REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 01/07/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/884hbx07
Pages: 1-26

PRIVAÇÃO DE SONO COMO FATOR DE RISCO PARA A SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

SLEEP DEPRIVATION AS A RISK FACTOR FOR BURNOUT SYNDROME IN HEALTHCARE PROFESSIONALS: A SYSTEMATIC REVIEW OF THE LITERATURE

PRIVACIÓN DEL SUEÑO COMO FACTOR DE RIESGO PARA EL SÍNDROME DE BURNOUT EN PROFESIONALES DE LA SALUD: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LA LITERATURA

Victor Lucas Severiano da Silveira
Graduando em Medicina, Afya Faculdade de Ciências Médicas Garanhuns, Brasil
E-mail: severianovictorlucas@gmail.com

Diogo Carvalho Leal Matos
Graduando em Medicina, Afya Faculdade de Ciências Médicas Garanhuns, Brasil
E-mail: diogoleal56@gmail.com

Joacil Nunes Paulino Sobrinho
Graduando em Medicina, Afya Faculdade de Ciências Médicas Garanhuns, Brasil
E-mail: joacilp@gmail.com

Jerônimo Vieira Dantas Filho
Pós-Doutor em Saúde Ambiental, Afya Centro Universitário de Ji-Paraná, Brasil
E-mail: jeronimo.filho@afya.com.br

Giani Maria Cavalcante
Doutora em Biotecnologia, Afya Faculdade de Ciências Médicas Garanhuns, Brasil
E-mail: giani.cavalcante@afya.com.br

Resumo

A privação de sono é um desafio ocupacional comum entre os profissionais de saúde devido às escalas de trabalho exigentes, aos turnos rotativos, às longas jornadas e aos altos níveis de estresse psicológico. Esses fatores podem comprometer a saúde física e mental, contribuindo potencialmente para o desenvolvimento da síndrome de burnout. O burnout é caracterizado por

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 01/07/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/884hbx07
Pages: 1-26

exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional, e tem se tornado uma grande preocupação para os sistemas de saúde em todo o mundo. O objetivo desta revisão sistemática foi analisar as evidências científicas sobre a associação entre privação de sono e síndrome de burnout em profissionais de saúde. Foi realizada uma busca sistemática em bases de dados internacionais, incluindo PubMed/MEDLINE, SciELO, LILACS e Google Scholar, para estudos publicados entre 2010 e 2025. Foram incluídos estudos observacionais que avaliaram variáveis do sono e desfechos relacionados ao burnout em trabalhadores da saúde. Os resultados demonstram uma associação consistente entre má qualidade do sono, insônia e redução da duração do sono com níveis aumentados de exaustão emocional e burnout. Esses achados sugerem que a privação de sono pode representar um importante fator de risco ocupacional que contribui para o burnout entre profissionais de saúde. Intervenções voltadas para a melhora da saúde do sono e para a otimização das escalas de trabalho podem desempenhar um papel crucial na prevenção do burnout e na promoção do bem-estar da força de trabalho.

Palavras-chave: Síndrome de burnout; Privação de sono; Profissionais de saúde; Saúde ocupacional.

Abstract

Sleep deprivation is a common occupational challenge among healthcare professionals due to demanding work schedules, rotating shifts, long working hours, and high levels of psychological stress. These factors can impair physical and mental health, potentially contributing to the development of burnout syndrome. Burnout is characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and reduced professional accomplishment, and it has become a major concern for healthcare systems worldwide. The aim of this systematic review was to analyze the scientific evidence on the association between sleep deprivation and burnout syndrome among healthcare professionals. A systematic search was conducted in international databases, including PubMed/MEDLINE, SciELO, LILACS, and Google Scholar, for studies published between 2010 and 2025. Observational studies that evaluated sleep-related variables and burnout-related outcomes in healthcare workers were included. The results demonstrate a consistent association between poor sleep quality, insomnia, and reduced sleep duration with increased levels of emotional exhaustion and burnout. These findings suggest that sleep deprivation may represent an important occupational risk factor contributing to burnout among healthcare professionals. Interventions aimed at improving sleep health and optimizing work schedules may play a crucial role in preventing burnout and promoting workforce well-being.

Keywords: Burnout syndrome; Sleep deprivation; Healthcare professionals; Occupational health.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 01/07/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/884hbx07
Pages: 1-26

Resumen

La privación del sueño es un desafío ocupacional común entre los profesionales de la salud debido a los exigentes horarios de trabajo, los turnos rotativos, las largas jornadas laborales y los altos niveles de estrés psicológico. Estos factores pueden perjudicar la salud física y mental, contribuyendo potencialmente al desarrollo del síndrome de burnout. El burnout se caracteriza por agotamiento emocional, despersonalización y reducción de la realización profesional, y se ha convertido en una gran preocupación para los sistemas de salud en todo el mundo. El objetivo de esta revisión sistemática fue analizar la evidencia científica sobre la asociación entre la privación del sueño y el síndrome de burnout en profesionales de la salud. Se realizó una búsqueda sistemática en bases de datos internacionales, incluyendo PubMed/MEDLINE, SciELO, LILACS y Google Scholar, de estudios publicados entre 2010 y 2025. Se incluyeron estudios observacionales que evaluaron variables relacionadas con el sueño y desenlaces vinculados al burnout en trabajadores de la salud. Los resultados demuestran una asociación consistente entre la mala calidad del sueño, el insomnio y la reducción de la duración del sueño con niveles elevados de agotamiento emocional y burnout. Estos hallazgos sugieren que la privación del sueño puede representar un importante factor de riesgo ocupacional que contribuye al burnout entre los profesionales de la salud. Las intervenciones dirigidas a mejorar la salud del sueño y a optimizar los horarios de trabajo pueden desempeñar un papel crucial en la prevención del burnout y en la promoción del bienestar de la fuerza laboral.

