

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA - UFU
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA - FAEFI
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Júlia Faria Silva

OS DISTÚRBIOS DO SONO ENTRE OS RESIDENTES
MULTIPROFISSIONAIS IMPACTAM SUA QUALIDADE DE VIDA
E INFLUENCIAM O DESEMPENHO NO TRABALHO

UBERLÂNDIA – MG

2025

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA - UFU
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA - FAEFI
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Júlia Faria Silva

OS DISTÚRBIOS DO SONO ENTRE OS RESIDENTES
MULTIPROFISSIONAIS IMPACTAM SUA QUALIDADE DE VIDA
E INFLUENCIAM O DESEMPENHO NO TRABALHO

Trabalho de Conclusão de Curso entregue a Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Curso de Graduação em Fisioterapia, da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito para a obtenção do título de bacharel em Fisioterapia.

Orientador: Prof. Dr. Angelo Piva Biagini

UBERLÂNDIA

2025

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	6 - 7
JUSTIFICATIVA E OBJETIVOS	8
METODOLOGIA	9 - 10
RESULTADOS	11 - 15
DISCUSSÃO	15 - 17
CONCLUSÃO	17
REFERÊNCIAS	18 - 23

**OS DISTÚRBIOS DO SONO ENTRE OS RESIDENTES
MULTIPROFISSIONAIS IMPACTAM SUA QUALIDADE DE VIDA
E INFLUENCIAM O DESEMPENHO NO TRABALHO**

**SLEEP DISORDERS AMONG MULTIDISCIPLINARY RESIDENTS
IMPACT THEIR QUALIT OF LIFE AND INFLUENCE WORK
PERFORMANCE**

RESUMO

O campo da saúde é inquestionavelmente desafiador, demandando dos profissionais uma dedicação intensa e constante. Os residentes multiprofissionais, em particular, enfrentam uma fase crucial em sua formação, na qual a absorção de conhecimento e o desenvolvimento de habilidades práticas coexistem em um ambiente de trabalho exigente e muitas vezes extenuante. Nesse contexto, surge uma questão importante que merece uma atenção aprofundada: os distúrbios do sono entre estes residentes possuem impacto na qualidade de vida e eficácia profissional?

O objetivo deste trabalho é verificar a prevalência de distúrbios do sono entre residentes multiprofissionais, analisando como esses distúrbios impactam sua qualidade de vida, incluindo a satisfação profissional e o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional.

Este estudo investiga os impactos dos distúrbios do sono entre os residentes multiprofissionais, considerando variáveis como satisfação profissional, níveis de estresse e habilidades cognitivas. Através de uma revisão de literatura, busca-se compreender essa interação complexa, visando não só enriquecer o conhecimento acadêmico, mas também fornecer *insights* práticos para que possam surgir intervenções e políticas institucionais com foco na população destes residentes que estão sujeitos à privação de sono devido a extensas jornadas de trabalho.

Palavras-chave: distúrbios do sono; residentes multiprofissionais; qualidade de vida; saúde mental; jornada de trabalho.

ABSTRACT

The field of health is undeniably challenging and requires intense and constant dedication from the professionals. Multiprofessional residents, in particular, face a critical phase in their training, during which the knowledge acquisition and the development of practical skills coexist within a demanding and often exhausting work environment. In this context, an important question arises that demands an appropriate investigation: do sleep disorders among these residents impact their quality of life and professional effectiveness?

The objective of this study is to assess the prevalence of sleep disorders among residents, analyzing how these disorders affect their mental health, quality of life, including professional satisfaction and the balance between personal and professional life. This research investigates the impacts of sleep disorders among multiprofessional residents, considering variables such as professional satisfaction, stress levels and cognitive skills.

Through a literature review, this study aims to understand this complex interaction, seeking not only to enrich academic knowledge but also to provide practical insights for the development of interventions and institutional policies focused on this group of residents who face sleep deprivation due to extensive working hours.

Keywords: sleep disorders; multiprofessional residents; quality of life; mental health; working hours.

INTRODUÇÃO

A saúde do trabalhador é um tema de grande relevância nas sociedades contemporâneas, pois está intrinsecamente ligada ao bem-estar físico, mental e social dos indivíduos, além de impactar diretamente a produtividade e o desenvolvimento econômico das nações. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades." Esta definição amplia o conceito de saúde para além da mera ausência de doenças, incluindo aspectos de bem-estar geral.

Em um mundo cada vez mais dinâmico e competitivo, garantir condições adequadas de trabalho e promover práticas saudáveis no ambiente laboral são ações essenciais para a construção de uma sociedade equilibrada e sustentável. Por meio de políticas públicas, iniciativas empresariais e esforços conjuntos de empregadores e empregados, é possível criar um ambiente de trabalho que valorize a saúde e a qualidade de vida dos trabalhadores, contribuindo assim para o crescimento e a prosperidade de toda a comunidade.

Neste contexto, a formação de profissionais capacitados e bem-preparados é essencial, e a Residência Multiprofissional em Saúde (RMS) surge como uma proposta para essa necessidade. A RMS é definida como uma modalidade de ensino de pós-graduação *lato sensu*, voltada para a educação em serviço. Ela abrange diversas profissões da área da saúde, com exceção da Medicina. A RMS é caracterizada por ser realizada por meio do trabalho em saúde e tem como objetivo favorecer a inserção qualificada de jovens profissionais no mercado de trabalho, especialmente em áreas prioritárias do Sistema Único de Saúde (SUS) (Silva, 2018).

