QUALIDADE DO SONO EM TRABALHADORES BOMBEIROS: UMA REVISÃO NARRATIVA

Camila Silveira Rodrigues [1]

Karen Cristiane Pereira de Morais [2]

Carmem Lucia Colomé Beck [3]

Juliane Rodrigues Guedes [4]

Rosangela Marion da Silva [5]

Resumo:

Este estudo tem como objetivo de conhecer a produção existente nos últimos 5 anos acerca da qualidade de sono em trabalhadores bombeiros. Partindo da pergunta de pesquisa: O que há produzido na literatura científica nos últimos 5 anos acerca a qualidade de sono em trabalhadores bombeiros. Este estudo é base para a realização da dissertação de mestrado em enfermagem referente a qualidade do sono, sonolência diurna excessiva e qualidade sono em bombeiros militares. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura. As buscas foram realizadas no mês de março na base de dados Literatura LatinoAmericana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Banco de Dados em Enfermagem (Bdenf) e National Library of Medicine (MEDLINE) via Biblioteca Virtual em Saúde. O levantamento dos estudos ocorreu no mês de março do ano de 2018. Para selecioná-los, os critérios de inclusão foram: artigos com resumo ou produção completa disponível online e gratuito. Os critérios de exclusão foram: artigos que não fossem originais, que não fossem nos idiomas inglês, português ou espanhol, que não fossem da temática do estudo e que não respondessem à questão de pesquisa. Durante a seleção na BVS foi utilizado na base de dados e na PubMed utilizado o filtro 5 anos. Dos 32 resultados da busca, após a utilização dos critérios de inclusão e exclusão restaram apenas 08 artigos, os estudos que por ventura se repetissem na busca foi utilizado apenas um e descartado os demais. A partir desses achados e tendo em vista a rotina de trabalho dos bombeiros, percebe-se a necessidade de contribuir com pesquisas e estratégias de cuidado que possibilitem melhoria na qualidade de vida desses profissionais. Entende-se que a má qualidade do sono pode levar a menos resposta de emergência eficaz, aumento do risco para a saúde dos bombeiros segurança e afetam os serviços prestados às comunidades. Espera-se que este trabalho possa impulsionar o desenvolvimento de pesquisas que possam não só identificar necessidades, como desenvolver ações de melhoria e intervenção com os profissionais bombeiros.

Palavras-chave: sono, trabalhador

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

QUALIDADE DO SONO EM TRABALHADORES BOMBEIROS: UMA REVISÃO NARRATIVA

[1] Aluno de graduação. enfermagem.rcamila@gmail.com. Autor principal

[2] Aluno de Pós-graduação. anjinha_l_k@yahoo.com.br. Co-autor

[3] Docente. carmembeck@gmail.com. Co-autor

[4] Aluno de Graduação. julianerguedes@gmail.com. Co-autor

[5] Docente. cucasma@terra.com.br. Orientador

QUALIDADE DO SONO EM TRABALHADORES BOMBEIROS: UMA REVISÃO NARRATIVA

1 INTRODUÇÃO

No último século assistimos a uma substituição de horas de sono por atividades laborais, sociais ou de lazer, comum em todas as faixas etárias. A emergência do computador e a rápida evolução tecnológica tornou o homem dependente destes dispositivos ao ponto de estarem presentes no quarto e na cama, deixando estes de ser locais apenas para dormir (GRADISAR et al., 2013; GRANDNER, GALLAGHER, GOONERATNE, 2013). Os distúrbios do sono estão relacionados ao surgimento e agravamento de problemas de saúde, tais como: cansaço, fadiga, falhas de memória, dificuldade de atenção e de concentração, alteração do humor, burnout, maior risco de acidentes, prejuízo no trabalho, nas relações familiares e sociais e no desempenho nos estudos.

O sono tem uma função vital no indivíduo, a sua privação pode causar distúrbios na capacidade de desempenho intelectual, manual e na estabilização do humor que podem ser evitados através da prevenção. Os distúrbios do sono são causados por problemas que envolvem o ritmo circadiano do sono, como acumulação de sono atrasado e sono de rápido despertar ou irregular. Outros distúrbios são causados por uma incapacidade de ajustar-se a uma mudança imposta ou voluntária no tempo e período de sono. O sono, em função dos turnos de trabalho, pode enquadrar-se nessa imposição, sendo comum a utilização de drogas ou outras substâncias que auxiliem no processo de adaptação do ritmo circadiano (HUTH et al., 2013).

