

# Qualidade do sono em saúde mental: cuidados de enfermagem

Sleep quality in mental health: nursing care

Calidad del sueño en salud mental: atención de enfermería

## RESUMO

**OBJETIVO:** identificar a relação entre qualidade do sono em saúde mental e os cuidados de enfermagem. **MÉTODO:** Trata-se de uma revisão integrativa baseada nas cinco etapas descritas por Cooper (1982). Foram utilizadas as bases de dados: LILACS, Pubmed, MEDLINE e BDNF, com os critérios de inclusão: artigos nacionais e internacionais de enfermagem e outras áreas (2012 a 2022), disponíveis gratuitamente online ou com resumos indexados. **RESULTADO:** A partir da leitura e análise nove artigos foram incluídos no estudo e categorizados em três categorias, sendo elas: Observações de Enfermagem, Intervenções de Enfermagem e Educação em Saúde, ambas relacionadas ao sono. **CONCLUSÃO:** Destaca-se a importância de medidas não farmacológicas, modificações ambientais e estratégias educacionais nos cuidados de enfermagem, promovendo uma melhor qualidade do sono e capacitando o indivíduo por meio da psicoeducação, tornando-o protagonista de seu autocuidado.

**DESCRIPTORES:** Sono; Cuidados de Enfermagem; Enfermagem Psiquiátrica; Transtornos Mentais; Modelos de Assistência à Saúde.

## ABSTRACT

The objective of this study was to identify the relationship between sleep quality in mental health and nursing care. This is an integrative review based on the five stages described by Cooper (1982). The following databases were used: LILACS, Pubmed, MEDLINE and BDNF, with the inclusion criteria: national and international articles in nursing and other areas (2012 to 2022), available free online or with indexed abstracts. From reading and analysis, nine articles were included in the study and categorized into Nursing Observations, Nursing Interventions and Health Education, both related to sleep. The importance of non-pharmacological measures, environmental modifications and educational strategies in nursing care is highlighted, promoting better sleep quality and empowering the individual through psychoeducation, making them the protagonist of their self-care.

**DESCRIPTORS:** Sleep; Nursing Care; Psychiatric Nursing; Mental Disorders; Healthcare Models

## RESUMEN

El objetivo de este estudio fue identificar la relación entre la calidad del sueño en salud mental y los cuidados de enfermería. Se trata de una revisión integradora basada en las cinco etapas descritas por Cooper (1982). Se utilizaron las siguientes bases de datos: LILACS, Pubmed, MEDLINE y BDNF, con los criterios de inclusión: artículos nacionales e internacionales en enfermería y otras áreas (2012 a 2022), disponibles gratuitamente en línea o con resúmenes indexados. A partir de la lectura y el análisis, se incluyeron en el estudio nueve artículos categorizados en Observaciones de Enfermería, Intervenciones de Enfermería y Educación en Salud, ambos relacionados con el sueño. Se destaca la importancia de medidas no farmacológicas, modificaciones ambientales y estrategias educativas en el cuidado de enfermería, promoviendo una mejor calidad del sueño y empoderando al individuo a través de la psicoeducación, convirtiéndolo en protagonista de su autocuidado.

**PALABRAS CLAVE:** Sueño; Atención de Enfermería; Enfermería Psiquiátrica; Trastornos Mentales; Modelos de Atención de Salud.

RECEBIDO EM: 03/06/2024 APROVADO EM: 19/09/2024

**Como citar este artigo:** Mattos LG, Silva FM, Bard ND. Qualidade do sono em saúde mental: cuidados de enfermagem. Saúde Coletiva (Edição Brasileira) [Internet]. 2024 [acesso ano mês dia];14(91):13612-13620. Disponível em:

DOI: 10.36489/saudecoletiva.2024v14i91p13612-13620

# Revisão Integrativa

Louise G. de Mattos, Francine M. da Silva, Nathália D. Bard  
Qualidade do sono em saúde mental: cuidados de enfermagem



## Louise Gabrielle de Mattos

Enfermeira Especialista em Saúde Mental (Hospital de Clínicas de Porto Alegre)  
ORCID: 0009-0000-2655-3955



## Francine Moraes da Silva

Mestre em Enfermagem (Universidade Federal do Rio Grande do Sul)  
ORCID: 0000-0002-9226-7663



## Nathália Duarte Bard

Mestre Enfermagem (Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre)  
ORCID: 0000-0003-4103-7443

## INTRODUÇÃO

O sono é uma condição fisiológica essencial para o corpo humano, durante esse intervalo, o cérebro desempenha um papel crucial na restauração das condições orgânicas. No entanto, a quantidade insuficiente de sono bem como sua privação, além de causarem prejuízos à saúde física, propiciam o avanço sistêmico de doenças, e fomentam condições associadas aos transtornos mentais<sup>1-4</sup>

Atualmente, as perturbações do sono estão incluídas na lista de comorbidades prevalentes na sociedade e podem ser afetadas por fatores psicossociais, biológicos e ambientais. Entre os distúrbios do sono mais comuns, destacam-se a insônia, a síndrome das pernas inquietas e a apneia obstrutiva do sono<sup>5-7</sup>.