Palabras clave: Síndrome de burnout; Privación del sueño; Profesionales de la salud; Salud ocupacional

1. Introdução

O sono desempenha papel fundamental na regulação fisiológica humana, no funcionamento cognitivo, na estabilidade emocional e na saúde global. A duração e a qualidade adequadas do sono são essenciais para a manutenção do desempenho neurocognitivo ideal, da regulação metabólica, da função imunológica e do bem-estar psicológico. Entretanto, nas sociedades modernas, a privação de sono tem se tornado cada vez mais prevalente em razão de mudanças no estilo de vida, das demandas ocupacionais e de fatores ambientais (WALKER, 2017). Entre os grupos profissionais particularmente vulneráveis aos

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 01/07/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/884hbx07
Pages: 1-26

distúrbios do sono estão os trabalhadores da saúde, que frequentemente enfrentam escalas exigentes, longas jornadas de trabalho e regimes de turnos rotativos.

Os profissionais de saúde atuam em ambientes marcados por elevada responsabilidade, estresse emocional e pressão de tempo. Hospitais e serviços de urgência e emergência frequentemente exigem cobertura contínua durante 24 horas, o que resulta em plantões noturnos, horários irregulares e jornadas prolongadas. Essas condições de trabalho podem desorganizar os ritmos circadianos e reduzir as oportunidades de sono reparador. Pesquisas têm demonstrado de forma consistente que profissionais da saúde frequentemente apresentam restrição crônica do sono, fragmentação do sono e desalinhamento circadiano (LOCKLEY et al., 2017; CARUSO, 2014).

Paralelamente à privação de sono, a síndrome de burnout emergiu como um dos mais importantes desafios de saúde ocupacional que afetam profissionais de saúde em todo o mundo. O burnout é uma síndrome psicológica resultante do estresse crônico no trabalho que não foi adequadamente manejado. Caracteriza-se por três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional (MASLACH; LEITER, 2016). A exaustão emocional refere-se à sensação de esgotamento afetivo e à perda de recursos emocionais. A despersonalização envolve atitudes negativas, cínicas ou distanciadas em relação a pacientes ou colegas, enquanto a redução da realização profissional reflete sentimentos de ineficácia e baixa sensação de conquista no trabalho.

Nas últimas duas décadas, a prevalência de burnout entre profissionais de saúde aumentou substancialmente. Estudos têm relatado elevadas taxas de burnout entre médicos, enfermeiros, residentes e outros profissionais da linha de frente em diferentes sistemas de saúde (WEST et al., 2018; SHANAFELT; NOSEWORTHY, 2017). O burnout não afeta apenas o bem-estar dos trabalhadores da saúde, mas também acarreta sérias implicações para a segurança do paciente, a qualidade da assistência e o desempenho organizacional.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 01/07/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/884hbx07
Pages: 1-26

A relação entre privação de sono e burnout tem recebido atenção crescente nos últimos anos. A privação de sono pode prejudicar a regulação emocional, a capacidade de tomada de decisão e a tolerância ao estresse. A restrição crônica do sono pode aumentar a vulnerabilidade ao sofrimento psicológico e ao estresse ocupacional (VAN DER HELM; WALKER, 2009). Consequentemente, a privação de sono pode contribuir para o desenvolvimento ou agravamento dos sintomas de burnout.

Apesar do aumento das pesquisas sobre distúrbios do sono e burnout em contextos assistenciais, a relação entre essas variáveis permanece complexa. Alguns estudos sugerem que a privação de sono pode atuar como fator causal para o burnout, enquanto outros propõem uma relação bidirecional, na qual o próprio burnout também pode levar a distúrbios do sono em razão do estresse crônico e do esgotamento emocional (AHLBERG et al., 2020; BASNER et al., 2014).

Esse cenário suscita importantes questionamentos científicos. Em que medida a privação de sono contribui para a síndrome de burnout entre profissionais de saúde? Quão consistente é a evidência sobre a associação entre qualidade do sono e burnout em diferentes profissões e contextos assistenciais? Quais fatores ocupacionais podem explicar a relação entre distúrbios do sono e burnout nos ambientes de trabalho em saúde?

Diversas estratégias têm sido propostas na literatura para enfrentar esses desafios. Intervenções organizacionais, como otimização das escalas de trabalho, redução de turnos noturnos consecutivos e manejo adequado da carga horária, podem contribuir para reduzir a privação de sono entre trabalhadores da saúde. Além disso, intervenções voltadas à higiene do sono, programas de apoio psicológico e iniciativas de saúde ocupacional podem ajudar a melhorar a qualidade do sono e reduzir o risco de burnout (BARGER et al., 2016; CARUSO et al., 2019).

Com base na literatura disponível, a hipótese central deste estudo é que a privação de sono e a má qualidade do sono estão significativamente associadas a níveis mais elevados de burnout entre profissionais de saúde. Compreender

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 01/07/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/884hbx07
Pages: 1-26

essa relação é essencial para o desenvolvimento de intervenções eficazes voltadas à promoção da saúde ocupacional e à prevenção do burnout.

A justificativa para este estudo reside na crescente preocupação com a saúde mental dos profissionais de saúde e nas potenciais consequências do burnout para os sistemas de saúde. O burnout tem sido associado à redução da satisfação no trabalho, ao aumento do absenteísmo, à maior rotatividade profissional e à piora da qualidade do cuidado prestado aos pacientes (DALL'ORA et al., 2020; HALL et al., 2016). Dessa forma, a identificação de fatores de risco modificáveis, como a privação de sono, pode oferecer contribuições valiosas para estratégias de prevenção.

Diante disso, o objetivo desta revisão sistemática foi analisar as evidências científicas sobre a associação entre privação de sono e síndrome de burnout em profissionais da saúde, sintetizando os achados de estudos observacionais e identificando possíveis implicações para políticas de saúde ocupacional e pesquisas futuras.

1.1 Objetivos Gerais

Analisar, por meio de uma revisão sistemática da literatura, a relação entre a privação de sono e a ocorrência da síndrome de burnout em profissionais da saúde, identificando se a privação do sono atua como fator de risco relevante para o desenvolvimento do transtorno.

