Privação do sono e seus efeitos no Profissional se Enfermagem

Autor(res)

Ângela Maria Melo Sá Barros
Kety Ellen Aparecida De Jesus Barros

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

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.