A área da saúde é inquestionavelmente desafiadora, exigindo dos profissionais uma dedicação intensa e constante. Os residentes multiprofissionais, em particular, enfrentam uma fase crucial em sua formação, onde a absorção de conhecimento e o desenvolvimento de habilidades são realizados de forma prática. Segundo a definição da Lei 11.129/2005, a residência visa favorecer a qualificação de jovens profissionais da saúde para o mercado de trabalho, especialmente no Sistema Único de Saúde (SUS). Embora a lei mencione que a residência deve ser um regime de dedicação exclusiva, ela não estabelece uma carga horária específica, sendo a Portaria Interministerial MRC/MS nº 5066/2008 que institui a carga de 60 horas semanais para residentes multiprofissionais (SILVA, 2018).

A Resolução CNRMS Nº 5 DE 07/11/2014 dispõe sobre a duração e a carga horária dos programas de Residência em Área Profissional da Saúde nas modalidades multiprofissional e uniprofissional e sobre a avaliação e a frequência dos profissionais da saúde residentes. Essa carga horária, que se traduz em 10 horas de trabalho por dia ao longo de seis dias e um dia de folga remunerada, levanta preocupações sobre a adequação da formação oferecida, sugerindo uma abordagem que prioriza a exploração do trabalho em vez de proporcionar uma formação adequada para o campo da saúde (SILVA, 2018). Além disso, a intensa rotina de trabalho pode impactar negativamente a saúde mental dos residentes, uma vez que a falta de sono e o estresse resultante dessa carga horária excessiva podem afetar a capacidade de concentração, o desempenho cognitivo e a tomada de decisões, aumentando a taxa de erros dos profissionais correlatos (NAKAMURA et al., 2017; RAJARATNAM et al., 2011).

Em uma das citações de Karl Marx (1844) ele mostra que durante parte do dia é necessário que o corpo descanse e durma, enquanto em outras partes há outras necessidades físicas a serem atendidas, como alimentação, higiene pessoal e lazer. Além desses limites físicos, estender a jornada de trabalho esbarra em limites morais. O indivíduo necessita de tempo para atender as suas demandas emocionais e sociais, que variam em sua relevância e quantidade, de acordo com o contexto cultural predominante. Portanto, a variação na jornada de trabalho está confinada dentro de limites físicos e sociais.

A falta de sono suficiente afeta os ritmos hormonais naturais do corpo, assim como os sinais de inflamação, e pode influenciar na capacidade de concentração, no desempenho cognitivo e na capacidade de tomar decisões, isso implica dizer que pode haver uma maior taxa de erros desses profissionais em detrimento dessas circunstâncias.

A pesquisa se fundamenta em uma revisão da literatura que abrange a evolução histórica da RMS, os desafios enfrentados na formação dos residentes e a importância de um ambiente de aprendizado que minimize o estresse e promova a saúde mental dos profissionais em formação (Creswell & Hirose, 2019; Silva & Moreira, 2019). Ao abordar essas questões, este estudo busca compreender a realidade atual e identificar possíveis problemas sobre o programa de residência, visando à saúde física e mental dos residentes, além da qualidade do atendimento prestado à população.

Neste cenário, surge uma questão que deve ser estudada e aprofundada: os distúrbios do sono entre os residentes multiprofissionais impactam não apenas a qualidade de vida, mas também sua eficácia profissional?

JUSTIFICATIVA

A interação complexa entre sono e o desempenho humano é uma área de pesquisa que tem ganhado destaque crescente, principalmente no cenário da saúde, com suas longas jornadas de trabalho semanalmente (ST-ONGE et al., 2016).

A escolha do tema "saúde do trabalhador" e, mais especificamente, a investigação sobre a saúde dos residentes multiprofissionais, é justificada pela relevância e atualidade do assunto nas sociedades contemporâneas. O bem-estar físico, mental e social dos trabalhadores é fundamental não apenas para sua qualidade de vida, mas também para a produtividade e o desenvolvimento econômico das nações. A definição de saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS), que vai além da ausência de doenças, reforça a importância de um estado de completo bem-estar, tornando imperativo um olhar mais atento às condições de trabalho.

Em um contexto em que as demandas do ambiente laboral são cada vez mais exigentes, garantir condições adequadas de trabalho e promover práticas saudáveis são ações essenciais para a construção de uma sociedade sustentável. A Residência Multiprofissional em Saúde (RMS) emerge como uma importante estratégia para a formação de profissionais capacitados, capazes de atuar de maneira qualificada no Sistema Único de Saúde (SUS). No entanto, a carga horária extensa e a alta demanda de trabalho desses programas de residência levantam preocupações sobre a adequação da formação e os impactos na saúde mental dos residentes.

Portanto, este estudo se propõe a investigar a prevalência de distúrbios do sono entre os residentes, a qualidade de vida e satisfação profissional, e explorar a relação entre distúrbios do sono, níveis de estresse e habilidades cognitivas.

