

Estudo do Hospital Moinhos de Vento propõe protocolo para melhorar a qualidade do sono em pacientes de UTI

Os distúrbios do sono, frequentemente subestimados, podem ter um impacto significativo na recuperação de pacientes internados em Unidades de Terapia Intensiva (UTIs). Um estudo conduzido pela médica intensivista do Hospital Moinhos de Vento Laura Drehmer Jesinski, trouxe à tona a gravidade da privação do sono, revelando que ela pode agravar as condições dos pacientes, aumentar a incidência de outras doenças, prolongar o tempo de internação e, consequentemente, elevar os custos hospitalares.

A pesquisa, que faz parte do Programa de Pós-graduação em Ciências Pneumológicas da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, está sendo realizada sob a orientação dos Drs. Cassiano Teixeira e Felipe Leopoldo Dexheimer Neto. A avaliação estatística ficou a cargo de especialistas do Hospital Moinhos de Vento e do Laboratório de Estatística Aplicada da Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

O interesse de Laura pelo tema nasceu durante sua residência em Terapia Intensiva, em 2019, quando percebeu que muitos pacientes enfrentavam dificuldades para dormir. "Essa privação do sono é causada não apenas pelas doenças em tratamento, mas também pelo ambiente hospitalar, repleto de sons, luzes e a administração de medicamentos durante a noite", explica a médica, que já foi premiada em congressos de terapia intensiva por seu trabalho pioneiro.

As consequências da má qualidade do sono são preocupantes. Durante a internação, a privação do sono pode levar a complicações como o delírium, especialmente em pacientes idosos, manifestando-se através de desorientação e confusão. Além disso, estudos indicam que a privação do sono pode afetar o sistema imunológico e a saúde mental, com efeitos que podem se estender por meses após a alta médica. "A permanência prolongada na UTI aumenta a vulnerabilidade a infecções multirresistentes e outras complicações", alerta Laura.

Apesar da relevância do sono na recuperação, sua importância é frequentemente negligenciada no tratamento de pacientes críticos devido à complexidade do ambiente de UTI. "As equipes precisam equilibrar o cuidado de múltiplos pacientes em estado grave, o que torna o desafio de garantir um sono reparador ainda maior. Por isso, é vital educar os profissionais sobre a importância do sono", enfatiza a médica.

Para lidar com esses problemas, Laura propôs um protocolo de medidas, que foi discutido em colaboração com uma equipe de psicologia para avaliar sua viabilidade. Sob a liderança da coordenadora de enfermagem da UTI, Anielle Ferrazza, o protocolo passou por ajustes com a colaboração de diversos profissionais da unidade. As medidas implementadas incluem a definição de horários para desligar as luzes principais, ajustes nos alarmes sonoros dos leitos e a programação de banhos e alimentação em horários que não interfiram no sono dos pacientes. Também foi promovido o conforto térmico e realizada a aquisição de máscaras para os olhos e tampões para os ouvidos, além da instalação de um equipamento chamado "Sensoronore", que visa reduzir os níveis de ruído em conjunto com o reforço da importância em reduzir quaisquer ruídos no ambiente. Além disso, foram realizados ajustes de horários de administração das medicações, das coletas de exames de sangue e da realização de exames de imagem.

Atualmente, o protocolo foi implementado em uma unidade de terapia intensiva do Hospital Moinhos de Vento, bem como na UTI do Hospital da Unimed Vale dos Sinos em Novo Hamburgo e contou com a capacitação de mais de 100 profissionais. Os pacientes foram entrevistados antes e depois da implementação das medidas, utilizando questionários de avaliação do sono validados na literatura com o auxílio de enfermeiros e médicos. A supervisora de enfermagem, Andressa Gomes, coordenou as coletas de dados ao longo de seis meses, incluindo finais de semana.

Se os resultados se confirmarem, o protocolo poderá ser expandido para outras unidades, trazendo

benefícios diretos à recuperação dos pacientes. O estudo já foi apresentado em um congresso europeu e será discutido novamente este ano, refletindo seu potencial impacto internacional no tratamento de pacientes em UTIs. A importância do sono na recuperação é uma questão que merece atenção e ação, especialmente em ambientes tão críticos quanto às UTIs.

Fonte: Critério, em 04.08.2025