Uma boa qualidade de sono está intrinsecamente ligada à saúde mental. Pesquisas indicam que o estresse e os sintomas de ansiedade ou depressão podem afetar tanto a qualidade quanto a quantidade de sono, e sua má qualidade interfere diretamente nos aspectos sociais e, sobretudo, o psicológico. Isso se reflete no aparecimento dos sintomas ansiosos, alterações no humor, incluindo quadros de instabilidade emocional, que exercem uma influência direta na qualidade de vida e saúde do indivíduo<sup>3,8</sup>.

O trabalho do enfermeiro no cenário da saúde mental e psiquiatria compreende a coparticipação do indivíduo e família, procurando atender as múltiplas facetas do transtorno mental, promovendo o trabalho interdisciplinar por meio do conhecimento específico, e articulação com os demais ser-

viços de saúde mental disponíveis<sup>9</sup>.

As intervenções de enfermagem em saúde mental têm como metas dentro do processo interpessoal, a promoção de estratégias voltadas à psicoeducação do indivíduo e família, além de propiciar recuperação e manutenção do comportamento que contribua para o funcionamento integrado deste com a sociedade, restabelecendo suas capacidades no enfrentamento dos desafios relacionados à saúde mental sem desvalorizar aspectos e princípios do ser humano<sup>9</sup>.

Dessa maneira, o objetivo deste estudo é identificar na literatura como se dá a qualidade do sono em saúde mental e os cuidados de enfermagem.

## MÉTODO

Trata-se de uma Revisão Integrativa (RI), a qual abrange a análise de diversas pesquisas primárias relacionadas a um determinado assunto. Estabelece conexões entre essas pesquisas com o objetivo de alcançar conclusões mais abrangentes sobre um fenômeno específico, seguindo as cinco etapas definidas por Cooper<sup>10</sup> para a RI: formulação do problema, coleta de dados, avaliação dos dados, análise e interpretação dos dados, e apresentação dos resultados.

Para realização desta revisão integrativa foram analisados artigos em português, inglês e espanhol publicados no período de 2012 a 2022. Coleta de dados realizada na plataforma BVS por artigos publicados em periódicos nacionais e internacionais, utilizando-se as bases de dados: Sistema da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Pubmed, Medical Literature Analysis and Retrieval

System OnLine (MEDLINE) e Base de dados de Enfermagem (BDENF) com os descritores “Sleep”, “Nursing Care”, “Mental Disorders”, utilizando o operador booleano AND. O fluxograma a seguir mostra a busca detalhada (Figura 1).

O estudo teve como critérios de inclusão artigos nacionais e internacionais de enfermagem e de outras áreas. Artigos originais que abrangem o tema em pesquisa. Artigos completos, disponíveis e de acesso livre sem custo, on-line ou que contenham resumos indexados nas bases de dados.

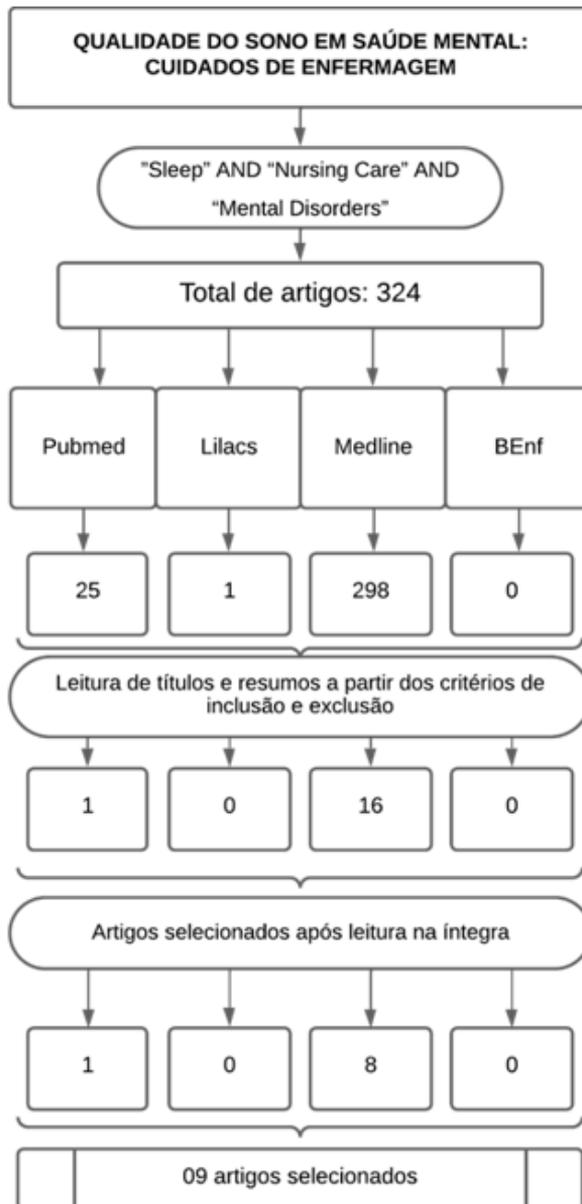
Como critérios de exclusão, foram excluídas teses de doutorado, dissertações de mestrado, monografias, documentos, anais de eventos e artigos não disponíveis em texto completo.