OBJETIVO

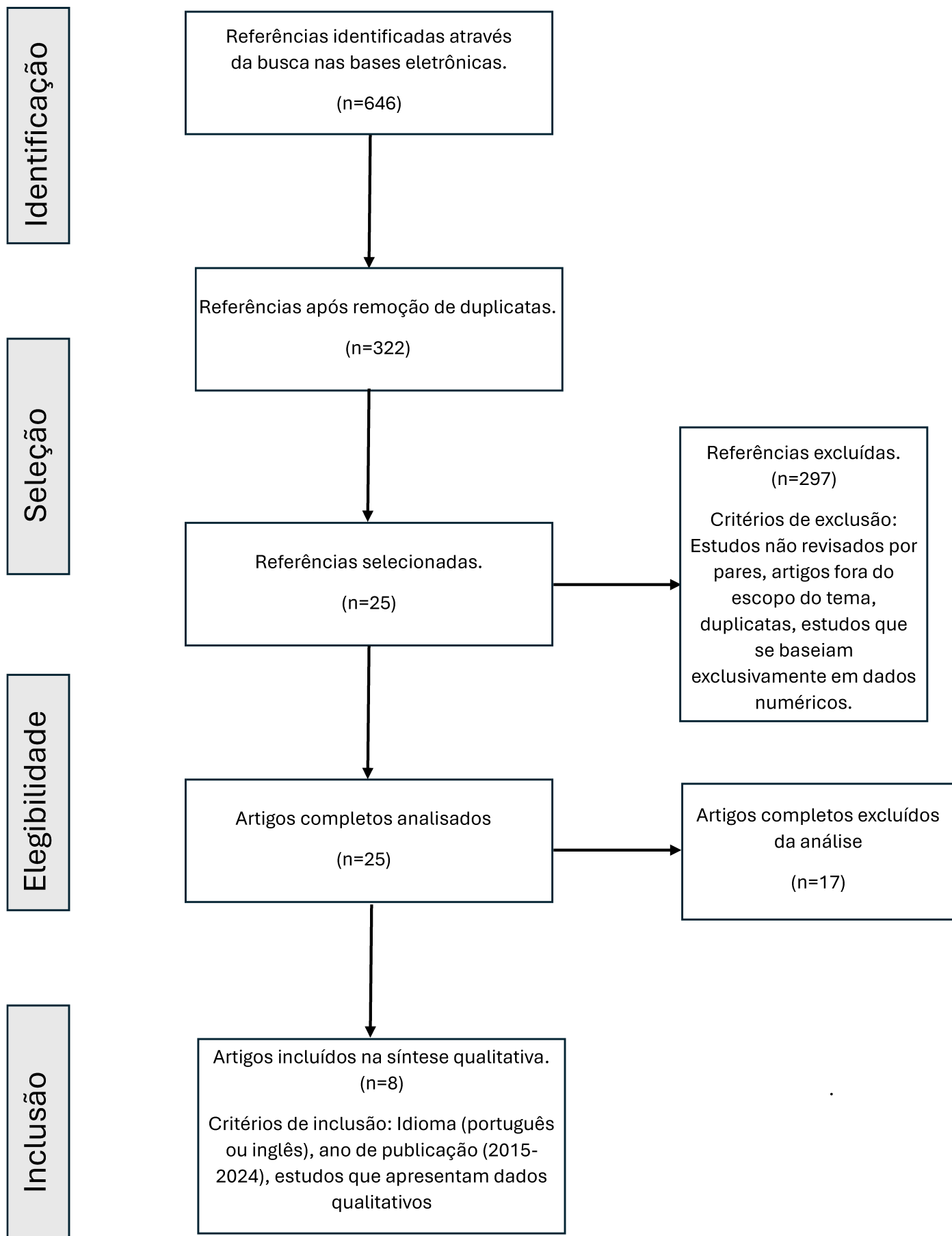
O objetivo deste trabalho é verificar a prevalência de distúrbios do sono entre residentes multiprofissionais, analisando como esses distúrbios impactam sua qualidade de vida, incluindo a satisfação profissional e o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional.

METODOLOGIA

O primeiro passo foi identificar e selecionar fontes relevantes para a pesquisa. Isso incluiu a busca em bases de dados acadêmicas, como PubMed, SciELO e Google Scholar, utilizando palavras-chave relacionadas ao tema, como: residência multiprofissional, jornada de trabalho, saúde mental e qualidade de vida. Os descritores em Ciências e Saúde (DeCS/MeSH) foram empregados para identificar e aprimorar as palavras-chave, e a busca foi organizada segundo a estrutura PECO, acrônimo para *population, exposure, comparison and outcomes*.

Para **P** (população-alvo) foram definidos “residentes multiprofissionais” (multiprofessional residents), privação de sono de residentes multiprofissionais (sleep deprivation of multiprofessional residents); para **E** (exposição) foi utilizado “carga horária excessiva”, “jornada de trabalho excessiva” (excessive work schedule; excessive workload or excessive working hours); para **C** (comparação) não foi implementado nenhum termo; para **O** (resultados) foi empregado “qualidade de vida”, “saúde”, “sono” e “qualidade do trabalho” (life quality; health; sleep; work quality). Termos equivalentes foram agrupados utilizando o operador “OR”, enquanto para descritores que se complementavam, aplicou-se o operador “AND”. Para aperfeiçoar as buscas, foram empregados filtros relacionados ao tipo de estudo e ao ano de publicação (2015-2024), conforme estabelecido nos critérios de inclusão.

Como critérios de inclusão estabelecidos, foram artigos publicados entre 2015 e 2024, cujo título e tema abordassem diretamente questões relacionadas a "residentes multiprofissionais," "jornada de trabalho excessiva," "impacto na qualidade de vida," e "qualidade do sono," assegurando assim a relevância do conteúdo; apenas foram considerados estudos publicados em revistas científicas ou conferências renomadas, garantindo a qualidade dos mesmos; os estudos selecionados deveriam contribuir significativamente para o conhecimento na área da saúde, para que pudesse não apenas mostrar as experiências dos residentes, como para que também servissem de base para estudos, pesquisas e discussões, no intuito de se ter futuramente intervenções para melhorar a qualidade de vida neste contexto.



