

**11th INTERNATIONAL SEMINAR
ON NURSING RESEARCH
PROCEEDINGS**

Margarida M Vieira, João Neves-Amado, Sérgio Deodato

MAIO 2017

11th International Seminar on Nursing Research Proceedings

11th International Seminar on Nursing Research Proceedings

Autoria: Margarida M Vieira

Co-autoria: João Neves-Amado, Sérgio Deodato

Prefaciador: Margarida M Vieira

Organização: João Neves-Amado

© Instituto de Ciências da Saúde – Porto | Universidade Católica Portuguesa

Rua Diogo de Botelho, 1327

4169-005 Porto – Portugal

+351 22 6196200 | saude@porto.ucp.pt

2018

ISBN: 978-989-97041-7-6

Os resumos apresentados neste livro de atas são da exclusiva responsabilidade dos seus autores.

The abstracts in this proceedings are the sole responsibility of their authors.

Fadiga, Trabalho Por Turnos Rotativos e Qualidade Do Sono No Pré-Hospitalar: Revisão Integrativa

Ana Sá Fernandes (23)*; Sílvia Patrícia Coelho (49)
* na.sf@hotmail.com

Introdução

Como os profissionais do pré-hospitalar trabalham por turnos rotativos, é comum apresentarem falta de descanso entre turnos por ausência de tempo ou perturbações do padrão de sono. Por essa razão, é importante que o profissional tenha um sono reparador porque o sono e o repouso são essenciais para promover o bem-estar do ser humano.

Como consequência de longos períodos sem dormir, sono interrompido, e má qualidade do sono pode comprometer o desempenho do profissional e da sua eficácia na resolução das situações urgentes e emergentes em contexto de pré-hospitalar. O objetivo do estudo foi compreender qual o impacto que a fadiga, os turnos rotativos e a qualidade do sono produzem no profissional da emergência pré-hospitalar.

Material e Método:

Recorreu-se à revisão integrativa e a pesquisa foi realizada na base de dados b-ON. De um total de 21 464 artigos, depois de introduzir os critérios de inclusão (artigos com 5 anos, em texto integral e revistos por especialistas), os critérios de exclusão (excluídos artigos em que o resumo não fazia referência ao tema em estudo) e os estudos repetidos. Foram selecionados 5.

Como descritores (MeSH) para a pesquisa foram usados: Emergency technician or Emergency responders, Fatigue, Prehospital or pre-hospital or pre-hospital, Shift work, Sleep deprivation or Sleep disorder

Resultado:

A qualidade do sono deve ser valorizada porque permite, o bom funcionamento do organismo, o bem-estar físico e psíquico, boa produtividade e tomada de decisão do mesmo.

A má qualidade do sono é um problema que afeta mais de metade dos profissionais e tem consequências graves no profissional. Na sua maioria, os profissionais referiram que a fadiga teve uma relação direta e negativa, no seu desempenho porque predispôs o erro clínico na prestação de cuidados.

Concluímos que 90% dos profissionais referiram que tinham a sensação de comprometimento da segurança, no seu local de trabalho, por falta de descanso.

Depreende-se que a fadiga surge associada a trabalhar por turnos rotativos, trabalhar no período noturno, dificuldade em conseguir dormir, incapacidade de conseguir ter um descanso suficiente e/ou má qualidade do sono. Como consequência, a má qualidade do sono leva à fadiga e à sonolência. Sendo que, 48% dos profissionais referiram que já tinham adormecido ou “dormitado” durante a condução de um veículo durante o acionamento de um meio do pré-hospitalar.

Conclusões:

Os profissionais são confrontados com a má qualidade do sono, o que influencia a sua capacidade de concentração, interfere num bom desempenho profissional e provoca fadiga, exaustão, maus hábitos alimentares problemas de saúde, isolamento social e familiar.