Para avaliação dos dados, foram incluídos inicialmente 324 artigos para leitura de títulos e resumos a partir dos critérios de inclusão e exclusão pré-estabelecidos. Após o primeiro refinamento de dados, foram selecionados 17 artigos para leitura na íntegra. A partir da leitura crítica dos artigos, 09 foram selecionados nesta revisão integrativa.

A fim de sistematizar os dados dos artigos incluídos no estudo, foi elaborado um instrumento denominado de Formulário Para Avaliação dos Estudos, preenchido após a leitura dos artigos, possibilitando assim, a análise das informações encontradas.



Figura 1 – Qualidade do sono em saúde mental: cuidados de enfermagem



A fim de analisar, sintetizar e comparar os dados registrados no instrumento, foi elaborado um Quadro Sinóptico Geral onde foram registrados os elementos que respondem à questão norteadora.

## RESULTADOS

Foram incluídos nove artigos dessa revisão n=324 (Quadro 1)

# Revisão Integrativa

Louise G. de Mattos, Francine M. da Silva, Nathália D. Bard  
Qualidade do sono em saúde mental: cuidados de enfermagem

Quadro 1 - Número, ano, autor, título, objetivos e metodologia

Nº	ANO	AUTOR	TÍTULO	OBJETIVOS	METODOLOGIA
1	2020	Veale et al.11	Internação psiquiátrica e as observações de enfermagem à noite: um estudo qualitativo	Compreender a experiência vivida de ser e internar-se numa enfermaria psiquiátrica durante a noite com enfoque na observação intermitente	Qualitativo
2	2012	Laguna-Parras et al.12	Efetividade da intervenção de enfermagem no "aprimoramento do sono" em pacientes e saúde mental hospitalizados	Determinar a efetividade da intervenção de enfermagem no "aprimoramento do sono" (classificação de intervenções de enfermagem) em pacientes hospitalizados com doença mental e com padrão de sono irregular e identificar o possível efeito de medicamentos psicoativos sobre esse padrão de sono perturbado	Não experimental
3	2016	Crowe et al.13	Intervenções de ritmo social para transtorno bipolar: uma revisão sistemática e justificativa para a prática	Identificar as evidências para a eficácia de intervenções (comportamentais ou ambientais) que visam os ritmos sociais (incluindo o sono) para melhorar os sintomas de humor	Revisão sistemática
4	2020	Novak et al.14	Viabilidade e utilidade do gerenciamento aprimorado do sono em enfermarias de internação psiquiátrica	Avaliar a segurança e a viabilidade de um pacote de medidas para melhorar o sono em uma internação de saúde mental	Transversal, qualitativo
5	2012	Cleary et al.15	Visões e experiências dos pacientes sobre a medicação "se necessário" em ambientes agudos de saúde mental	Descobrir insights contemporâneos sobre os pontos de vista dos pacientes no ambiente de saúde mental aguda sobre sua medicação se necessário	Qualitativo
6	2016	Madan et al.16	Melhorias nas queixas somáticas entre indivíduos com doença mental grave recebendo tratamento em um hospital psiquiátrico	Examinar a trajetória dos sintomas somáticos o longo de uma hospitalização psiquiátrica com indivíduos com doença mental grave	Transversal
7	2019	Pagnucci et al.17	Promovendo o sono noturno na unidade de terapia intensiva: estratégias alternativas em enfermagem	Identificar se as intervenções complementares impactam na percepção consciente dos fatores de estresse e na qualidade do sono dos pacientes em terapia intensiva	Estudos de Intervenção Não Randomizados (Estudo controlado tipo antes e depois)
8	2019	Chueh et al.18	Consumo de álcool como moderador da ansiedade e qualidade do sono	Investigar a relação entre ansiedade e qualidade do sono em participantes que relataram sono ruim e avaliar o efeito moderador do consumo diário de álcool nessa associação	Transversal
9	2015	Chien et al.19	Exercício respiratório combinado com intervenção cognitivo-comportamental melhora a qualidade do sono e a variabilidade da frequência cardíaca na depressão maior	Investigar os efeitos de uma intervenção cognitivo-comportamental combinada com exercício respiratório (CBIBRE) na qualidade do sono em pacientes de Variabilidade de Frequência cardíaca (VFC) com depressão maior	Experimental do tipo caso-controle

## DISCUSSÃO

A partir da leitura e análise dos dados selecionados estes foram reunidos e elencados em três categorias: observações de enfermagem em relação ao sono, intervenções de enfermagem em relação ao sono e educação em saúde em relação ao sono.

