

**HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE**  
**PROGRAMA DE RESIDÊNCIA INTEGRADA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE**

**LOUISE GABRIELLE DE MATTOS**

**QUALIDADE DO SONO EM SAÚDE MENTAL: CUIDADOS DE ENFERMAGEM**

**PORTO ALEGRE**

**2023**

**LOUISE GABRIELLE DE MATTOS**

**QUALIDADE DO SONO EM SAÚDE MENTAL: CUIDADOS DE ENFERMAGEM**

Trabalho de Conclusão de Residência apresentado ao Programa de Residência Integrada Multiprofissional em Saúde do Hospital de Clínicas de Porto Alegre como requisito parcial para a obtenção do título de especialista em Saúde Mental.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Mrs. Francine Morais da Silva

**PORTO ALEGRE**

**2023**

### CIP - Catalogação na Publicação

Mattos, Louise Gabrielle de  
QUALIDADE DO SONO EM SAÚDE MENTAL: CUIDADOS DE  
ENFERMAGEM / Louise Gabrielle de Mattos. -- 2023.  
35 f.  
Orientadora: Francine Morais da Silva.

Trabalho de conclusão de curso (Especialização) --  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Hospital de  
Clínicas de Porto Alegre, Programa de Residência  
Integrada Multiprofissional em Saúde, Porto Alegre,  
BR-RS, 2023.

1. Sono. 2. Cuidados de Enfermagem. 3. Transtornos  
Mentais. I. Silva, Francine Morais da, orient. II.  
Título.

## SUMÁRIO

<b>1.</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>06</b>
<b>2.</b>	<b>OBJETIVO.....</b>	<b>08</b>
<b>3.</b>	<b>REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>09</b>
<b>4.</b>	<b>METODOLOGIA.....</b>	<b>12</b>
4.1.	Tipo de estudo.....	12
4.2.	Formulação do problema.....	12
4.3.	Coleta de dados.....	12
4.3.1.	Definição dos descritores.....	12
4.3.2.	Critérios de inclusão.....	13
4.3.3.	Critérios de exclusão.....	13
4.4.	Análise dos dados.....	13
4.5.	Aspectos éticos.....	13
4.6.	Análise e interpretação dos dados.....	14
<b>5.</b>	<b>APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS.....</b>	<b>15</b>
<b>6.</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>28</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>30</b>
	<b>APÊNDICE A – FORMULÁRIO AVALIAÇÃO DOS ESTUDOS.....</b>	<b>34</b>
	<b>APÊNDICE B – QUADRO SINÓPTICO GERAL.....</b>	<b>35</b>

## 1. INTRODUÇÃO

A fim de compreender os motivos que me impulsionaram a propor o estudo com a temática “*qualidade do sono e o cuidado de enfermagem*” no contexto de uma Unidade de Internação Psiquiátrica (UIP), ressalto ser importante refletir a respeito de minha trajetória acadêmica e profissional, minhas percepções e despertares acerca do tema.

A saúde mental sempre esteve presente e interligada durante toda minha jornada dentro da enfermagem. Por muitas vezes me questioneei a respeito da complexidade, e do pouco incentivo recebido para se trabalhar e aprender sobre o impacto do sofrimento e adoecimento mental na vida dos seres humanos.

O cuidado de enfermagem é universal e suas intervenções são voltadas à promoção de saúde e bem estar dos indivíduos, e perceber que existem lacunas abertas para a saúde mental me provocam sentimento de impotência frente às inúmeras intervenções que podem ser aplicadas, e que por ventura são deixadas em último plano por terem baixo grau de relevância.

Busquei durante toda a graduação e nos espaços em que atuei como enfermeira prestar essa “assistência diferenciada” aos indivíduos e suas famílias, e me surpreendi negativamente com as inúmeras barreiras existentes sejam elas culturais, comportamentais, e principalmente estruturais que permeiam a saúde mental e propiciam uma baixa qualidade de atendimento.

Poder vivenciar e enxergar a potência que é a atuação do enfermeiro no âmbito da saúde mental, e essa ser a especialidade de trabalho a partir da minha inserção na residência, expandir meus conhecimentos e perspectivas a respeito do transtorno mental em outros cenários de atuação, foram fatores importantes para a busca no desenvolvimento de novas abordagens que proporcionem o protagonismo do indivíduo.