A atividade dos bombeiros vai desde a prestação de socorro em acidentes de transito com vítima presa em ferragem, combate a incêndios, busca e salvamento terrestre e aquático, além de trabalhos administrativos, tais atividades podem afetar a saúde, o bem-estar físico e psicológico desses trabalhadores. Desta forma, estão sujeitos a uma maior probabilidade de acometidos por estresse. O bombeiro tem de lidar, diariamente com a pressão temporal a sobrecarga de responsabilidades e horas de trabalho, com recursos limitados e exigências físicas e emocionais das vítimas (VARA e QUEIRÓS, 2006; GOMES e TEIXEIRA, 2013; QUEIRÓS, VARA e DIAS, 2010).

Os efeitos à saúde de turnos prolongados e horas extras, tem sido associado ao aumento do risco de fadiga, distúrbios do sono, humor comprometido, doenças cardiovasculares desfechos, lesões e desempenho prejudicado no trabalho. Dado o horário de trabalho dos bombeiros, é possível que o sono é um risco significativo para a saúde ocupacional (CARUSO, et al, 2004). Contudo este estudo tem como objetivo de conhecer a produção existente nos últimos 5 anos acerca da qualidade de sono em trabalhadores bombeiros. Partindo da pergunta de pesquisa: O que há produzido na literatura científica nos últimos 5 anos acerca a qualidade de sono em trabalhadores bombeiros. Este estudo é base para a realização da dissertação de mestrado em enfermagem referente a qualidade do sono, sonolência diurna excessiva e qualidade sono em bombeiros militares.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura. A escolha por este tipo de revisão se deu de modo a propiciar uma busca ampliada da literatura existente e descrição abrangente sobre determinado tema, permitindo identificar lacunas do conhecimento científico (LACERDA; COSTENARO, 2016). As buscas foram realizadas no mês de março na base de

dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Banco de Dados em Enfermagem (Bdenf) e National Library of Medicine (MEDLINE) via Biblioteca Virtual em Saúde.

O levantamento dos estudos ocorreu no mês de março do ano de 2018. Para selecioná-los, os critérios de inclusão foram: artigos com resumo ou produção completa disponível online e gratuito. Os critérios de exclusão foram: artigos que não fossem originais, que não fossem nos idiomas inglês, português ou espanhol, que não fossem da temática do estudo e que não respondessem à questão de pesquisa. Durante a seleção na BVS foi utilizado na base de dados e na PubMed utilizado o filtro 5 anos.

A estratégia utilizada para a busca foi o descritor "Distúrbios do Sono por Sonolência Excessiva" e as palavras chaves "Sonolência diurna excessiva"; "Transtornos da Sonolência Excessiva"; Hipersonia; Hipersonolência; Sonolência e Sono e o descritor bombeiros e as palavras chaves Bombeiro; "Combatentes do Fogo";" Brigada de Incêndio"; "Brigada contra Incêndio"; "Brigadas de Incêndios"; "Brigadas contra Incêndios"; "Corpo de Bombeiros"; "Corpos de Bombeiros". Com essa estratégia foram encontrados 32 artigos sendo 30 na base da Medline, um na base da Lilacs e um na base da Bdenf

3 RESULTADOS e DISCUSSÃO

Dos 32 resultados da busca, após a utilização dos critérios de inclusão e exclusão restaram apenas 08 artigos, os estudos que por ventura se repetissem na busca foi utilizado apenas um e descartado os demais. Para minimizar possível viés na seleção dos estudos, como erros de interpretação, a leitura dos resultados encontrados na busca foi elaborada um quadro sinóptico contendo em colunas separadas os seguintes itens: identificador do artigo na base de dados, título do artigo, autores e ano, objetivo, metodologia, principais resultados e consideração finais.

Qualidade do sono em bombeiros:

Estudo realizado no Canadá por Zachary McGillis, et al, (2017), concluiu que há incidência de padrões de sono abaixo do ideal em bombeiros florestais durante períodos de trabalho de não-incêndio e incêndio, podendo ocasionar implicações para as práticas de saúde e segurança dos bombeiros, dada a relação entre o sono e a fadiga, em uma ocupação caracteristicamente perigosa, visto que, este estudo propôs avaliar a qualidade do sono, a quantidade e os níveis de fadiga dos bombeiros.