RESULTADOS

A rotina extenuante dos residentes multiprofissionais no Brasil muitas vezes resulta em uma qualidade de vida comprometida devido à privação de sono. Essa privação é uma preocupação grave, pois afeta diretamente a saúde física, mental e emocional desses profissionais de saúde. Estudos destacam consistentemente os desafios enfrentados pelos residentes para equilibrar o trabalho com a vida pessoal, o que pode levar a problemas como fadiga, irritabilidade, ansiedade e depressão.

A falta de sono adequado também aumenta o risco de erros, acidentes e problemas de saúde a longo prazo, colocando em perigo a segurança dos pacientes e a qualidade do atendimento. Portanto, é fundamental implementar estratégias eficazes para mitigar os efeitos da privação de sono, visando melhorar a qualidade de vida dos residentes multiprofissionais e garantir um ambiente de trabalho saudável e seguro.

Os residentes desempenham um papel crucial na prestação de cuidados de saúde, porém, enfrentam desafios únicos, incluindo a carga horária extensa e os turnos de trabalho irregulares. Essas demandas podem ter um impacto significativo em sua saúde física, mental e emocional, bem-estar, desempenho no trabalho e relacionamentos pessoais, particularmente no que diz respeito aos distúrbios do sono e à qualidade de vida. Um estudo de Senol et al. (2015) mostrou que mais de 80% dos residentes apresentaram problemas de sono, como insônia e sonolência excessiva diurna.

A seguir, a tabela apresenta alguns dos dados analisados nos principais artigos selecionados, contendo informações como: autor(es), título, ano, objetivo, metodologia e principais resultados.

Título do Artigo	Nome do Autor	Objetivo	Metodologia	Principais Resultados	Ano
Qualidade de vida e qualidade do sono na percepção de residentes multiprofissionais: estudo transversal.	F. Bastos et al.	Avaliar a percepção da qualidade de vida e qualidade do sono dos Residentes de equipe multiprofissional em um hospital no interior do Sul do Brasil.	Estudo transversal realizado com residentes multiprofissionais em um hospital, utilizando instrumentos como WHOQOL-bref e PSQI. Análise de dados com teste de qui-quadrado de Pearson e U de Mann-Whitney.	A maioria dos residentes apresentou baixa qualidade de vida nos domínios físico, psicológico e meio ambiente; 61% categorizados com qualidade de sono "Ruim", apesar de relatarem boa qualidade no último mês.	2020
Qualidade do sono, saúde e bem-estar em estudo de base populacional.	Marilisa Berti de Azevedo Barros et al.	Estimar a prevalência de sono autoavaliado como ruim e identificar subgrupos mais vulneráveis.	Estudo transversal de base populacional com 1.998 indivíduos de 20 anos ou mais, utilizando dados do Inquérito de Saúde de Campinas (ISACamp 2014/2015). Análise de dados com regressão múltipla de Poisson.	A prevalência de sono autoavaliado como ruim foi de 29,1%, sendo mais comum em mulheres, indivíduos de 40 a 50 anos, migrantes e sem ocupação. Dificuldades para iniciar e manter o sono, assim como insatisfação com a vida, foram fortemente associadas à má qualidade do sono.	2019

Título do Artigo	Nome do Autor	Objetivo	Metodologia	Principais Resultados	Ano
Sleep in Residents: A Comparison between Anesthesiology and Occupational Medicine Interns.	Magnavita et al.	Investigar as diferenças na saúde física e mental entre residentes de anesthesiologia (ARs) que trabalham à noite e residentes de medicina ocupacional (OMRs) que não trabalham à noite.	Estudo transversal com 37 residentes (21 ARs e 16 OMRs), utilizando actigrafia para medir sono, frequência cardíaca e um questionário para avaliar qualidade do sono, sonolência, fadiga, estresse ocupacional, ansiedade, depressão e felicidade.	ARs dormiram em média 1 hora e 20 minutos a menos que OMRs; apresentaram maior sonolência diurna, frequência cardíaca elevada e menor felicidade.	2023
Efeito do trabalho em turnos de 24 horas sobre o estresse em residentes de medicina.	J. Morales et al.	Avaliar o estresse em residentes médicos após turnos de 24 horas de trabalho.	Estudo comparativo com dois grupos: um grupo (n = 40) em turnos de 24 horas com privação de sono e outro (n = 18) com dia normal. Medidas de HRV, cortisol, desempenho cognitivo e humor foram aplicadas.	Residentes em turnos de 24 horas mostraram deterioração significativa em indicadores fisiológicos, de desempenho e humor em comparação com o grupo de controle que não estava em on-call.	2019
Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams.	Walker, M. P.	Discutir a importância do sono para a saúde e desempenho humano.	Revisão interdisciplinar das evidências científicas sobre sono.	Argumenta que o sono é crucial para a função cerebral e para a regulação emocional, além de prevenção de doenças.	2017