### Observações de enfermagem em relação ao sono

Dos nove artigos que contemplam essa revisão integrativa, foram encontrados três artigos (1,4,7) conforme Quadro 1, nos quais destacam as observações de enfermagem e seu impacto na qualidade do sono dos indivíduos.

No âmbito da saúde mental e psiquiatria, as observações de enfermagem psiquiátrica tornam-se imprescindíveis, tanto para o suporte emocional quanto físico do paciente, visando a minimização de riscos, contudo paradoxalmente podem propiciar distúrbios do sono quando realizadas no turno da noite<sup>14</sup>.

Para Veale et al.<sup>11</sup> no tratamento do transtorno psiquiátrico a qualidade do sono ganha destaque, sendo necessária por vezes intervenção hospitalar, entretanto este pode ser também relacionado ao cenário da enfermaria<sup>14</sup>.

Pagnucci et al.<sup>17</sup> afirmam em seu estudo que o principal fator estressante no ambiente hospitalar é a dificuldade de dormir, o que impacta diretamente no conforto e satisfação dos pacientes.

Dos aspectos que interferem na qualidade do sono estão inclusas disfunções ambientais como luz e ruído, sendo principalmente atrelado às observações noturnas de enfermagem, intervindo de forma desfavorável na percepção de segurança e privacidade aos pacientes internados<sup>11</sup>.

Sabe-se que o atendimento da equipe de enfermagem e médica prestado aos pacientes no turno da noite é imprescindível, no entanto, a qualidade do sono é comprometida mesmo quando limitado ao mínimo necessário<sup>17</sup>.

São exemplos citados pelo grupo de pacientes na pesquisa de Veale et al.<sup>11</sup> sobre

os fatores que interferem na qualidade do sono em relação a ruído: abertura e fechamento de portas, conversas, discussões e brigas entre equipe; além de preocupações com segurança: outros pacientes invadindo o espaço privado, presença desconfortável de funcionários no quarto a noite; e privacidade: suspensão de privacidade.

Diante desse contexto, os autores acima citados trazem também como fatores estressores: televisão, vídeos, barulho de chaves, som de teclas, perturbações de outros pacientes, utilização de dispositivos luminosos para observação causando efeito de susto.

Para Pagnucci et al.<sup>17</sup> o estressor apontado no período noturno, foi a presença de profissionais de saúde que ao trabalhar encontravam-se conversando, brincando e discutindo em voz alta em torno dos pacientes.

A relação terapêutica entre a equipe de enfermagem e os pacientes acerca de procedimentos sucessivos de observações noturnas, no que tange a ausência de privacidade, gera desconfiança e problemas de cooperação, prejudicando o vínculo terapêutico e levando ao questionamento quanto à utilidade das observações<sup>11</sup>.

Diante dos fatores apresentados acima, podem propiciar impacto negativo no estado emocional dos pacientes a preocupação excessiva e pensamentos frequentes a respeito de sua segurança em ambiente hospitalar, podendo provocar um estado contínuo de ansiedade, de alerta e humor irritável<sup>11</sup>.

Dessa forma, é importante frisar que, para que a qualidade do sono seja preservada em ambiente hospitalar é necessário analisar práticas e alternativas que garantam a segurança aos pacientes no contexto das observações noturnas<sup>11</sup>.

Faz-se necessário o aprimoramento das enfermarias psiquiátricas no que tange garantias para o desenvolvimento de um melhor tempo de sono protegido aos pacientes internados, do mesmo modo que se estende às observações noturnas<sup>11</sup>.

Para Novak et al.<sup>14</sup> a monitorização do sono a partir das observações noturnas é fundamental, por isso em seu estudo sugere

a implementação de um plano individual de cuidados destinados ao tempo de sono protegido, sendo passível de adaptações visto que requer avaliação a partir da identificação de riscos priorizando a segurança do paciente.

Com vistas à redução dos fatores que interferem na qualidade do sono foi sugerido pelos pacientes no estudo de Veale et al.<sup>11</sup> a utilização de óculos de visão noturna, instalação de revestimentos de piso, portas com fechamento suave ou aplicação de espuma para isolamento acústico.

Novak et al.<sup>14</sup> em seu estudo incorporou um protocolo que prezava pelo tempo de sono protegido no ambiente hospitalar, nele aderiu uma série de adaptações ambientais, que incluíram o paciente, a equipe assistencial e cuidadores com foco em estratégias de educação.

Quanto aos autores acima mencionados, as intervenções contempladas pelo protocolo são: oferecimento de máscaras para os olhos e tampões auriculares, portas com fechamento suave, bebidas sem caféina, cortinas com blackout e luzes com baixa intensidade, cartazes educativos, capacitações com equipe e cuidadores e posteriores reuniões semanais para feedbacks.

