

IMPORTÂNCIA DOS CUIDADOS AMBIENTAIS PARA A QUALIDADE DO SONO EM PACIENTES HOSPITALARES

Mirna Da Silva Oliveira¹; Adalgiza Mafra Moreno².

DOI: 10.47094/2COBRAMUES.2025/RS/5

RESUMO

Introdução: A qualidade do sono é um fator crucial para a recuperação e bem-estar de pacientes hospitalizados, contudo, o ambiente hospitalar frequentemente apresenta múltiplos fatores estressores ambientais que comprometem o descanso noturno. Este artigo apresenta uma revisão bibliográfica sistemática de estudos publicados nos últimos cinco anos (2020-2025) com o objetivo de sintetizar as evidências científicas sobre a influência dos cuidados ambientais como: controle de ruído, luminosidade, temperatura e umidade, na qualidade do sono de pacientes em unidades hospitalares. **Métodos:** Foi realizada uma busca criteriosa em bases de dados como PubMed, Scielo e LILACS, utilizando descritores controlados (MeSH/DeCS) e palavras-chave relacionadas. Os critérios de inclusão focaram em estudos de pesquisa originais, revisões e diretrizes clínicas que abordassem a relação direta entre as variáveis ambientais hospitalares e desfechos de sono (ex: tempo total de sono, latência, eficiência e percepção subjetiva). Os resultados preliminares indicam que o excesso de ruído (especialmente alarmes e conversas da equipe) e a exposição noturna à luz artificial são os principais contribuintes para a fragmentação do sono e diminuição da sua eficiência. Em contrapartida, a implementação de intervenções ambientais de baixo custo e alta eficácia, como o uso de protetores auriculares, máscaras para os olhos e a adoção de protocolos de “hora do silêncio”, demonstram melhorias significativas. O artigo visa subsidiar a Educação em Saúde para profissionais e gestores, reforçando a necessidade de incorporar o manejo ambiental como um cuidado essencial e não farmacológico na assistência hospitalar, promovendo uma recuperação mais rápida e a humanização do cuidado desses pacientes.

PALAVRAS-CHAVE: Sono. Pacientes hospitalares. Ruído hospitalar.