A partir disso, ver meu crescimento profissional e o cuidado efetivo aos pacientes, me instigaram a me inserir em lugares diferentes dentro da especialidade, fugindo inicialmente das intervenções com base diagnóstica e

investigar outras dúvidas que envolvem o ser humano e o impacto do seu comportamento na promoção da qualidade de vida.

Nesse cenário surge o questionamento da pergunta de pesquisa e o interesse em desenvolver uma Revisão Integrativa (RI) com base na busca dos estudos com intuito de aprofundar meus conhecimentos a respeito da qualidade do sono em saúde mental e os cuidados de enfermagem. Assim, por entender o lugar que o sono ocupa para pessoa em sofrimento psíquico e o cuidado prestado pela equipe de enfermagem, questiona-se: Como se dá a qualidade do sono em saúde mental e os cuidados de enfermagem?

Essa questão de pesquisa traz implícita meus questionamentos acerca da temática, ou seja, o que se encontra na literatura a respeito do tema? De que forma o cuidado de enfermagem interfere na qualidade do sono em saúde mental? Existem cuidados específicos? O que se espera com essas ações de cuidado?

Esse estudo tem como propósito, compreender a relação da qualidade do sono em saúde mental e os cuidados de enfermagem. Essa pesquisa é relevante por trazer o tema de estudo em questão, com base em evidências encontradas na literatura, aproximando a teoria com a prática.

Desse modo, o presente estudo tem como intuito oferecer subsídios que permitam qualificar o cuidado de enfermagem em saúde mental. Espera-se contribuir com o aprofundamento da compreensão desse tema, além de estimular a formulação de novos modos de inserir os cuidados de enfermagem concomitantemente no cuidado em saúde mental.

Nesse sentido, é possível então, partindo da implicação como enfermeira, pesquisadora e residente de Enfermagem, a confecção desse Trabalho de Conclusão de Residência (TCR) tem por finalidade a produção de conhecimento na área da saúde mental, além de aprimorar meu desenvolvimento profissional e pessoal.

## **2. OBJETIVO**

Este trabalho tem como objetivo identificar na literatura como se dá a qualidade do sono em saúde mental e os cuidados de enfermagem.

### 3. REVISÃO DE LITERATURA

O interesse em desenvolver o tema surgiu no decorrer do trabalho na residência multiprofissional em saúde, no qual se observou a importância da qualidade do sono em saúde mental e os cuidados de enfermagem.

Segundo o Ministério da Saúde (2022) dormir é primordial para o relaxamento pleno do corpo e da mente. Por isso, ter sono de qualidade, sem interrupções e com duração suficiente, contribui para melhor desempenho e o funcionamento do corpo (BRASIL, 2022).

Para Nascimento *et al.* (2021) o sono é essencial para o equilíbrio do organismo e gerenciamento da mente humana, pois no decorrer desse período o cérebro desempenha papel fundamental no reparo das condições orgânicas, sendo assim, uma condição adequada de sono promove ao indivíduo uma melhor qualidade de vida e sensação de bem-estar.

O ritmo circadiano, exerce atividade de biomarcador natural, que alterna entre períodos de repouso e vigília, sendo comumente associados ao repouso noturno e à vigília diurna, ou seja, funciona como uma espécie de relógio fisiológico (MELO *et al.*, 2023).

É recomendado que adultos repousem em média de sete a nove horas por noite, contudo a duração do tempo de sono ideal é particular para cada indivíduo. Estudos mostram que a perda crônica de sono acarreta em efeitos negativos tanto na saúde quanto na qualidade de vida dos sujeitos (BRASIL, 2022; LAGUNA-PARRAS *et al.*, 2012).

Os transtornos de sono-vigília podem ser influenciados por aspectos psicossociais, biológicos e ambientais, dentre os distúrbios de sono mais frequentes estão a insônia, síndrome das pernas inquietas e apnéia obstrutiva do sono (LUCENA *et al.*, 2021 ; MELO *et al.*, 2023).