Para Veale et al.<sup>11</sup> ainda que existam modelos diferentes de internações psiquiátricas ao redor do mundo, prezar pelo sono do paciente no ambiente hospitalar se faz necessário.

Dentre as mudanças que podem ser incorporadas nas rotinas hospitalares, o desenvolvimento de políticas de melhoria da qualidade do sono é uma possibilidade dentro de um plano de cuidados individual, cujo objetivo é garantir tempo de sono protegido e expandir o conhecimento mediante estratégias de educação sobre a temática<sup>11,14</sup>.

A fim de sintetizar as ideias dos autores, foi elaborado um quadro que contém os principais fatores que interferem na qualidade do sono, a partir das observações de enfermagem e propostas de melhorias.

# Revisão Integrativa

Louise G. de Mattos, Francine M. da Silva, Nathália D. Bard  
Qualidade do sono em saúde mental: cuidados de enfermagem

## Quadro 2 - Fatores que interferem na qualidade do sono e proposta de melhorias

FATORES QUE INTERFEREM NA QUALIDADE DO SONO A PARTIR DAS OBSERVAÇÕES DE ENFERMAGEM	PROPOSTAS DE MELHORIAS
1. Disfunções ambientais	
1.1 Luz Utilização de dispositivos luminosos	Óculos de visão noturna, cortinas blackout, luzes com baixa intensidade, máscaras para olhos
1.2 Ruído - Abertura e fechamento de portas - Conversas, brigas e discussões entre equipe - Barulho de televisão, vídeos, chaves, teclas Perturbações de outros pacientes	Instalação de revestimento de piso, fechamento de portas suaves e/ou aplicação de espuma para isolamento acústico, tampões auriculares
2. Segurança e Privacidade	
2.1 Invasão de espaço privado - Outros pacientes - Equipe	Capacitações com a equipe e cuidadores, reuniões semanais
3. Medidas educativas	
	Materiais educativos, bebidas sem cafeína

### Intervenções de enfermagem em relação ao sono

Dos nove artigos que contemplam essa revisão integrativa, esta categoria foi formada por quatro artigos (2,5,6,9) conforme Quadro 1, pelos quais destacam as intervenções de enfermagem em relação ao sono.

Para Laguna-Parras et al.12 e Crowe et al.13 a função do enfermeiro no cuidado e tratamento das desordens do sono fundamenta-se principalmente em alterações comportamentais e controle de estímulos. Para isso, o enfermeiro precisa analisar o padrão de sono dos pacientes internados em unidades de saúde mental, visto que o sono pode sofrer alteração em sua qualidade e quantidade.

Nas unidades de internação de saúde mental a prescrição de hipnóticos são uma prática habitual para pacientes com disfunções no sono, e cabe ao enfermeiro empregar suas habilidades para avaliar e decidir

administrar ou não medicação extra a um paciente12,15.

De acordo com Cleary et al.15, a administração da medicação se necessária (SN) além de ser uma atribuição do enfermeiro, viabiliza por meio das observações, respostas a alteração do estado mental ou aos sintomas dos pacientes internados em unidades de saúde mental.

Sabe-se que a farmacoterapia é rotineiramente utilizada quando se refere aos distúrbios do sono, os sedativos e hipnóticos possibilitam que o paciente mantenha o sono contínuo, no entanto, ao longo do dia podem manifestar maior fadiga e risco de episódios cognitivos adversos, ocasionando uma melhora discreta na qualidade de vida12.

Para Laguna-Parras et al.12, em comparação com as abordagens farmacológicas, os resultados das intervenções de enfermagem apesar de manifestarem-se mais lentamente, são eficazes, independentes, e não ofere-

cem riscos de dependência e/ou tolerância medicamentosa.

Houve sugestões de medidas de melhorias em relação à forma de administração da medicação se necessária por parte dos enfermeiros, baseando-se principalmente na necessidade de informações escritas sobre os fármacos15.

Como alternativas para substituição da medicação se necessário, conforme estudo de Cleary et al.15 foram incluídas pelos pacientes: passear/sair, caminhar, conversa/distração com equipe, ambiente tranquilo, meditação, exercícios de respiração, escutar música, fumar cigarro e tomar banho.

Laguna-Parras et al.12 traz em sua pesquisa que, intervenções de enfermagem por intermédio de questionários e escalas específicas para pacientes internados com disfunções de sono, apresentaram-se efetivas e autônomas ao uso de medicações no período em que estiveram nas unidades de saúde mental.

A visão da equipe multidisciplinar a respeito do sono dos pacientes internados em unidades de saúde mental, mediante a inserção na rotina hospitalar, obteve resultados positivos principalmente quando associados aos hábitos referentes ao horário de dormir14.

Crowe et al.13 corroboram com os autores acima citados trazendo em seu estudo que, intervenções de enfermagem na regulação do padrão de sono/vigília aos pacientes com transtornos psiquiátricos, propiciam benefícios que não se limitam apenas a melhora no padrão de sono, mas também na condição clínica como um todo.