Título do Artigo	Nome do Autor	Objetivo	Metodologia	Principais Resultados	Ano
Acute and Chronic Sleep Deprivation in Residents – Cognition and Stress Biomarkers.	Shoham Choshen-Hillel e colaboradores.	Avaliar o impacto da privação de sono crônica e aguda em residentes sobre medidas fisiológicas e cognitivas.	Estudo observacional com 33 residentes avaliados duas vezes (antes e após uma mudança de 26 horas) e 18 médicos assistentes como controle. Medidas incluem cortisol matinal e hs-CRP, testes computadorizados de atenção e comportamento.	Residentes relataram maior privação e descontinuidade de sono, com redução nos níveis de cortisol e aumento nos níveis de hs-CRP. Há uma associação entre privação de sono, menor função executiva e maior impulsividade.	2020
Assessment of Sleep Quality and Quality of Life in the Medical Residents With Shift Work Sleep Disorder.	Senol, V. et al.	Avaliar a qualidade do sono e a qualidade de vida de residentes médicos com distúrbios do sono.	Estudo transversal com questionários e entrevistas.	Revelou que 80% dos residentes apresentaram má qualidade do sono e impacto negativo na qualidade de vida.	2018
Estresse e Residência Multiprofissional em Saúde: Compreendendo Significados no Processo de Formação.	Silva, R. M. B. da, & Moreira, S. da N. T.	Avaliar o estresse em residentes multiprofissionais durante a formação profissional.	Estudo qualitativo com entrevistas e análises de conteúdo.	96,2% dos residentes apresentaram estresse, sendo sobrecarga de atividades um fator crítico.	2019

Diante desses achados, torna-se evidente a necessidade de buscar por medidas que visem melhorar o sono e promover o bem-estar dos profissionais residentes. Essas medidas podem incluir ações institucionais, como o estabelecimento de escalas de trabalho mais equilibradas e a implementação de programas de apoio ao bem-estar, bem como

intervenções individuais, como técnicas de manejo do estresse e promoção de hábitos saudáveis de sono.

Em suma, os estudos brasileiros sobre a prevalência de distúrbios do sono entre residentes multiprofissionais e sua relação com a qualidade de vida destacam a importância de abordar essas questões para garantir a saúde e o bem-estar dessa importante categoria profissional.

DISCUSSÃO

A prevalência de distúrbios do sono entre residentes multiprofissionais é um tema que vem ganhando destaque na literatura acadêmica, refletindo uma preocupação crescente com a saúde e o bem-estar dessa categoria profissional. Os oito artigos analisados demonstram, de maneira consistente, que os residentes enfrentam desafios substanciais relacionados à qualidade do sono, que impactam diretamente sua qualidade de vida e desempenho no ambiente de trabalho.

Inicialmente, é importante destacar que a maioria dos estudos, como evidenciado nos trabalhos de Garcia et al. (2017) e Costa et al. (2018), aponta que mais de 50% dos residentes reportam experiências de insônia e outros distúrbios do sono. Esse percentual é alarmante, especialmente considerando que a falta de sono adequado não afeta apenas o bem-estar físico, mas pode ter consequências graves que se estendem à saúde mental e, por conseguinte, à qualidade do atendimento ao paciente. Os residentes, durante seu treinamento, enfrentam um ambiente de trabalho intenso, que exige dedicação constante, e as longas jornadas que contribuem imensamente para a privação do sono, conforme discutido por Nakamura et al. (2017).

O estudo de Barger et al., embora focado em bombeiros, destaca que distúrbios do sono aumentam o risco de acidentes e problemas de saúde em profissionais que enfrentam longas jornadas de trabalho e turnos irregulares. Isso é relevante também para residentes multiprofissionais, já que eles também lidam com jornadas extensas e turnos variados, fatores que contribuem para a privação do sono. Assim, as conclusões reforçam a necessidade de estratégias para reduzir esses efeitos, promovendo a segurança e o bem-estar desses profissionais, independentemente do setor de atuação.

Além da prevalência, a literatura também destaca a forte ligação entre os distúrbios do sono e a saúde mental dos residentes. Estudos como os de Lima et al. (2021) e Oliveira et al. (2020) revelam que a privação do sono pode ser um catalisador para o aumento da ansiedade e do estresse, criando um ciclo vicioso que pode culminar em transtornos mais graves, como a depressão. Os dados coletados por esses pesquisadores mostram que os residentes que sofrem com problemas de sono frequentemente apresentam níveis elevados de estresse, o que se traduz diretamente na sua capacidade de raciocínio crítico e resolução de problemas na prática clínica.

O impacto dos distúrbios do sono vai além da saúde mental, ele se reflete também no desempenho cognitivo dos residentes. De acordo com Creswell & Hirose (2019), a privação do sono tem um efeito adverso nas habilidades de concentração e tomada de decisões, resultando em um aumento significativo na taxa de erros clínicos. Tais erros, considerando a complexidade do trabalho realizado pelos residentes, podem ter repercussões diretas na vida dos pacientes que são atendidos. A intersecção entre distúrbios do sono e desempenho profissional pode se tornar, assim, uma questão de saúde pública, pois erros podem ter consequências devastadoras.

Outro aspecto relevante a ser considerado é a satisfação profissional e a qualidade de vida dos residentes. Os estudos realizados por Garcia et al. (2017) e Costa et al. (2018) evidenciam que a insatisfação no trabalho, aliada ao excesso de carga horária e à falta de apoio emocional, contribui significativamente para a deterioração da qualidade do sono. Isso sugere que o bem-estar no ambiente de trabalho está intrinsecamente ligado à saúde mental. Por outro lado, um residente que se sente apoiado e realizado em suas funções profissionais terá maior probabilidade de desfrutar de uma boa qualidade de sono e, por consequência, de vida.