Laguna-Parras *et al.* (2012) afirma que as disfunções de sono constituem um desafio social significativo devido à alta incidência, e aos impactos econômicos e sociais que acarretam. Atualmente as disfunções de sono estão contemplados na



lista de comorbidades recorrentes na sociedade, embora sejam minimizados por grande parte da população (FERNANDES *et al.*, 2021).

A quantidade insuficiente de sono bem como sua privação, além de causarem prejuízos à saúde física propiciando o avanço sistêmico de doenças, influenciam de maneira desfavorável o prazer na realização das atividades de vida diária, e fomenta condições associadas aos transtornos mentais (LEÃO *et al.*, 2018; LESSA *et al.*, 2020).

A Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) (2020), caracteriza os transtornos mentais como sendo um conjunto de comportamentos incomuns, envolvendo pensamentos, percepções e emoções, que interferem nas relações e interações sociais do indivíduo com as outras pessoas, estão inclusos a depressão, transtorno afetivo bipolar, esquizofrenia, dentre outros.

Os distúrbios de sono aparecem com frequência como sintomas de psicopatologias, sendo detectados em sua maioria nos quadros ansiosos, relacionados à quantidade insuficiente de sono, aparecendo insônia como principal queixa (LEÃO *et al.*, 2018).

Sendo assim, a má qualidade do sono promove não só o adoecimento físico, mas também o social e principalmente o psicológico, mediante alterações no humor, incluindo os casos de depressão e labilidade emocional, que interferem diretamente na qualidade de vida e saúde do sujeito (CATTANI *et al.*, 2022).

Para Madan *et al.* (2016) a falta de compreensão da correlação entre doenças mentais e demais condições de saúde, colocaram a saúde mental e a carga que é trazida consigo, num papel de desmerecimento ao longo dos anos.

Há um valor significativo de indivíduos que sofrem devido questões de saúde mental, com os mais variáveis níveis de comprometimento e necessidades, e cabe ao enfermeiro buscar conhecimento priorizando o cuidado, assistência, promoção e a manutenção da saúde mental (FERNANDES *et al.*, 2018; STEFANELLI, ARANTES, FUKUDA, 2017).

A assistência de enfermagem nesse cenário tem por foco o ser biopsicossocial abrangendo sua integralidade, singularidade e particularidade no

processo saúde-doença, considerando aspectos sociais, psicológicos e físicos, respeitando suas crenças e valores éticos e morais (FERNANDES *et al.*, 2018).

O trabalho do enfermeiro na 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 serviços de saúde mental disponíveis (STEFANELLI, ARANTES, FUKUDA, 2017).

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 (STEFANELLI, ARANTES, FUKUDA, 2017).

Assim, por entender que as disfunções do sono interferem na saúde física e mental, além de prejuízos causados na qualidade de vida do indivíduo, compete ao enfermeiro prestar assistência, cuidado e promoção da saúde, a partir de seus conhecimentos e construindo em conjunto com o sujeito e sua família, estratégias e intervenções no processo de saúde preservando as particularidades do seu humano.

## 4. METODOLOGIA

### 4.1. TIPO DE ESTUDO

Este é um estudo de revisão integrativa (RI), método de pesquisa preconizado por Cooper (1982), que contempla a análise de várias pesquisas primárias sobre determinado assunto, estabelecendo entre as mesmas, a fim de definir conclusões mais abrangentes sobre um fenômeno específico.

Cooper (1982) orienta cinco etapas para a RI, que são elas: formulação do problema; coleta de dados; avaliação dos dados; análise e interpretação dos dados e apresentação dos resultados.

### 4.2. FORMULAÇÃO DO PROBLEMA

Selecionou-se o tema a ser abordado e posteriormente, definiu-se a questão norteadora a ser respondida: Como se dá a qualidade do sono em saúde mental e os cuidados de enfermagem?

### 4.3. COLETA DE DADOS

As pesquisas foram realizadas mediante cadastro institucional para obtenção de acesso nas seguintes bases eletrônicas 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), nos idiomas português, espanhol e inglês publicados no período de 2012 a 2022. O período selecionado foi devido à escassez de evidências científicas encontradas na primeira busca contemplando o período de cinco anos.

#### 4.3.1. Definição dos descritores

Foram definidos como descritores: "*Sleep*", "*Nursing Care*", "*Mental Disorders*" utilizando-se o operador booleano *AND*.