Além disso, Pagnucci et al.17 relaciona o uso de estimulação sonora e musical, com efeitos de relaxamento e tempo de latência de sono diminuídos, mediante utilização de fones de ouvido atuando como uma espécie de barreira de som, e impedindo que ruídos externos atrapalhasse o sono.

Por proporcionarem maior adesão, às atividades de grupo também foram citadas como intervenções não farmacológicas eficazes em relação ao sono, por meio de trocas e vivências a respeito dos hábitos de sono e técnicas de relaxamento, os participantes do estudo foram instruídos a praticar e

exercitar as sugestões em seu cotidiano<sup>19</sup>.

Pagnucci et al.<sup>17</sup> observou em sua pesquisa que a utilização estímulos sonoros e musicais afáveis, associados à aromaterapia e massagem, podem ser utilizadas como técnicas complementares nas disfunções do sono mediante promoção de ambiente tranquilo e acolhedor.

Segundo Chien et al.<sup>19</sup> o uso de Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) associada ao relaxamento respiratório produz efeito coadjuvante dos pensamentos negativos e da depressão, aumentando a eficácia

da qualidade de sono.

É essencial que os enfermeiros de saúde mental proporcionem um ambiente terapêutico, aliados ao objetivo do tratamento e cuidado, que visa a recuperação, reabilitação e autonomia da pessoa, a fim de a colocar como protagonista de suas escolhas<sup>15</sup>.

A fim de sintetizar as ideias dos autores, foi elaborado um quadro que apresenta intervenções de enfermagem em relação ao sono subdivididas em medidas farmacológicas e medidas não farmacológicas.

to de medidas não farmacológicas com objetivo de gerir a má qualidade do sono e do controle ambiental reforçam como principal intervenção a administração de medicamentos.

O déficit do entendimento e compreensão por parte dos indivíduos acerca do uso da medicação se necessária, produz sentimento de medo e de falta de controle. É papel da equipe de enfermagem ensinar a respeito da finalidade, o uso, bem como seus benefícios, a fim de instrumentalizá-los e estimularem que tomem as próprias decisões quando sentirem necessidade<sup>15</sup>.

Visto que as principais justificativas para medicação adicional englobam sintomas de ansiedade, dificuldade de dormir, dor, agitação, mania, alucinações, pânico e alívio dos efeitos colaterais relacionados aos psicotrópicos, assentir que os indivíduos solicitem legitimamente o fármaco nas situações em que o sofrimento mental, físico e emocional apresente características angustiantes ou potencial risco de se tornarem opressoras<sup>15</sup>.

Quanto aos autores acima referidos, foi apontado como alternativa de intervenção de enfermagem relacionada ao se necessário: mais informações sobre os fármacos, informações escritas, melhor comunicação, sensibilidade e carinho, além de atualizações de conhecimentos referentes à sintomatologia e mais opções no momento de optar em receber medicação adicional.

Com relação a regulação sono/vigília os enfermeiros de saúde mental podem educar e apoiar os indivíduos em sofrimento mental, quanto o estabelecimento de rotinas baseadas no acordar, levantar-se da cama e ficar exposto à luz durante o dia, visto que esses comportamentos são importantes para organização dos ritmos circadianos diários<sup>13</sup>.

Chueh et al.<sup>18</sup> afirmaram em sua pesquisa que, o consumo de álcool em pacientes psiquiátricos foi apontado como um desencadeador significativo nas disfunções de sono, e que a mudança dos hábitos de vida envolve cuidados de saúde mental e utilização de terapia cognitiva comportamental para maior eficácia terapêutica.

Orientações quanto hábitos de higiene

Quadro 3 - Intervenções de enfermagem em relação ao sono

MEDIDAS FARMACOLÓGICAS	MEDIDAS NÃO FARMACOLÓGICAS
1. Uso de medicação se necessário 2. Informações escritas sobre as medicações	1. Meditação 2. Conversar 3. Estimulação sonora (música) 4. Grupos 5. Exercícios de respiração 6. Questionário de avaliação do sono 7. Uso de metodologias auxiliares avaliativas (escalas) 8. Tomar banho 9. Caminhar 10. Rotina hospitalar 11. Regularidade de horários 12. Técnicas de relaxamento 13. Massagem 14. Aromaterapia 15. Ambiente tranquilo 16. Passear/sair

## Educação em saúde em relação ao sono

Dos nove artigos que contemplam essa revisão integrativa, esta categoria foi formada por cinco artigos (3,4,5,8,9) conforme Quadro 1, pelos quais citam a relevância da educação em saúde em relação ao sono.

Já é de conhecimento que a má qualidade do sono afeta negativamente a saúde física e mental dos seres humanos, dentro desse contexto alternativas para as disfunções de sono requerem modificações no estilo de vida, incluindo práticas voltadas à higiene de sono<sup>12</sup>.