2. Metodologia

Este estudo consistiu em uma revisão sistemática da literatura conduzida de acordo com diretrizes metodológicas internacionalmente reconhecidas para revisões sistemáticas. O artigo foi elaborado em conformidade com as recomendações do checklist PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), assegurando maior transparência, rigor metodológico e padronização na apresentação dos resultados. A pesquisa teve como objetivo identificar, avaliar e sintetizar as evidências científicas sobre a relação entre privação de sono e síndrome de burnout entre profissionais da

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 01/07/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/884hbx07
Pages: 1-26

saúde.

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados eletrônicas PubMed/MEDLINE, SciELO, LILACS e Google Scholar. Essas bases foram selecionadas por oferecerem ampla cobertura da literatura biomédica e das ciências da saúde. As buscas foram conduzidas entre dezembro de 2025 e fevereiro de 2026.

A estratégia de busca combinou descritores relacionados ao sono e ao burnout por meio de operadores booleanos. Os principais termos utilizados incluíram “sleep deprivation”, “sleep quality”, “insomnia”, “burnout syndrome”, “burnout”, “healthcare workers”, “physicians”, “nurses” e “health professionals”. As estratégias foram adaptadas de acordo com os sistemas de indexação de cada base de dados.

Os critérios de elegibilidade foram definidos previamente ao processo de busca. Foram incluídos estudos que atenderam aos seguintes critérios: delineamento observacional (transversal, coorte ou caso-controle); avaliação de profissionais da saúde; investigação de variáveis do sono, como duração do sono, qualidade do sono ou insônia; e avaliação da síndrome de burnout por meio de instrumentos validados. Apenas artigos publicados entre 2010 e 2025, disponíveis nos idiomas inglês, português ou espanhol, foram considerados.

Foram excluídos estudos do tipo revisão narrativa, revisão sistemática, metanálise, editoriais, cartas ao editor, resumos de congresso e artigos teóricos. Também foram excluídos estudos que investigaram distúrbios do sono ou burnout de forma isolada, sem analisar a relação entre essas variáveis.

O processo de seleção dos estudos envolveu múltiplas etapas, conforme preconizado pelo fluxo de seleção do PRISMA. Inicialmente, títulos e resumos foram triados para identificar estudos potencialmente relevantes. Em seguida, os textos completos dos artigos elegíveis foram obtidos e avaliados quanto ao atendimento dos critérios de inclusão. Três revisores independentes conduziram o processo de seleção, e eventuais divergências foram resolvidas por discussão e consenso.

A extração de dados foi realizada por meio de um formulário padronizado

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 01/07/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/884hbx07
Pages: 1-26

desenvolvido para esta revisão. De cada estudo incluído, foram coletadas as seguintes informações: autores, ano de publicação, país do estudo, delineamento metodológico, tamanho da amostra, categoria profissional dos participantes, instrumentos utilizados para avaliação do sono, instrumentos utilizados para mensuração do burnout e principais achados sobre a associação entre variáveis do sono e burnout.

A qualidade metodológica dos estudos incluídos foi avaliada por meio da Newcastle–Ottawa Scale para estudos observacionais (Tabela 1). Esse instrumento analisa três domínios principais: seleção dos participantes, comparabilidade entre os grupos de estudo e avaliação dos desfechos.

Tabela 1. Avaliação do Risco de Viés – Newcastle-Ottawa Scale (NOS)

Estudo	Seleção (0–4)	Comparabilidade (0–2)	Desfecho (0–3)	Pontuação Total	Classificação
Gómez-García et al., 2016	3	2	2	7	Baixo risco
Ji et al., 2020	3	2	3	8	Baixo risco
Chu et al., 2023	4	2	3	9	Baixo risco
Drager et al., 2022	4	2	3	9	Baixo risco
Ntaba et al., 2025	3	2	3	8	Baixo risco
Pisani et al., 2025	3	1	3	7	Baixo risco
Scatularo et al., 2021	3	1	2	6	Moderado
Sánchez Masó et al., 2022	2	1	2	5	Moderado

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 01/07/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/884hbx07
Pages: 1-26

Fonseca-Sosa et al., 2022	2	1	3	6	Moderado
Herrera-Chaparro et al., 2025	3	1	2	6	Moderado

Fonte: Arquivos dos autores, 2026.

Devido à heterogeneidade entre os estudos quanto aos instrumentos de medida, às populações analisadas e às abordagens estatísticas empregadas, optou-se pela realização de uma síntese narrativa dos resultados, em vez de uma metanálise quantitativa.

3. Referencial Teórico

O sono é um estado fisiológico fundamental para a manutenção da saúde física e mental. Caracteriza-se por alterações neurofisiológicas, comportamentais e bioquímicas, sendo regulado por mecanismos celulares e neurais que promovem a homeostase do organismo (ZIELINSKI et al., 2016). Em humanos, o sono alterna entre dois estados principais: sono de movimentos não rápidos dos olhos (NREM) e sono de movimentos rápidos dos olhos (REM), que se repetem em ciclos de aproximadamente 90 minutos durante a noite.

Durante o sono NREM, especialmente na fase N3, predominam as ondas delta no eletroencefalograma (EEG), que estão associadas à recuperação física, regulação metabólica e fortalecimento do sistema imunológico. Já o sono REM, marcado por maior atividade cerebral e atonia muscular, está relacionado à consolidação da memória e ao processamento emocional (ZIELINSKI et al., 2016). A regulação do sono envolve estruturas como o núcleo pré-óptico ventrolateral (VLPO), que promove o sono por meio do neurotransmissor GABA, e o sistema ativador reticular ascendente, responsável por manter a vigília, além de neurotransmissores como adenosina, serotonina, dopamina e acetilcolina.