Nos Estados Unidos foi realizado um estudo randomizado em um corpo de bombeiros de médio porte, onde realizaram uma intervenção em três partes: sessões educativas obrigatórias, triagem voluntária do distúrbio do sono, e diagnóstico e tratamento de transtornos do sono para aqueles que realizaram triagem de risco para um distúrbio do sono, com isso. Com isso, 42% (179/431) dos bombeiros neste grupo testados positivos para um ou mais distúrbios do sono (SULIVAN, et al, 2017). Já em outra pesquisa referente a qualidade do sono dos bombeiros nos horários de turnos, apresentou que em 109 bombeiros de carreira masculinos de seis corpos de bombeiros em três Estados do sudoeste dos EUA 73% apresentaram uma má qualidade do sono (JOEL BILLINGS, WILL FOCHT, 2016). No Centro-Oeste dos Estados Unidos em uma amostra

458 bombeiros de 11 corpos de bombeiros 13,7% e 14,0% apresentaram sonolência diurna excessiva comparado à população geral dos EUA e a grupos ocupacionais comparáveis, sendo que, levantou-se preocupações sobre se os horários de trabalho dos bombeiros resultam em altas taxas de sonolência excessiva (HADDOCK, POSTON, JITNARIN, JAHNKE, 2013).

Bombeiros australianos participaram de pesquisas que examinaram o sono de bombeiros durante simulação de supressão de incêndios florestais de três dias, onde foi incluído restrição de sono e circuitos de atividade física representativos das tarefas de supressão de incêndios florestais em temperaturas variadas, resultando que ao se trabalhar em temperaturas diurnas quentes em combinação com a restrição do sono durante a noite não afetou os padrões de sono em comparação com o trabalho em condições temperadas em combinação com a restrição do sono durante a noite e um estudo avaliou durante 4 semanas, o sono de 40 bombeiros voluntários as análises revelaram que a quantidade de sono obtida em dias de incêndio foi restrita, e as classificações de fadiga pré e pós-sono foram maiores, em comparação com os dias sem incêndio (CVIRN, et al, 2017; VINCENT, AISBETT, FERGUSON 2015). Outro estudo realizado com bombeiros australianos investigou se aqueles com suspeita de distúrbio respiratório do sono dormiram e tiveram um desempenho pior durante uma simulação de incêndio envolvendo restrição do sono e obtiveram o resultado que o grupo com distúrbio respiratório do sono dormiu menos, teve mais distúrbios do sono e pior desempenho no tempo de resposta, o que foi exacerbado pela segunda noite de restrição de sono (JAY, et al, 2016).

Enfim, no Brasil avaliou-se as associações entre condições de saúde mental, características individuais e do trabalho e distúrbios do sono entre bombeiros, sendo que dos 303 participantes, 51,2% relataram distúrbios do sono. O sofrimento psicológico e os distúrbios psicossomáticos foram significativamente associados a distúrbios do sono. A ideia suicida, o uso insalubre de álcool e o tempo como bombeiro também foram associados a distúrbios do sono, mas a um nível limítrofe de significância ($0,05 < p < 0,085$). Assim esses achados puderam ser relacionados aos riscos psicológicos e físicos do combate a incêndios e indicam a importância da pesquisa em profissões associadas (VARGAS DE BARROS, MARTINS, SAITZ, BASTOS & RONZANI, 2012).

Por tanto, este levantamento colaborou com a compreensão referente a qualidade do sono dos trabalhadores bombeiros, apresentando diversos estudos em diferentes contextos de saúde, visto que esta população exerce atividades perigosas que muitas vezes coloca a sua vida em risco durante uma atuação e a qualidade de seu serviço dependerá diretamente de sua condição física, psicológica e motivacional.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir desses achados e tendo em vista a rotina de trabalho dos bombeiros, percebe-se a necessidade de contribuir com pesquisas e estratégias de cuidado que possibilitem melhoria na qualidade de vida desses profissionais. Entende-se que a má qualidade do sono pode levar a menos resposta de emergência eficaz, aumento do risco para a saúde dos bombeiros segurança e afetam os serviços prestados às comunidades. Espera-se que este trabalho possa impulsionar o desenvolvimento de pesquisas que possam não só identificar necessidades, como desenvolver ações de melhoria e intervenção com os profissionais bombeiros.

REFERÊNCIAS

C. KEITH HADDOCK,WALKER S.C. POSTON, NATTINEE JITNARIN, SARA A. JAHNKE. Excessive Daytime Sleepiness in Firefighters in the Central United States. **JOEM** Volume 55, Number 4, April 2013.