De acordo com Chien et al.<sup>19</sup>, nas uni-

dades de internação de saúde mental uma grande parcela dos pacientes psiquiátricos apresenta atividade diminuída, por vezes inativa. Os cuidados de enfermagem atuam nesse cenário como estratégias disciplinares voltadas a mudanças que proporcionem melhorias na qualidade de sono.

Como plano de intervenção, Novak et al.<sup>14</sup> traz em sua pesquisa que, priorizar o tempo de sono protegido individualizado para cada indivíduo internado em unidade de saúde mental, associado a educação de qualidade a respeito do tema, asseguram resultados positivos.

Diante desse contexto, os autores acima citados reconhecem que o desconhecimen-

do sono, exercícios de relaxamento que incluem a respiração profunda e o relaxar dos músculos, associadas com técnicas cognitivo-comportamentais proporcionam maior capacidade de concentração, redução de ansiedade e diminuição da frequência cardíaca, resultando em uma melhor qualidade de sono<sup>19</sup>.

Os autores acima citados trazem também que, a partir das discussões em grupo e o compartilhamento de experiências, os indivíduos não só aprendem, bem como desenvolvem e aprimoram comportamentos passíveis de serem aplicados em seu cotidiano, que os auxiliem tanto na qualidade do sono quanto na qualidade de vida.

A regulação do sono e vigília, associadas a abordagens de grupo, o uso de técnicas de relaxamento e exercícios de respiração, o conhecimento a respeito das medicações e a utilização de estratégias voltadas para o cognitivo-comportamental, foram as principais alternativas apresentadas para a diminuição das disfunções de sono.

Como estratégia de intervenção, um instrumento passível de ser aplicado em uma unidade de saúde mental, surge como sugestão a elaboração de um infográfico educativo destinado aos pacientes e familiares como estratégia de educação em saúde, tendo como referência revisão integrativa realizada.

## CONCLUSÃO

Ao mesmo tempo que as observações de enfermagem são parte fundamental para a implementação de cuidados voltados ao paciente prezando sua segurança, elas foram duramente criticadas e questionadas por provocarem sentimentos contrários a suas finalidades por parte de quem é cuidado.

A falta de privacidade, segurança, comunicação, assim como queixas envolvendo o ambiente da enfermagem, foram fatores que se repetiram nos artigos relacionados à má qualidade do sono dos indivíduos internados em unidades de saúde mental.

Diante disso, faz-se necessário repensar as técnicas atuais, e a criação de novas abordagens para o cuidado de enfermagem dentro da temática do sono, visto que a principal intervenção está fortemente vinculada ao recurso medicamentoso.

O uso de intervenções não farmacológicas foi altamente recomendado pois além de promoverem maior adesão, garantem resultados positivos por não produzirem efeitos adversos. Modificações ambientais envolvendo luz e ruído foram apontadas também como um dos fatores determinantes para assegurar melhor qualidade do sono por parte dos sujeitos.

A criação e implementação de protocolo de tempo de sono protegido individualizado, surge como proposta a ser pensada e discutida como parte importante do cuidado de enfermagem aos pacientes em ambiente hospitalar, principalmente nas áreas destinadas à saúde mental.

Estimular o diagnóstico diferencial dentro do processo de enfermagem em relação ao sono, e o uso de literaturas auxiliares, contribui para orientação e ampara o profissional a encontrar e estabelecer padrões de observação para estabelecimento de intervenções, e avaliação dos resultados mediante o cuidado prestado.

Investimentos em estratégias de educação em saúde como produção de materiais informativos a respeito da temática do sono facilitam a psicoeducação do indivíduo inserido na comunidade, garantindo conhecimento e a aplicação das intervenções em seu cotidiano mesmo fora do contexto

Figura 2 - Infográfico educativo: Dicas para uma melhor qualidade de sono



hospitalar, tornando-o protagonista do seu processo de autocuidado.

As implicações do estudo no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS) é favorável

às intervenções não farmacológicas visto que são de baixo custo, pois envolvem estratégias de educação, mudanças comportamentais e hábitos de vida.

Como limitação do estudo a escassez de literatura nacional e internacional, corroboraram para o aumento de dez anos de busca para a produção deste estudo.