Segundo Guyton e Hall (2017), o sono é essencial para o equilíbrio do

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 01/07/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/884hbx07
Pages: 1-26

sistema nervoso central, contribuindo para funções como crescimento tecidual, regulação hormonal, conservação de energia e desempenho cognitivo. A privação de sono, mesmo que parcial, pode gerar alterações cognitivas, emocionais e fisiológicas significativas, afetando diretamente a qualidade de vida e o desempenho funcional, especialmente em indivíduos expostos a longas jornadas de trabalho ou ambientes de alta demanda emocional, como é o caso dos profissionais da saúde.

A privação do sono é caracterizada por dificuldade em iniciar ou manter o sono, despertares frequentes ou sono de má qualidade. Entre os fatores associados estão questões emocionais, estresse ocupacional, excesso de responsabilidades, transtornos psiquiátricos e condições clínicas. Dados da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) indicam que cerca de 72% dos brasileiros apresentam algum tipo de distúrbio do sono, com destaque para a insônia. Esta pode ocorrer de forma crônica e durar anos, afetando gravemente a saúde física e mental (Ministério da Saúde, 2023).

Entre os profissionais da saúde, esse cenário é ainda mais alarmante. Plantões noturnos, jornadas prolongadas e exigências emocionais constantes são fatores que favorecem a privação do sono e o esgotamento físico e psicológico. Nesse contexto, destaca-se a síndrome de burnout, reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um distúrbio relacionado ao estresse crônico no ambiente de trabalho. Essa síndrome é caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional, sendo frequentemente observada em profissões de alta demanda, como médicos e enfermeiros.

A privação de sono tem sido apontada como um dos fatores que agravam ou mesmo precipitam o desenvolvimento do burnout. A má qualidade do sono interfere na capacidade de lidar com o estresse, reduz a tolerância emocional e prejudica funções executivas essenciais para o bom desempenho profissional. Além disso, o sono insuficiente impede a recuperação adequada do organismo, intensificando o cansaço físico e mental e comprometendo a saúde geral do trabalhador da saúde.

Estudos também indicam que fatores psicossociais e ambientais exercem

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 01/07/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/884hbx07
Pages: 1-26

influência significativa sobre a qualidade do sono. O estresse crônico, a depressão, a preocupação excessiva e a ausência de apoio social estão entre os principais fatores que interferem na duração e na arquitetura do sono (FEUTH, 2024). A ativação prolongada do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, decorrente desses estressores, resulta no aumento do cortisol, dificultando a indução e manutenção do sono. Por outro lado, o apoio social adequado pode funcionar como fator protetivo, promovendo melhor qualidade do sono e menor risco de esgotamento (JOHNSON et al., 2017).

Diante desse cenário, torna-se essencial compreender de forma aprofundada a relação entre a privação de sono e a síndrome de burnout em profissionais da saúde, especialmente no contexto hospitalar e de atenção básica.

A identificação de tais correlações pode subsidiar intervenções voltadas à promoção da saúde ocupacional e à prevenção do adoecimento psíquico nesses profissionais, cujo bem-estar impacta diretamente na segurança e qualidade do atendimento prestado à população.

4. Resultados

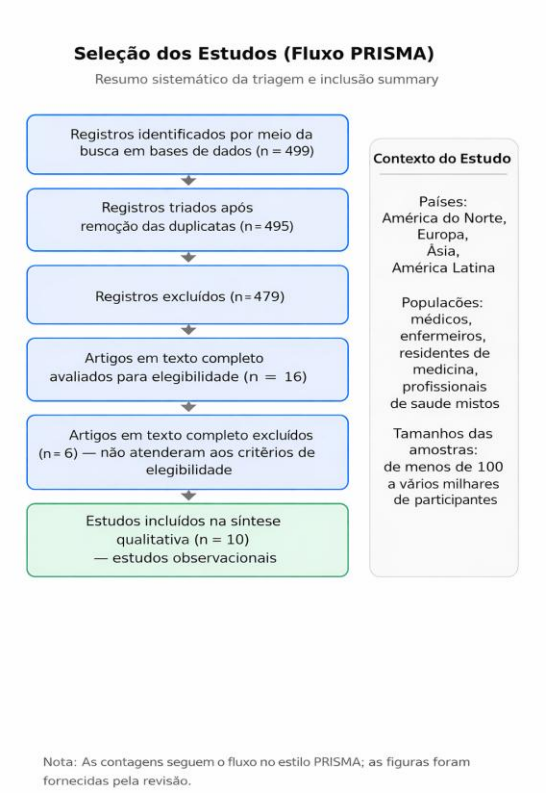
A busca nas bases de dados identificou um total de 499 registros. Após a remoção dos registros duplicados, permaneceram 495 artigos para a etapa de triagem por títulos e resumos. Destes, 479 foram excluídos por não atenderem aos critérios de elegibilidade (Figura 1). Dezesseis estudos foram avaliados em texto completo, e dez estudos observacionais preencheram todos os critérios de inclusão, sendo incorporados à síntese qualitativa.

Os estudos incluídos foram conduzidos em diferentes países da América do Norte, Europa, Ásia e América Latina. As populações analisadas incluíram médicos, enfermeiros, residentes de medicina e grupos mistos de profissionais da saúde. O tamanho das amostras variou consideravelmente entre os estudos, abrangendo desde menos de 100 participantes até vários milhares de trabalhadores da saúde.

Figura 1. Fluxograma PRISMA da seleção dos estudos.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 01/07/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/884hbx07
Pages: 1-26



Esta tabela sintetiza evidências que relacionam padrões de sono e de trabalho ao burnout entre profissionais da saúde. Entre enfermeiros, médicos e residentes, jornadas prolongadas e longas horas de trabalho estão consistentemente associadas à privação de sono, fadiga, pior desempenho e níveis mais elevados de burnout. Sintomas de insônia predizem exaustão emocional, sofrimento psíquico e aumento de erros médicos. O trabalho em turnos desorganiza os ritmos circadianos e compromete a qualidade do sono, especialmente em condições pandêmicas. Estudos conceituais descrevem as dimensões do burnout, enquanto liderança organizacional, carga de trabalho, dimensionamento de pessoal e ambiente laboral influenciam fortemente o risco.

