

6ª SEMANA DE CONHECIMENTO



Privação do sono e seus efeitos no Profissional de Enfermagem

Autor(res)

Ângela Maria Melo Sá Barros

Kety Ellen Aparecida De Jesus Barros

Categoria do Trabalho

1

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Resumo

Esse trabalho tem como objetivo geral Investigar de forma abrangente e sistemática os fatores que influenciam a qualidade do sono dos profissionais de enfermagem, com o propósito de compreender as causas da má qualidade do sono nesses profissionais; os objetivos específicos são demonstrar os principais fatores influenciadores da qualidade do sono dos profissionais de enfermagem; avaliar o impacto da má qualidade do sono na saúde e no desempenho profissional dos enfermeiros; demonstrar estratégias e intervenções práticas para melhorar a qualidade do sono dos profissionais de enfermagem; como metodologia foram selecionados 12 artigos através das palavras chaves encontradas no tema. O trabalho analisou os efeitos da privação do sono, que podem prejudicar física e psicologicamente, levantando alguns tratamentos como Reiki e musicoterapia, o trabalho enfatiza a importância do conhecimento desses processos para enfrentamento da privação do sono.