## REFERÊNCIAS

1. Lessa RT, Fonseca LANS, Silva VL, Mesquita FBM, Costa AJR, Souza DJM, Cesar MR, et al. A privação do sono e suas implicações na saúde humana: uma revisão sistemática da literatura. REAS. 2020;(56):e3846. <https://doi.org/10.25248/reas.e3846.2020>.
2. Alves ES, Pavarini SCI, Luchesi BM, Ottaviani AC, Cardoso JFZ, Inouye K. Duration of night sleep and cognitive performance of community older adults. Rev Lat Am Enfermagem. 2021 Jun 28;29:e3439. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.4269.3439>.
3. Associação Brasileira do Sono. Tudo o que você precisa saber sobre sono normal. São Paulo: Associação Brasileira do Sono; 2021. Disponível em: [https://absono.com.br/wp-content/uploads/2021/03/cartilha\\_sono\\_normal\\_2021.pdf](https://absono.com.br/wp-content/uploads/2021/03/cartilha_sono_normal_2021.pdf).
4. Nascimento T S, Oliveira TMM, Sousa MEM, Sousa BR, Oliveira TJB, Costa ALP, Ribeiro IP, et al. Impacto do distúrbio do sono na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem. Res., Soc. Dev. 2021;10(17):e65101724052. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i17.24052>.
5. Fernandes IAM, Barbosa RSS, Albano AB, Pace FKV, Meira AT. Avaliação da qualidade do sono e da sonolência excessiva diurna em pacientes com enfermidades neurológicas. Braz. J. Health Rev. 2021;4(3):12492-502. <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n3-222>
6. Lucena LS, Firmino FF, Santos AEMS, Teodoro DT, Senhorinha GM, Braudes ICS. Distúrbios do sono na pandemia do COVID-19: revisão narrativa. EASN. 2021;1. Disponível em: <https://www.periodicojs.com.br/index.php/easn/article/view/205>.
7. Melo LD, Brandão JL, Chagas DNP, Neves GAD, Silva PHB, Teixeira ILS, Rosendo AA. Influências dos transtornos de sono-vigília sobre a saúde cardiovascular na atenção primária à saúde. Rev baiana enferm. 2023; 37:e51875 DOI: 10.18471/rbe.v37.51875.
8. Cattani NA, Silva RM, Beck CLC, Miranda FMD, Dalmolin GL, Camponogara S. Repercussões do trabalho noturno na qualidade do sono e saúde de trabalhadores de enfermagem. exto contexto - enferm. 2022; 31:e20210346. <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2021-0346pt>.
9. Stefanelli MC, Arantes EC, Fukuda IMK. Papel do enfermeiro na enfermagem em saúde mental e psiquiátrica. In: Fukuda IMK, Stefanelli MC, Arantes EC. Enfermagem psiquiátrica em suas dimensões assistenciais. Barueri: Manole; 2017. p. 64-65.
10. Cooper HM. The integrative research review. A systematic approach. Newburg Park, CA: Sage; 1982.
11. Veale D, Ali S, Papageorgiou A, Gournay K. The psychiatric ward environment and nursing observations at night: a qualitative study. J Psychiatr Ment Health Nurs. 2020;27(4):342-51. <http://dx.doi.org/10.1111/jpm.12583>.
12. Laguna-Parras JM, Jerez-Rojas MR, García-Fernández FP, Carrasco-Rodríguez MD, Nogales-Vargas-Machuca I. Effectiveness of the 'sleep enhancement' nursing intervention in hospitalized mental health patients J Adv Nurs. 2013;69(6):1279-88. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2648.2012.06116.x>.
13. Crowe M, Beaglehole B, Inder M. Social rhythm interventions for bipolar disorder: a systematic review and rationale for practice. J Psychiatr Ment Health Nurs. 2016;23(1):3-11. <http://dx.doi.org/10.1111/jpm.12271>.
14. Novak C, Packer E, Paterson A, Roshi A, Locke R, Keown P, Watson S, et al. Feasibility and utility of enhanced sleep management on in-patient psychiatry wards. BJPsych Bull. 2020;44(6):255-60. <http://dx.doi.org/10.1192/bjb.2020.30>.
15. Cleary M, Horsfall J, Jackson D, O'Hara-Aarons M, Hunt GE. Patients' views and experiences of pro re nata medication in acute mental health settings. Int J Ment Health Nurs. 2012;21(6):533-9. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1447-0349.2012.00814.x>.
16. Madan A, Clapp J, Osborne P, Walker C, Frueh BC, Allen J, Oldham J, et al. Improvements in Somatic Complaints Among Individuals With Serious Mental Illness Receiving Treatment in a Psychiatric Hospital. Psychosom Med. 2016;78(3):271-80. <http://dx.doi.org/10.1097/psy.0000000000000298>.
17. Pagnucci N, Tolotti A, Cadorin L, Valcarengi D, Forfori F. Promoting nighttime sleep in the intensive care unit: alternative strategies in nursing. Intensive Crit Care Nurs. 2019;51:73-81. <http://dx.doi.org/10.1016/j.iccn.2018.11.010>.
18. Chueh KH, Guilleminault C, Lin CM. Alcohol Consumption as a Moderator of Anxiety and Sleep Quality. J Nurs Res. 2019;27(3):e23. <http://dx.doi.org/10.1097/jnr.0000000000000300>.
19. Chien H-C, Chung Y-C, Yeh M-L, Lee J-F. Breathing exercise combined with cognitive behavioural intervention improves sleep quality and heart rate variability in major depression. J Clin Nurs. 2015;24(21-22):3206-14. <http://dx.doi.org/10.1111/jocn.12972>.