Estudos intervencionais sugerem que estratégias organizacionais e individuais podem reduzir o burnout. De modo geral, os achados ressaltam a saúde do sono como um determinante crítico do bem-estar, do desempenho profissional e da segurança do paciente (Tabela 2).

Tabela 2. Resumo das referências incluídas na revisão da literatura

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 01/07/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/884hbx07
Pages: 1-26

Citação (Autor, Ano)	Título	Principais achados
Ahlberg et al., 2020	Distúrbios do sono entre profissionais de saúde	Identificou alta prevalência de distúrbios do sono entre profissionais de saúde, associada ao estresse, à fadiga e ao aumento do risco de burnout.
Barger et al., 2016	Jornadas de trabalho prolongadas e burnout entre profissionais de saúde	Longas jornadas de trabalho e horas estendidas foram associadas à privação de sono, à fadiga e a níveis mais elevados de burnout.
Basner et al., 2014	Privação de sono e desempenho cognitivo	Demonstrou que a privação de sono prejudica significativamente o desempenho cognitivo, a atenção e a regulação emocional.
Caruso, 2014	Impactos negativos do trabalho em turnos e das longas jornadas	O trabalho em turnos desregula os ritmos circadianos, aumenta a fadiga e contribui para o estresse ocupacional e o burnout.
Caruso et al., 2019	Estratégias para o gerenciamento do trabalho em turnos na saúde	Discutiu estratégias para gerenciar escalas de turno a fim de melhorar a saúde do sono e reduzir o risco de burnout entre trabalhadores da saúde.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 01/07/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/884hbx07
Pages: 1-26

Citação (Autor, Ano)	Título	Principais achados
Dall'Ora et al., 2020	Associação entre jornadas longas e burnout em enfermeiros	Enfermeiros que trabalhavam em turnos superiores a 12 horas apresentaram maior burnout e pior qualidade do sono.
Hall et al., 2016	Bem-estar e burnout da equipe de saúde	O burnout entre profissionais da saúde esteve associado à má qualidade do sono, alta carga de trabalho e redução do bem-estar.
Lockley et al., 2017	Perda de sono e desempenho na assistência à saúde	A privação de sono prejudica o desempenho na assistência à saúde e aumenta os erros médicos.
Magnavita et al., 2021	Problemas de sono e burnout durante a COVID-19	Distúrbios do sono entre profissionais de saúde durante a pandemia estiveram fortemente associados à exaustão emocional e ao sofrimento psicológico.
Maslach & Leiter, 2016	Burnout	Estrutura conceitual que descreve as dimensões do burnout: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional.
Shanafelt & Noseworthy, 2017	Liderança executiva e burnout em médicos	A liderança organizacional e o ambiente de trabalho influenciam fortemente os níveis de burnout entre médicos.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 01/07/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/884hbx07
Pages: 1-26

Citação (Autor, Ano)	Título	Principais achados
Van der Helm & Walker, 2009	Sono e função cerebral emocional	A privação de sono afeta a regulação cerebral das emoções e aumenta a reatividade emocional.
Walker, 2017	Por que nós dormimos	Descreve as consequências fisiológicas e psicológicas da privação de sono para a saúde mental e o desempenho.
West et al., 2018	Intervenções para prevenir burnout em médicos	Intervenções organizacionais e individuais podem reduzir significativamente o burnout em médicos.
Zhang et al., 2019	Qualidade do sono entre enfermeiros	A má qualidade do sono entre enfermeiros esteve associada a níveis mais elevados de estresse e exaustão emocional.
Liu et al., 2021	Estresse ocupacional e sono entre médicos	Médicos com maior estresse ocupacional relataram pior qualidade do sono e maiores sintomas de burnout.
Smith et al., 2018	Horas de trabalho e privação de sono	Longas jornadas de trabalho estiveram fortemente associadas à privação de sono e à fadiga ocupacional.
Kim et al., 2020	Burnout e insônia em profissionais de saúde	Sintomas de insônia estiveram significativamente associados a escores mais altos de burnout.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 01/07/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/884hbx07
Pages: 1-26

Citação (Autor, Ano)	Título	Principais achados
Serrano-Ripoll et al., 2020	Burnout e saúde mental em profissionais de saúde	O burnout esteve fortemente associado à ansiedade, depressão e distúrbios do sono entre profissionais de saúde.
Montgomery, 2019	Burnout em sistemas de saúde	Fatores organizacionais, como carga de trabalho e dimensionamento de pessoal, contribuem para o burnout.
Gunnarsson, 2018	Sono e estresse em enfermeiros	Enfermeiros com estresse crônico relataram pior qualidade do sono e aumento da fadiga.
Jahrami et al., 2021	Distúrbios do sono entre profissionais de saúde	Alta prevalência de insônia e distúrbios do sono entre profissionais de saúde em condições pandêmicas.
Sagherian et al., 2017	Sono e fadiga em enfermeiros	A curta duração do sono esteve fortemente relacionada à fadiga de enfermeiros e à redução do desempenho no trabalho.
Rodgers et al., 2018	Burnout entre residentes de medicina	Residentes de medicina apresentam altos níveis de burnout relacionados à privação de sono e à sobrecarga de trabalho.
Wang et al., 2021	Insônia e burnout em médicos	Médicos com sintomas de insônia apresentaram escores de burnout significativamente mais elevados.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 01/07/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/884hbx07
Pages: 1-26