#### 4.3.2. Critérios de inclusão

Artigos nacionais e internacionais de enfermagem e de outras áreas; redigidos nos idiomas português, espanhol e inglês; publicados no período de 2012 a 2022.

Artigos originais que abranjam o tema em pesquisa; artigos completos, disponíveis e de acesso livre sem custo, *on-line* ou que contenham resumos indexados nas bases de dados (estes quando não disponíveis em texto completo, serão acessados em periódicos).

#### 4.3.3. Critérios de exclusão

Teses de doutorado, dissertações de mestrado, monografias, documentos, anais de eventos e artigos não disponíveis em texto completo.

### 4.4. ANÁLISE DOS DADOS

Para análise dos dados, em um primeiro momento, foi realizada a leitura dos títulos e resumos a fim de realizar o primeiro refinamento dos dados a partir dos critérios de inclusão e exclusão pré-estabelecidos. Em um segundo momento, seguiu-se a leitura na íntegra dos artigos e posteriormente selecionados os que abrangiam o tema a ser pesquisado.

A fim de sistematizar os dados dos artigos selecionados, foi elaborado um instrumento denominado de Formulário Para Avaliação Dos Estudos (APÊNDICE A). com as seguintes informações: título, identificação dos autores, periódico, ano de publicação do artigo, objetivo do estudo, metodologia do estudo.

O instrumento foi preenchido após a leitura dos artigos, possibilitando assim a síntese e análise das informações encontradas.

### 4.5. ASPECTOS ÉTICOS

Será respeitada a autenticidade das ideias dos autores em questão que constituírem a amostra deste estudo e será formatado segundo as normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas (NBR 6023, 2018).

#### 4.6. ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

A fim de sintetizar e comparar os dados obtidos do instrumento, foi elaborado um Quadro Sinóptico Geral (APÊNDICE B) onde foram registrados os elementos que respondem à questão norteadora: Como se dá a qualidade do sono em saúde mental e os cuidados de enfermagem? E o que os autores citam.

A análise deste quadro consistiu na comparação, síntese, discussão e conclusão das informações extraídas do instrumento. Os dados analisados e discutidos, possibilitaram a identificação e conclusão de informações que viabilizaram dados que respondiam à questão norteadora desta revisão integrativa.

## REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. *NBR 6023: informação e documentação: referência – elaboração*. Rio de Janeiro, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **A atividade física pode contribuir para melhorar a saúde do sono**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 06 out. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Qualidade do sono e hábitos de higiene têm grande influência na saúde da população idosa**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 06 out. 2022.

CATTANI, Ariane Naidon; SILVA, Rosângela Marion da; BECK, Carmem Lúcia Colomé; MIRANDA, Fernanda Moura D'almeida; DALMOLIN, Grazielle de Lima; CAMPONOGARA, Silviamar. REPERCUSSÕES DO TRABALHO NOTURNO NA QUALIDADE DO SONO E SAÚDE DE TRABALHADORES DE ENFERMAGEM. **Texto & Contexto - Enfermagem**, [S.L.], v. 31, n. 0, p. 1-13, 2022. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1980-265x-tce-2021-0346pt>.

COOPER, H. M. **The integrative research review**. A systematic approach. Newburg. Park, CA: Sage 1982.

FERNANDES, I. A. M; BARBOSA, R. da S. S; ALBANO, A. B; PACE; F. K. V. Di; MEIRA, A. T. Avaliação da qualidade do sono e da sonolência excessiva diurna em pacientes com enfermidades neurológicas. **Brazilian Journal of Health Review**. Curitiba. 2021, v. 4, n. 3, p 12492-12502. DOI <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n3-222>

FERNANDES, M. A; ALMEDA, J. S. de; OLIVEIRA, E. K. C. de; SOUSA. K. H. J. F. Processo de Enfermagem baseado na teoria do relacionamento interpessoal de Peplau aplicado à esquizofrenia. **Revista de Enfermagem da UFPI [online]**. 2018, v. 7, n. 3, p 42-47. DOI <https://doi.org/10.26694/2238-7234.7342-47>

LAGUNA-PARRAS, Juan Manuel *et al.*. Effectiveness of the 'sleep enhancement' nursing intervention in hospitalized mental health patients. **Journal Of Advanced**

**Nursing**, [S.L.], v. 69, n. 6, p. 1279-1288, 14 ago. 2012. Wiley.  
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2648.2012.06116.x>.