CARUSO, C. C., HITCHCOCK, E. M., DICK, R. B., RUSSO, J. M. , SCHMIT, J. M. Overtime and Extended Workshifts: Recent Findings on Illnesses, Injuries, and Health Behaviors. Publication no. 2004–143. **Cincinnati, OH: US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Institute for Occupational Safety and Health**; 2004.

GOMES, R. E TEIXEIRA, F. Influência dos processos de avaliação cognitiva na atividade laboral de bombeiros portugueses. **Psico-USF, Bragança Paulista**. 18(2), 309-320.

GRADISAR, M., WOLFSON, A, R., HARVEY, A, G., HALE, L., ROSENBERG, R., CHARLES A. E., CZEISLER, C, A. The Sleep and Technology Use of Americans: Findings from the National Sleep Foundation's 2011 **Sleep in America Poll .Sleep Medicine,** 9(12), 1288-1299. doi.org/10.5664/jcsm.3272

GRANDNER, M, A., GALLAGHER, R, A, L.E GOONERATNE, N, S. The Use of Technology at Night: **Impact on Sleep and Health. Journal of Clinical Sleep Medicine**, 9 (12), 1301- 1302. Obtido em http://dx.doi.org/10.5664/jcsm.3274

HUTH, J. J. et al. Shift Worked, Quality of Sleep, and Elevated Body Mass Index in Pediatric Nurses. **Journal of Pediatric Nursing**, v. 28, n. 6, p. 64-73; 2013.

JASON P. SULLIVAN, BS CONOR S. O'BRIEN, BA LAURA K. BARGER, PHD SHANTHA MW RAJARATNAM, CHARLES A. CZEISLER, STEVEN W. LOCKLEY. Randomized, Prospective Study of the Impact of a Sleep Health Program on Firefighter Injury and Disability. Disponível em <https://academic.oup.com/sleep/article/40/1/zsw001/2656862> Acesso em 16 set 2018.

JOEL BILLINGS, WILL FOCHT. Firefighter Shift Schedules Affect Sleep Quality. **JOEM** Volume 58, Number 3, March 2016.

MICHAEL A. CVIRNA, JILLIAN DORRIANB BRADLEY P., SMITHA SARAH M., JAYA GRACE E.,VINCENTC SALLY A. FERGUSON . The sleep architecture of Australian volunteer firefighters during a multi-day simulated wildfire suppression: Impact of sleep restriction and temperature. **Accident Analysis & Prevention** Volume 99, Part B, February 2017, Pages 389-394.

SARAH M. JAY ,BRADLEY P. SMITH, SAMANTHA WINDLER, JILLIAN DORRIAN, SALLY A. FERGUSON. Does Suspected Sleep Disordered Breathing Impact on the Sleep and Performance of Firefighting Volunteers during a Simulated Fire Ground Campaign? Int. J. Environ. **Res. Public Health** 2016, 13(2), 173; https://doi.org/10.3390/ijerph13020173

VARA, N., QUEIRÓS, C. Burnout e satisfação no trabalho em bombeiros que trabalham na área da emergência pré-hospitalar. 7º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde (Porto, Janeiro 2008). Obtido em http://repositorioaberto.up.pt/bitstream/10216/55882/2/73493.pdf

VARA, N., QUEIRÓS, C. Emotions and Burnout Experienced by Firefighters. 4th International Seminar of Positive Occupational Health Psychology ISCTE. Lisboa 31 May – 2 June 2010.

VARGAS DE BARROS, V., MARTINS, L. F., SAITZ, R., BASTOS, R. R., RONZANI, T. M. Mental health conditions, individual and job characteristics and sleep disturbances among firefighters. **Journal of Health Psychology**, 18(3), 350–358. doi:10.1177/1359105312443402

VINCENT, G. E., AISBETT, B., HALL, S. J., FERGUSON, S. A. Fighting fire and fatigue: sleep quantity and quality during multi-day wildfire suppression. **Ergonomics**, 1–9. doi:10.1080/00140139.2015.1105389.

ZACHARY MCGILLIS, M.H.K., SANDRA, C,. DORMAN, AYDEN ROBERTSON, MHK, MICHEL LARIVIE`RE, CALEB LEDUC, MHK, TAMMY EGER, BRUCE E. Oddson, Ce´line Larivie`re. Sleep Quantity and Quality of Ontario Wildland Firefighters Across a Low-Hazard Fire Season. **JOEM** Volume 59, Number 12, December 2017.