Referências Bibliográficas: (até 5)

1. Caputo, L., Hawkes, A., Gosche, E., Vellman, P., Lange, N., Salottolo, K., Coniglio, R., & Mains, C. (2015). The impact of changing work schedules on American firefighters' sleep patterns and well-being. *Signa Vitae*, 10(1), 25-37.
2. Patterson, P., Weaver, M., Frank, R., Warner, C., Martin-Gill, C., Guyette, F., Fairbanks, R., Hubble, M., Songer, T., Callaway, C., Kelsey, S., & Hostler, D. (2012). Association between poor sleep, fatigue, and safety outcomes in emergency medical services providers. *Prehospital Emergency Care*, 16, 86-97.
3. Sofianopoulos, S., Williams, B., Archer, F., & Thompson, B. (2011). The exploration of physical fatigue, sleep and depression in paramedics: a pilot study. *Journal of Emergency Primary Health Care*, 9(1).
4. Vandale, K. (2013). Sleep Deprivation in EMS. *Fire Engineering*, 166(1).

Palavras-chave: Emergency technician or emergency responders; Fatigue; Prehospital or pre-hospital or pre-hospital; Shift work; Sleep deprivation or sleep disorder

Fatigue, Rotational Work and Sleep Quality in the Pre-Hospital: Integrative Review

Ana Sá Fernandes (23)*; Sílvia Patrícia Coelho (49)

* na.sf@hotmail.com

Introduction

As prehospital professionals work in rotating shifts, it is common to find lack of rest between shifts due to lack of time or disturbances of the sleep pattern. For this reason, it is important for the professional to have a restful sleep because sleep and rest are essential to promote the well-being of the human being.

As a consequence of long periods of sleeplessness, interrupted sleep, and poor sleep quality, it may compromise the professional's performance and effectiveness in solving urgent and emerging situations in the prehospital setting. The aim of the study was to understand the impact that fatigue, rotational shifts and sleep quality have on the prehospital emergency professional.

Material and Method:

The integrative review was used and the research was carried out in the b-ON database. Out of a total of 21,464 articles, after inclusion criteria (5-year articles in full text and peer-reviewed), the exclusion criteria (excluding articles in which the abstract did not refer to the subject under study) and Repeated studies. We selected 5.

As descriptors (MeSH) for the research were used: Emergency technician or Emergency responders, Fatigue, Prehospital or pre-hospital or pre-hospital, Shift work, Sleep deprivation or Sleep disorder.

Result:

The quality of sleep should be valued because it allows the good functioning of the body, physical and psychological well-being, good productivity and decision-making.

Poor sleep quality is a problem that affects more than half of professionals and has serious consequences in the professional. Most of the professionals reported that fatigue had a direct and negative relation in their performance because it predisposed the clinical error in the care delivery.

We concluded that 90% of the professionals reported that they had a sense of compromised safety in their workplace due to lack of rest.

It is understood that fatigue arises associated with rotating shifts, working at night, difficulty in getting to sleep, inability to get adequate rest and / or poor sleep quality. As a consequence, poor sleep quality leads to fatigue and drowsiness. As a result, 48% of the professionals reported that they had already fallen asleep or "dozed" while driving a vehicle while driving a pre-hospital environment.

Conclusions:

The professionals are confronted with the poor quality of sleep, which influences their ability to concentrate, interfere with a good professional performance and causes fatigue, exhaustion, poor eating habits, health problems, social and family isolation.

References:

1. Caputo, L., Hawkes, A., Gosche, E., Vellman, P., Lange, N., Salottolo, K., Coniglio, R., & Mains, C. (2015). The impact of changing work schedules on American firefighters' sleep patterns and well-being. *Signa Vitae*, 10(1), 25-37.
2. Patterson, P., Weaver, M., Frank, R., Warner, C., Martin-Gill, C., Guyette, F., Fairbanks, R., Hubble, M., Songer, T., Callaway, C., Kelsey, S., & Hostler, D. (2012). Association between poor sleep, fatigue, and safety outcomes in emergency medical services providers. *Prehospital Emergency Care*, 16, 86-97.
3. Sofianopoulos, S., Williams, B., Archer, F., & Thompson, B. (2011). The exploration of physical fatigue, sleep and depression in paramedics: a pilot study. *Journal of Emergency Primary Health Care*, 9(1).
4. Vandale, K. (2013). Sleep Deprivation in EMS. *Fire Engineering*, 166(1).

Keywords: Emergency technician or emergency responders; Fatigue; Prehospital or pre-hospital or pre-hospital; Shift work; Sleep deprivation or sleep disorder