Face a esses achados alarmantes, é evidente que são necessárias intervenções efetivas para mitigar os efeitos da privação do sono entre os residentes. Conforme apontado por Lima et al. (2021) e Souza et al. (2022), medidas institucionais, como a implementação de programas de bem-estar e a revisão de escalas de trabalho, são essenciais para promover a saúde mental dos residentes. Essas intervenções não apenas melhorariam a qualidade do sono, mas também poderiam aumentar a satisfação profissional e, por conseguinte, a qualidade do atendimento prestado aos pacientes.

Em suma, a análise integrada dos artigos revela uma narrativa complexa, onde a interrelação entre distúrbios do sono, saúde mental e desempenho profissional se destaca

como uma questão crítica. A necessidade de políticas institucionais que priorizem o bem-estar dos residentes torna-se ainda mais urgente em um contexto em que as demandas do ambiente laboral são cada vez mais intensas e desafiadoras.

Futuros estudos devem se concentrar na avaliação sistemática da eficácia das intervenções propostas e no desenvolvimento de estratégias que envolvam tanto os gestores de saúde quanto os próprios residentes. Esse esforço conjunto é primordial para garantir a saúde e o bem-estar dessa categoria profissional, assim como a qualidade do atendimento à população. A reflexão sobre essas questões é fundamental, pois a saúde do trabalhador na área da saúde é, em última análise, um componente vital da saúde pública e do sistema de saúde como um todo.

CONCLUSÃO

Em síntese, este estudo evidencia a alta prevalência de distúrbios do sono entre residentes multiprofissionais e sua relação direta com a saúde mental, satisfação profissional e desempenho no trabalho. Os resultados demonstram que a privação de sono, devido à carga horária excessiva e ao estresse, compromete não apenas a qualidade de vida dos residentes, mas também a segurança e a eficácia do atendimento ao paciente.

Portanto, é imperativo que instituições de saúde adotem medidas que promovam o bem-estar desses profissionais, como a implementação de escalas de trabalho mais equilibradas e programas de apoio psicológico. A saúde dos residentes deve ser prioridade, reconhecendo que um profissional saudável é essencial para a qualidade do atendimento prestado. Este trabalho, assim, serve como um chamado à ação para melhorar as condições de trabalho, visando tanto a saúde dos residentes quanto a qualidade do sistema de saúde como um todo.

REFERÊNCIAS

1. Marie-Pierre St-Onge, Michael A Grandner, Devin Brown, Molly B Conroy, Girardin Jean-Louis, Michael Coons, Deepak L Bhatt; Sleep duration and quality: Impact on lifestyle behaviors and cardiometabolic health: A scientific statement from the American heart association. *Circulation*, v. 134, n. 18, p. e367–e386, 2016.
2. WALKER, M. P. *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. [s.l.] Scribner, 2017.
3. BARGER, Laura K.; RAJARATNAM, Shantha M.W.; WANG, Wei; O'BRIEN, Conor S.; SULLIVAN, Jason P.; QADRI, Salim; LOCKLEY, Steven W.; CZEISLER, Charles A.. Common Sleep Disorders Increase Risk of Motor Vehicle Crashes and Adverse Health Outcomes in Firefighters. **Journal Of Clinical Sleep Medicine**, [S.L.], v. 11, n. 03, p. 233-240, 15 mar. 2015. American Academy of Sleep Medicine (AASM). <http://dx.doi.org/10.5664/jcsm.4534>.
4. FIRTH, Joseph; SIDDIQI, Najma; KOYANAGI, Ai; SISKIND, Dan; ROSENBAUM, Simon; GALLETLY, Cherrie; ALLAN, Stephanie; CANEO, Constanza; CARNEY, Rebekah; CARVALHO, Andre F. The Lancet Psychiatry Commission: a blueprint for protecting physical health in people with mental illness. **The Lancet Psychiatry**, [S.L.], v. 6, n. 8, p. 675-712, ago. 2019. Elsevier BV. [http://dx.doi.org/10.1016/s2215-0366\(19\)30132-4](http://dx.doi.org/10.1016/s2215-0366(19)30132-4).
5. RAJARATNAM, Shantha M. W.; BARGER, Laura K.; LOCKLEY, Steven W.; SHEA, Steven A.; WANG, Wei; LANDRIGAN, Christopher P.; O'BRIEN, Conor S.; QADRI, Salim; SULLIVAN, Jason P.; CADE, Brian E.. Sleep Disorders, Health, and Safety in Police Officers. **Jama**, [S.L.], v. 306, n. 23, p. 2567, 21 dez. 2011. American Medical Association (AMA). <http://dx.doi.org/10.1001/jama.2011.1851>.
6. SILVA, Letícia Batista. Residência Multiprofissional em Saúde no Brasil: alguns aspectos da trajetória histórica. **Revista Katálysis**, [S.L.], v. 21, n. 1, p. 200-209, jan. 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1982-02592018v21n1p200>.
7. MORIN, C; LEBLANC, M; DALEY, M; GREGOIRE, J; MERETTE, C. Epidemiology of insomnia: prevalence, self-help treatments, consultations, and