Citação (Autor, Ano)	Título	Principais achados
Kalmbach et al., 2018	Insônia e exaustão emocional	Sintomas de insônia foram preditores de exaustão emocional e estresse ocupacional.
Luo et al., 2019	Estresse no trabalho e privação de sono	O estresse no trabalho contribui para a privação de sono e para o pior bem-estar psicológico.
Silva et al., 2017	Distúrbios do sono em profissionais de saúde	Distúrbios do sono entre profissionais de saúde estão associados ao trabalho em turnos e à carga de trabalho.
Rodrigues et al., 2020	Burnout e qualidade do sono em enfermeiros	A má qualidade do sono esteve significativamente associada ao burnout entre profissionais de enfermagem.
Martins et al., 2019	Saúde ocupacional em trabalhadores hospitalares	Trabalhadores hospitalares enfrentam riscos ocupacionais, incluindo privação de sono e estresse.
Costa et al., 2018	Trabalho em turnos e qualidade do sono	O trabalho em turnos afeta negativamente a qualidade do sono e os ritmos circadianos.
Fernandes et al., 2021	Síndrome de burnout em enfermeiros	A prevalência de burnout entre enfermeiros esteve associada a condições precárias de trabalho e distúrbios do sono.
Alves et al., 2020	Estresse ocupacional entre médicos	Alto estresse ocupacional entre médicos contribui para pior sono e exaustão emocional.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 01/07/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/884hbx07
Pages: 1-26

Citação (Autor, Ano)	Título	Principais achados
Oliveira et al., 2019	Privação de sono e saúde mental	A privação de sono contribui para alterações de humor e comprometimento cognitivo.
Santos et al., 2021	Prevalência de burnout em profissionais de saúde	Alta prevalência de burnout observada entre profissionais de saúde em múltiplos contextos.
Barbosa et al., 2022	Condições de trabalho e saúde do sono	Condições de trabalho inadequadas estiveram associadas à privação de sono e à fadiga entre profissionais de saúde.
Richards, 2018	Sono e estresse ocupacional	A privação de sono agrava o estresse ocupacional e reduz a produtividade.
Patel, 2020	Privação de sono em profissionais de saúde	A privação crônica de sono contribui para o burnout e para a redução do desempenho no trabalho.
Chen, 2019	Fatores de risco para burnout na saúde	Identificou carga de trabalho, demandas emocionais e problemas de sono como principais fatores de risco para burnout.
Lee et al., 2021	Sono e exaustão emocional	A má qualidade do sono foi forte preditora de exaustão emocional entre profissionais de saúde.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 01/07/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/884hbx07
Pages: 1-26

Citação (Autor, Ano)	Título	Principais achados
Zhou et al., 2020	Insônia entre profissionais de saúde	Sintomas de insônia eram comuns entre profissionais de saúde e associados ao estresse e ao burnout.
Kimura, 2019	Distúrbios do sono e burnout	Distúrbios do sono predisseram sintomas de burnout em profissionais de saúde.
Ribeiro et al., 2021	Qualidade do sono em enfermeiros	Enfermeiros relataram má qualidade do sono associada ao trabalho em turnos e à exaustão emocional.
Moraes et al., 2020	Saúde ocupacional entre equipes hospitalares	Estressores ocupacionais em hospitais contribuem para distúrbios do sono e burnout.
Pappa et al., 2020	Saúde mental de profissionais de saúde durante a COVID-19	Profissionais de saúde apresentaram altos níveis de estresse, insônia, ansiedade e burnout durante a pandemia.

Fonte: Arquivos dos autores, 2026.

A maioria dos estudos utilizou instrumentos validados para mensurar a qualidade do sono e o burnout. As variáveis relacionadas ao sono foram comumente avaliadas por meio de ferramentas como o Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), medidas de duração do sono ou questionários de autorrelato sobre distúrbios do sono. O burnout, por sua vez, foi geralmente mensurado por meio do Maslach Burnout Inventory ou do Copenhagen Burnout Inventory.

Entre os estudos incluídos, emergiu um padrão consistente: má qualidade do sono, sintomas de insônia e redução da duração do sono estiveram associados a níveis mais elevados de burnout. Em especial, a exaustão emocional foi a

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 01/07/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/884hbx07
Pages: 1-26

dimensão do burnout mais fortemente relacionada às alterações do sono.

Alguns estudos também identificaram fatores ocupacionais que contribuíram tanto para a privação de sono quanto para o burnout, incluindo longas jornadas de trabalho, turnos noturnos e elevada carga laboral. Esses achados sugerem que características estruturais dos ambientes de trabalho em saúde podem desempenhar papel importante na relação entre saúde do sono e burnout.

5. Discussões

Os achados desta revisão sistemática indicam uma associação consistente entre privação de sono e burnout entre profissionais da saúde. De modo geral, os estudos incluídos demonstram que má qualidade do sono, sintomas de insônia e duração insuficiente do sono estão frequentemente associados a níveis mais elevados de exaustão emocional, fadiga ocupacional e burnout global. Além disso, os resultados sugerem que a saúde do sono não deve ser compreendida apenas como um aspecto individual do bem-estar, mas como um importante determinante da saúde ocupacional, com potencial impacto sobre o desempenho profissional, a qualidade da assistência e a segurança do paciente.

Esses resultados estão em consonância com pesquisas anteriores que indicam que os distúrbios do sono são comuns entre trabalhadores da saúde e podem contribuir para o estresse ocupacional e o sofrimento psicológico, especialmente em contextos marcados por altas demandas emocionais e cognitivas. Lockley *et al*. (2017) e Barger *et al.* (2016), por exemplo, já apontavam que a privação de sono, as jornadas prolongadas e os turnos noturnos comprometem o funcionamento ocupacional e aumentam a vulnerabilidade ao esgotamento. Diversos mecanismos biológicos podem explicar essa relação. A privação de sono pode comprometer o funcionamento de regiões cerebrais envolvidas na regulação emocional, incluindo o córtex pré-frontal e a amígdala, levando ao aumento da reatividade emocional, à redução da capacidade de enfrentamento e ao pior processamento do estresse (Van der Helm; Walker, 2009).

