabalho do profissional médico em regime de plantões, sendo habitual no Brasil os turnos de 24 horas, em especial em unidades hospitalares e serviços de emergência.^{1,2}

Jornadas prolongadas com plantões configuram um cenário frequente na vida dos médicos, mas podem desencadear distúrbios na saúde desses profissionais, como problemas relacionados ao sono, queda do desempenho, irritabilidade, desatenção e risco aumentado de acidentes.^{1,2,3}

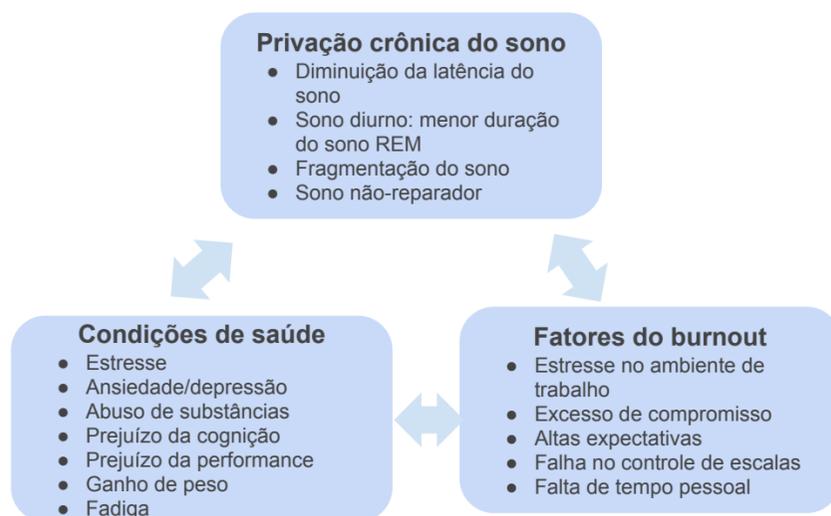
Objetivo

Avaliar a relação entre o regime de trabalho em plantões noturnos e diurnos e a qualidade de vida de médicos, através de uma revisão de literatura encontrada nas bases de dados Scielo, Pubmed e Scopus.

Resultados relevantes

É frequente a queixa de problemas de sono em profissionais que trabalham em plantões, como dificuldade para dormir, sonolência diurna e episódios de sono curtos e não reparadores.^{1,2,3} Além de alterações do ciclo circadiano, também é comum a privação do tempo de sono, que é em média 6,5 horas entre médicos.²

Burnout e privação de sono parecem estabelecer uma relação complexa entre si, esta como potencial desencadeante, além de compartilharem fatores em comum.²



Associação multidimensional entre privação de sono ocupacional, condições de saúde e burnout. (Adaptado de Stewart NH, Arora VM. The Impact of Sleep and Circadian Disorders on Physician Burnout. Chest. 2019)²

A privação de sono entre médicos constitui-se ainda como um fator de risco para acidentes de trabalho e de percurso, uma vez que aumenta o tempo de reação, bem como de risco aos pacientes sob seus cuidados.^{1,2,3,4}

Recomendações

Na Inglaterra, discussões sobre esse tema nas últimas décadas provocaram limitações na carga horária dos médicos residentes.¹

Estratégias nos âmbitos estrutural, institucional e individual podem minimizar esse problema.

Estrutural	<ul style="list-style-type: none">• Reconhecer a importância do sono adequado^{1,2,4}• Detecção e intervenção precoce dos sintomas de burnout²
Institucional	<ul style="list-style-type: none">• Melhor planejamento das escalas^{1,2,4}• Promoção de hábitos de sono saudáveis^{1,2}• Ambientes adequados para descanso no local de trabalho²
Individual	<ul style="list-style-type: none">• Tempo de sono adequado (7-9h/noite)²• Higiene do sono²• Otimizar agenda de trabalho^{1,2}• Buscar ajuda caso necessite²

Recomendações gerais para minimizar a prevalência de distúrbios de sono e de suas consequências.

Referências

1. Gaspar S, Moreno C, Menna-Barreto L. Os plantões médicos, o sono e a ritmicidade biológica. Rev Assoc Med Bras. 1998;44(3):239–45.
2. Stewart NH, Arora VM. The Impact of Sleep and Circadian Disorders on Physician Burnout. Chest. 2019;156(5):1022–30.
3. Yasin R, Muntham D, Chirakalwasan N. Uncovering the sleep disorders among young doctors. Sleep Breath [Internet]. 2016;20(4):1137–44. Available from: <http://dx.doi.org/10.1007/s11325-016-1380-6>
4. Da Silva Telles Mathias LA, Funatsu Coelho CM, Pricoli Vilela E, Vieira JE, Lacava Pagnocca M. O plantão noturno em anestesia reduz a latência ao sono. Rev Bras Anesthesiol. 2004;54(5):694–9.