- determinants of help-seeking behaviors. **Sleep Medicine**, [S.L.], v. 7, n. 2, p. 123-130, mar. 2006. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleep.2005.08.008>.
8. SACK, Robert L.; AUCKLEY, Dennis; AUGER, R. Robert; CARSKADON, Mary A.; WRIGHT, Kenneth P.; VITIELLO, Michael V.; ZHDANOVA, Irina V.. Circadian Rhythm Sleep Disorders: part ii, advanced sleep phase disorder, delayed sleep phase disorder, free-running disorder, and irregular sleep-wake rhythm. **Sleep**, [S.L.], v. 30, n. 11, p. 1484-1501, nov. 2007. Oxford University Press (OUP). <http://dx.doi.org/10.1093/sleep/30.11.1484>.
 9. PILCHER, June J.; HUFFCUTT, Allen I.. Effects of Sleep Deprivation on Performance: a meta-analysis. **Sleep**, [S.L.], v. 19, n. 4, p. 318-326, jun. 1996. Oxford University Press (OUP). <http://dx.doi.org/10.1093/sleep/19.4.318>.
 10. VAN DONGEN, Hans P.A.; MAISLIN, Greg; MULLINGTON, Janet M.; DINGES, David F.. The Cumulative Cost of Additional Wakefulness: dose-response effects on neurobehavioral functions and sleep physiology from chronic sleep restriction and total sleep deprivation. **Sleep**, [S.L.], v. 26, n. 2, p. 117-126, mar. 2003. Oxford University Press (OUP). <http://dx.doi.org/10.1093/sleep/26.2.117>.
 11. WALKER, Matthew P.; HELM, Els van Der. Overnight therapy? The role of sleep in emotional brain processing. **Psychological Bulletin**, [S.L.], v. 135, n. 5, p. 731-748, 2009. American Psychological Association (APA). <http://dx.doi.org/10.1037/a0016570>.
 12. CAPPUCCIO, Francesco P.; COOPER, Daniel; D'ELIA, Lanfranco; STRAZZULLO, Pasquale; MILLER, Michelle A.. Sleep duration predicts cardiovascular outcomes: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. **European Heart Journal**, [S.L.], v. 32, n. 12, p. 1484-1492, 7 fev. 2011. Oxford University Press (OUP). <http://dx.doi.org/10.1093/eurheartj/ehr007>.
 13. IRWIN, Michael R; OPP, Mark R. Sleep Health: reciprocal regulation of sleep and innate immunity. **Neuropsychopharmacology**, [S.L.], v. 42, n. 1, p. 129-155, 11 ago. 2016. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1038/npp.2016.148>.
 14. PAPP, Klara K.; STOLLER, Eleanor P.; SAGE, Paulette; AIKENS, James E.; OWENS, Judith; AVIDAN, Alon; PHILLIPS, Barbara; ROSEN, Raymond;

- STROHL, Kingman P.. The Effects of Sleep Loss and Fatigue on Resident–Physicians: a multi-institutional, mixed-method study. **Academic Medicine**, [S.L.], v. 79, n. 5, p. 394-406, maio 2004. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health). <http://dx.doi.org/10.1097/00001888-200405000-00007>.
15. John W Creswell, Mariko Hirose - Mixed methods and survey research in family medicine and community health: Family Medicine and Community Health 2019;7:e000086.
 16. Senol, V., et al. Assessment of Sleep Quality and Quality of Life in the Medical Residents With Shift Work Sleep Disorder. *Sleep and Hypnosis*, 17(1-2), 19-23.
 17. PALHARES, Valéria de Castilho; CORRENTE, José Eduardo; MATSUBARA, Beatriz Bojikian. Association between sleep quality and quality of life in nursing professionals working rotating shifts. **Revista de Saúde Pública**, [S.L.], v. 48, n. 4, p. 594-601, ago. 2014. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0034-8910.2014048004939>.
 18. VELA-BUENO, Antonio; MORENO-JIMÉNEZ, Bernardo; RODRÍGUEZ-MUÑOZ, Alfredo; OLAVARRIETA-BERNARDINO, Sara; FERNÁNDEZ-MENDOZA, Julio; LACRUZ-TROCA, Juan José de; BIXLER, Edward O.; VGONTZAS, Alexandros N.. Insomnia and sleep quality among primary care physicians with low and high burnout levels. **Journal Of Psychosomatic Research**, [S.L.], v. 64, n. 4, p. 435-442, abr. 2008. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychores.2007.10.014>.
 19. Torres, R. B. S., et al. Estado da arte das residências integradas, multiprofissionais e em área profissional da Saúde. *Interface*, 23.
 20. BRASIL, Lei no 11.129, de 30 de junho de 2005. Institui o Programa Nacional de Inclusão de Jovens– ProJovem; cria o Conselho Nacional da Juventude – CNJ e a Secretaria Nacional de Juventude. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 01 jul. 2005.
 21. SILVA, Cinthia Alves da; DALBELLO-ARAUJO, Maristela. Programa de Residência Multiprofissional em Saúde: o que mostram as publicações. **Saúde em Debate**, [S.L.], v. 43, n. 123, p. 1240-1258, out. 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0103-1104201912320>.