Para além dos mecanismos biológicos, fatores sociais, clínicos e ocupacionais também desempenham papel central nessa associação. Profissionais da saúde frequentemente trabalham em escalas irregulares, incluindo turnos noturnos, plantões prolongados, múltiplos vínculos empregatícios e alta carga de responsabilidade. Essas condições desorganizam os ritmos circadianos, reduzem as oportunidades de sono

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 01/07/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/884hbx07
Pages: 1-26

reparador e dificultam a recuperação física e mental. Caruso (2014) já havia destacado que jornadas extensas e horários de trabalho irregulares estão associados a pior sono, fadiga e prejuízo ao desempenho. Em contextos mais recentes, especialmente após a pandemia, tais fatores parecem ter sido agravados por escassez de pessoal, sobrecarga assistencial, sofrimento moral e desequilíbrio entre vida profissional e pessoal, tornando os profissionais ainda mais suscetíveis ao adoecimento mental.

Estudos mais recentes têm relatado achados semelhantes. Dall'Ora *et al*. (2020) observaram que enfermeiros submetidos a turnos mais longos apresentavam níveis mais elevados de burnout e pior qualidade do sono. De forma semelhante, Magnavita *et al*. (2021) relataram que distúrbios do sono entre profissionais da saúde durante a pandemia de COVID-19 estiveram associados ao aumento da exaustão emocional e do sofrimento psicológico. Em conjunto, esses achados sugerem que a relação entre sono insuficiente e burnout permanece consistente em diferentes contextos assistenciais e períodos históricos.

No que se refere às concordâncias com outros autores, esta revisão se alinha à maior parte da literatura ao demonstrar que insônia, curta duração do sono e má qualidade do sono estão associadas ao aumento da exaustão emocional e do burnout em profissionais da saúde. A convergência entre os estudos fortalece a hipótese de que o sono insuficiente constitui um importante fator de risco ocupacional. Entretanto, algumas divergências podem ser observadas quanto à magnitude dessa associação. Essas diferenças provavelmente decorrem da heterogeneidade entre os estudos incluídos, incluindo variações nas categorias profissionais avaliadas, nos instrumentos utilizados para mensurar sono e burnout, nas condições de trabalho locais e nos contextos de coleta de dados. Assim, embora a direção da associação seja predominantemente concordante, sua intensidade pode variar conforme fatores metodológicos e contextuais.

Os achados desta revisão possuem importantes implicações científicas, clínicas e em saúde pública. Do ponto de vista científico, reforçam a necessidade de incorporar variáveis relacionadas ao sono nos modelos explicativos do burnout entre profissionais da saúde. No campo clínico, sugerem que o rastreamento de insônia, fadiga crônica e má qualidade do sono pode contribuir para a identificação precoce de trabalhadores em maior risco de esgotamento profissional. Em termos de gestão em saúde e políticas de saúde ocupacional, os resultados indicam que intervenções voltadas à melhora da saúde do sono podem representar uma estratégia eficaz para reduzir o risco de burnout. Tais intervenções podem incluir melhor organização das escalas de trabalho, redução de jornadas excessivas, ampliação dos períodos de descanso, promoção da higiene do sono e

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 01/07/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/884hbx07
Pages: 1-26

fortalecimento do acesso a programas de apoio à saúde mental. Dessa forma, o enfrentamento do burnout não deve ser centrado apenas na resiliência individual do profissional, mas também em mudanças estruturais no ambiente de trabalho.

Entretanto, algumas limitações devem ser consideradas. A maioria dos estudos incluídos nesta revisão apresentou delineamento transversal, o que limita a capacidade de estabelecer relações causais entre privação de sono e burnout. Além disso, o uso de medidas autorreferidas tanto para sono quanto para burnout pode introduzir viés de resposta, subjetividade e sobreposição com outros sintomas psicológicos. Também deve ser considerada a heterogeneidade dos estudos quanto às amostras, profissões avaliadas, contextos institucionais e instrumentos de mensuração, o que dificulta comparações diretas entre os resultados. Por fim, parte da literatura mais recente foi produzida em contexto pandêmico ou pós-pandêmico, o que pode ter intensificado tanto os distúrbios do sono quanto os níveis de burnout observados.

Apesar dessas limitações, a consistência geral dos achados entre os estudos sugere que a privação de sono representa um importante fator de risco ocupacional que contribui para o desenvolvimento e agravamento do burnout entre profissionais da saúde. A relevância desses resultados reside no fato de que o sono emerge como componente central da saúde ocupacional, e não como uma variável periférica do estilo de vida. Nesse sentido, promover condições de trabalho mais saudáveis e compatíveis com o descanso adequado pode trazer benefícios não apenas para os profissionais, mas também para os serviços de saúde e para os pacientes.

Pesquisas futuras devem priorizar delineamentos longitudinais que permitam investigar relações causais entre distúrbios do sono e burnout. Além disso, novos estudos devem explorar a efetividade de intervenções organizacionais voltadas à melhora da saúde do sono, à redução do estresse ocupacional e à prevenção do esgotamento profissional. Também serão importantes investigações que utilizem medidas objetivas de sono, avaliem diferentes categorias profissionais separadamente e considerem fatores institucionais e sociais que possam modular essa associação.

6. Considerações Finais

Esta revisão sistemática demonstra que a privação de sono e a má qualidade do sono estão consistentemente associadas a níveis mais elevados de

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 01/07/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/884hbx07
Pages: 1-26

burnout entre profissionais da saúde. Os achados ressaltam a importância de abordar a saúde do sono como um componente essencial do bem-estar ocupacional nos serviços de saúde.

Estratégias organizacionais voltadas à melhoria das escalas de trabalho, à redução de cargas horárias excessivas e à promoção de práticas saudáveis de sono podem contribuir para a prevenção do burnout e para a melhoria da qualidade geral dos serviços de saúde.

Novas pesquisas são necessárias para compreender melhor os mecanismos causais que ligam a privação de sono ao burnout e para desenvolver intervenções eficazes voltadas à proteção da saúde mental dos profissionais da saúde.

Referências

AHLBERG, K. et al. Sleep disturbances among healthcare workers. Sleep Medicine Reviews, 2020.