LEÃO, Andrea Mendes *et al.*. Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Educação Médica [online]**. 2018, v. 42, n. 4, pp. 55-65.  
<https://doi.org/10.1590/1981-52712015v42n4RB20180092>.

LessaR. T.; FonsecaL. A. N. S.; SilvaV. L.; de MesquitaF. B. M.; da CostaA. J. R.; de SouzaD. J. M.; CesarM. R.; FerreiraT. B.; AbadL. H. S.; MendesN. B. do E. S. A privação do sono e suas implicações na saúde humana: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 56, p. e3846, 13 ago. 2020.

MADAN, Alok *et al.*. Improvements in Somatic Complaints Among Individuals With Serious Mental Illness Receiving Treatment in a Psychiatric Hospital. **Psychosomatic Medicine**, [S.L.], v. 78, n. 3, p. 271-280, abr. 2016. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health).  
<http://dx.doi.org/10.1097/psy.0000000000000298>.

MELO, L. D. de; BRANDÃO, J. de L. .; CHAGAS, D. de N. P. .; NEVES, G. A. D. .; SILVA, P. H. B. da; TEIXEIRA, I. L. S. .; ROSENDO, A. A. INFLUÊNCIAS DOS TRANSTORNOS DE SONO-VIGÍLIA SOBRE A SAÚDE CARDIOVASCULAR NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE. **Revista Baiana de Enfermagem**, [S. l.], v. 37, 2023. DOI: 10.18471/rbe.v37.51875. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/51875>.

NASCIMENTO, T. de S.; OLIVEIRA, T. M. M. de; SOUSA, M. E. M. de .; SOUSA, B. R. de; OLIVEIRA, T. J. de B.; COSTA, A. L. P.; RIBEIRO, I. P.; ROCHA, F. C. V.; ARAÚJO, A. S. de S. **Impacto do distúrbio do sono na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem. Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 17, p. e65101724052, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i17.24052.

SAÚDE, Organização Pan-Americana da. **Transtornos mentais**. 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/transtornos-mentais>.

SENA DE LUCENA, L.; FERREIRA FIRMINO, F. .; MENDES DA SILVA SANTOS, A. E. .; THAINE TEODORO, D. .; MARIA SENHORINHA, G. .; CERQUEIRA SIMÕES BRAUDES, I. . DISTÚRBIOS DO SONO NA PANDEMIA DO COVID-19: REVISÃO NARRATIVA. **Estudos Avançados sobre Saúde e Natureza**, [S. l.], v. 1, 2021. Disponível em: <https://www.periodicojs.com.br/index.php/easn/article/view/205>.

STEFANELLI, Maguida Costa; ARANTES, Evalda Cançando; FUKUDA, Ilza Marlee Kuae. Papel do enfermeiro na enfermagem em saúde mental e psiquiátrica. In: FUKUDA, Ilza Marlee Kuae; STEFANELLI, Maguida Costa; ARANTES, Evalda Cançando. **Enfermagem psiquiátrica em suas dimensões assistenciais**. 2. ed. Barueri: Manole, 2017. Cap. 4. p. 64-65; 69.



**APÊNDICE A**  
**FORMULÁRIO PARA AVALIAÇÃO DOS ESTUDOS**

<b>Número do artigo:</b>
<b>1. Dados de identificação:</b>
Título:
Autores: Titulação:
Periódico: Ano: Volume: Número:
Descritores / Palavras-Chave:
<b>2. Objetivo/Questão de investigação:</b>
<b>3. Metodologia:</b>
Tipo de estudo:
População/Amostra: Local onde o estudo aconteceu:
Técnica de coleta de dados:
<b>4. Resultados referentes à questão norteadora:</b>
<b>5. Limitações/Recomendações:</b>
<b>6. Observação:</b>

## APÊNDICE B

### QUADRO SINÓPTICO GERAL

<b>Nº Art</b>	<b>Ano</b>	<b>Autor</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Metodologia</b>
<b>1</b>					
<b>2</b>					
<b>3</b>					
<b>4</b>					