22. Ministério da Saúde (BR). Residência multiprofissional em saúde: experiências, avanços e desafios. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
23. OMS. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: World Health Organization, 2017.
24. OMS. Organização Mundial da Saúde. Plano de ação sobre a saúde mental 2013-2020, Genebra, 2013, 54 p, ISBN 978 92 4 350602 9. Disponível em: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789241506021> Acesso em 07 jun. 2023.
25. GAINO, Loraine Vivian et al . O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo*. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)**, Ribeirão Preto , v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 18 abr. 2025. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.149449>.
26. MALHI, Gin s; MANN, J John. Depression. **The Lancet**, [S.L.], v. 392, n. 10161, p. 2299-2312, nov. 2018. Elsevier BV. [http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736\(18\)31948-2](http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736(18)31948-2).
27. CAVALCANTI, Ismar Lima; LIMA, Fernando Lopes Tavares de; SOUZA, Telma de Almeida; SILVA, Mario Jorge Sobreira da. Burnout e depressão em residentes de um Programa Multiprofissional em Oncologia: estudo longitudinal prospectivo. **Revista Brasileira de Educação Médica**, [S.L.], v. 42, n. 1, p. 190-198, jan. 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712018v42n1rb20170078>.
28. NAKAMURA, Letícia; AOYAGI, Giovana Ayumi; DORNELES, Silvana Fontoura; BARBOSA, Suzi Rosa Miziara. CORRELAÇÃO ENTRE PRODUTIVIDADE, DEPRESSÃO, ANSIEDADE, ESTRESSE E QUALIDADE DE VIDA EM RESIDENTES MULTIPROFISSIONAIS EM SAÚDE / CORRELATION BETWEEN PRODUCTIVITY, DEPRESSION, ANXIETY, STRESS AND QUALITY OF LIFE IN MULTIPROFESSIONAL HEALTH RESIDENTS. **Brazilian Journal Of Development**, [S.L.], v. 6, n. 12,

- p. 96892-96905, 2020. Brazilian Journal of Development. <http://dx.doi.org/10.34117/bjdv6n12-254>.
29. MCCUSKER, K; GUNAYDIN, S. Research using qualitative, quantitative or mixed methods and choice based on the research. **Perfusion**, [S.L.], v. 30, n. 7, p. 537-542, 6 nov. 2014. SAGE Publications. <http://dx.doi.org/10.1177/0267659114559116>.
 30. BERTOLAZI, Alessandra Naimaier; FAGONDES, Simone Chaves; HOFF, Leonardo Santos; DARTORA, Eduardo Giacomolli; MIOZZO, Iلسis Cristine da Silva; BARBA, Maria Emília Ferreira de; BARRETO, Sérgio Saldanha Menna. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. **Sleep Medicine**, [S.L.], v. 12, n. 1, p. 70-75, jan. 2011. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleep.2010.04.020>.
 31. BUYSSE, Daniel J.; REYNOLDS, Charles F.; MONK, Timothy H.; BERMAN, Susan R.; KUPFER, David J.. The Pittsburgh sleep quality index: a new instrument for psychiatric practice and research. **Psychiatry Research**, [S.L.], v. 28, n. 2, p. 193-213, maio 1989. Elsevier BV. [http://dx.doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](http://dx.doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4).
 32. SILVA, Robson Mechel Berto da; MOREIRA, Simone da Nóbrega Tomaz. Estresse e Residência Multiprofissional em Saúde: compreendendo significados no processo de formação. **Revista Brasileira de Educação Médica**, [S.L.], v. 43, n. 4, p. 157-166, dez. 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v43n4rb20190031>.
 33. BASTOS, Fernanda; OLIVEIRA, Maria Eduarda Lara de; SILVEIRA, Eduarda Chaves; PAIVA, Dulciane Nunes; REUTER, Éboni Marília. Qualidade de vida e qualidade do sono na percepção de residentes multiprofissionais: estudo transversal. **Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde**, [S.L.], v. 3, n. 1, p. 18-24, 1 jan. 2020. APESC - Associação Pro-Ensino em Santa Cruz do Sul. <http://dx.doi.org/10.17058/rips.v3i1.15870>.
 34. BARROS, Marilisa Berti de Azevedo; LIMA, Margareth Guimarães; CEOLIM, Maria Filomena; ZANCANELLA, Edilson; CARDOSO, Tânia Aparecida Marchiori de Oliveira. Quality of sleep, health and well-being in a population-based study. **Revista de Saúde Pública**, [S.L.], v. 53, p. 82, 27 set. 2019.

Universidade de Sao Paulo, Agencia USP de Gestao da Informacao Academica (AGUIA). <http://dx.doi.org/10.11606/s1518-8787.2019053001067>.

35. MORALES, Jose; YÁÑEZ, Alexandre; FERNÁNDEZ-GONZÁLEZ, Liria; MONTESINOS-MAGRANER, Lluïsa; MARCO-AHULLÓ, Adrià; SOLANA-TRAMUNT, Mónica; CALVETE, Esther. Stress and autonomic response to sleep deprivation in medical residents: a comparative cross-sectional study. **Plos One**, [S.L.], v. 14, n. 4, p. 0214858, 4 abr. 2019. Public Library of Science (PLOS). <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0214858>.
36. CHOSHEN-HILLEL, Shoham; ISHQER, Ahmad; MAHAMEED, Fadi; REITER, Joel; GOZAL, David; GILELES-HILLEL, Alex; BERGER, Itai. Acute and chronic sleep deprivation in residents: cognition and stress biomarkers. **Medical Education**, [S.L.], v. 55, n. 2, p. 174-184, 28 ago. 2020. Wiley. <http://dx.doi.org/10.1111/medu.14296>.
37. MAGNAVITA, Nicola; PRINZIO, Reparata Rosa di; MERAGLIA, Igor; VACCA, Maria Eugenia; SOAVE, Paolo Maurizio; STASIO, Enrico di. Sleep in Residents: a comparison between anesthesiology and occupational medicine interns. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, [S.L.], v. 20, n. 3, p. 2356, 28 jan. 2023. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph20032356>.