ALVES, D. et al. Occupational stress among physicians. BMC Health Services Research, 2020.

BARBOSA, M. et al. Work conditions and sleep health. Healthcare (MDPI), 2022.

BARGER, L. K. et al. Extended work shifts and burnout among healthcare workers. Sleep, 2016.

BASNER, M. et al. Sleep deprivation and cognitive performance. The Lancet, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Você já teve insônia? Saiba que 72% dos brasileiros sofrem alterações no sono. 2023. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/marco/voce-ja-teve-insonia-saiba-que-72-dos-brasileiros-sofrem-com-alteracoes-no-sono. Acesso em: 30 ago. 2025.

CARUSO, C. C. et al. Strategies for managing shift work in healthcare. Journal of Nursing Management, 2019.

CARUSO, C. C. Negative impacts of shiftwork and long work hours. American Journal of Industrial Medicine, 2014.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 01/07/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/884hbx07
Pages: 1-26

CHEN, X. Burnout risk factors in healthcare. Journal of Occupational Health Psychology, 2019.

COSTA, R. et al. Shift work and sleep quality. Revista Brasileira de Enfermagem, 2018.

DALL'ORA, C. et al. Association of long shifts with nurse burnout. BMJ Open, 2020.

FERNANDES, M. et al. Burnout syndrome in nurses. International Journal of Nursing Studies, 2021.

GUNNARSSON, E. Sleep and stress in nurses. Scandinavian Journal of Work Environment and Health, 2018.

GUYTON, A. C.; HALL, J. E. Tratado de fisiologia médica. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2017.

HALL, L. H. et al. Healthcare staff wellbeing and burnout. BMJ Open, 2016.

JAHRAMI, H. et al. Sleep disturbance among healthcare workers. Nature and Science of Sleep, 2021.

JOHNSON, D. A. et al. The influence of psychosocial stressors and socioeconomic status on sleep among caregivers of teenagers with asthma, the Puff City study. Sleep Health, v. 4, n. 1, p. 49–54, 2017.

KALMBACH, D. et al. Insomnia and emotional exhaustion. Sleep Medicine Reviews, 2018.

KIM, H. et al. Burnout and insomnia in healthcare professionals. Sleep Medicine, 2020.

KIMURA, T. Sleep disturbance and burnout. Psychiatry Research, 2019.

LEE, S. et al. Sleep and emotional exhaustion. Sleep Medicine, 2021.

LIU, Y. et al. Occupational stress and sleep among physicians. BMC Public Health, 2021.

LOCKLEY, S. W. et al. Sleep loss and healthcare performance. Sleep Health, 2017.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 01/07/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/884hbx07
Pages: 1-26

LUO, Y. et al. Work stress and sleep deprivation. Journal of Occupational Health, 2019.

MAGNAVITA, N. et al. Sleep problems and burnout during COVID-19. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2021.

MARTINS, L. et al. Occupational health in hospital workers. Cadernos de Saúde Pública, 2019.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. Burnout. Annual Review of Psychology, 2016.

MEMBRIVE-JIMÉNEZ, M. J. et al. Relação entre burnout e problemas de sono em enfermeiros: uma revisão sistemática com meta-análise. Healthcare, v. 10, n. 954, p. 1-16, 2022.

MONTGOMERY, A. Burnout in healthcare systems. Springer, 2019.

MORAES, A. et al. Occupational health among hospital staff. Ciência & Saúde Coletiva, 2020.

OLIVEIRA, M. et al. Sleep deprivation and mental health. Sleep Medicine Clinics, 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Síndrome do esgotamento profissional (“Burnout”). Biblioteca Virtual em Saúde MS. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/sindrome-do-esgotamento-profissional-burnout/. Acesso em: 30 ago. 2025.

PAPPA, S. et al. Mental health of healthcare workers during COVID-19. Brain, Behavior, and Immunity, 2020.

PATEL, R. Sleep deprivation in healthcare professionals. Springer, 2020.

RIBEIRO, R. et al. Sleep quality in nurses. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 2021.

RICHARDS, D. Sleep and occupational stress. Wiley, 2018.

RODGERS, C. et al. Burnout among medical residents. Academic Medicine, 2018.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/06/2026 - **Accepted:** 01/07/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/884hbx07
Pages: 1-26

RODRIGUES, P. F. et al. Burnout and sleep quality in nurses. Revista de Saúde Pública, 2020.

SAGHERIAN, K. et al. Sleep and nurse fatigue. Sleep Health, 2017.

SANTOS, L. et al. Burnout prevalence in healthcare workers. PLOS ONE, 2021.

SANTOS, M. A. et al. Sono e esgotamento profissional em enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem durante a pandemia da COVID-19. Journal of Nursing Research, v. 30, n. 4, p. 1-10, 2022.

SERRANO-RIPOLL, M. et al. Burnout and mental health in healthcare workers. Journal of Affective Disorders, 2020.

SHANAFELT, T.; NOSEWORTHY, J. Executive leadership and physician burnout. Mayo Clinic Proceedings, 2017.

SHECHTER, A. et al. Distúrbios do sono e burnout em profissionais de saúde de pronto-socorro. JAMA Network Open, v. 6, n. 11, e2341910, 2023.

SILVA, A. A. et al. Sleep disorders in healthcare workers. Sleep Science, 2017.

SMITH, A. et al. Work hours and sleep deprivation. Occupational Medicine, 2018.

STEWART, N. H.; ARORA, V. M. O impacto dos distúrbios do sono e circadianos no esgotamento profissional dos médicos. Chest, v. 156, n. 5, p. 1022-1030, 2019.

VAN DER HELM, E.; WALKER, M. P. Sleep and emotional brain function. Current Biology, 2009.

VIEIRA, L. M. S. M. A.; MININEL, V. A.; SATO, T. O. Qualidade do sono como mediadora de burnout, estresse e dor musculoesquelética multissítio em profissionais de saúde: um estudo longitudinal. Healthcare, v. 11, n. 2476, p. 1-14, 2023.