

Catarina Brandão Santarém

Intervenções não farmacológicas executadas por enfermeiros  
em pacientes com distúrbios de sono: uma *scoping review*.

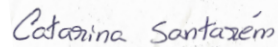
Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa

Porto, 2025

Catarina Brandão Santarém

Intervenções não farmacológicas executadas por enfermeiros  
em pacientes com distúrbios de sono: uma *scoping review*.

Atesto a originalidade do trabalho,

---

Trabalho apresentado à Escola Superior de  
Saúde Fernando Pessoa, orientado pelo  
Professor Doutor José Manuel dos Santos,  
como parte dos requisitos para obtenção do  
grau de licenciado em Enfermagem.

## Resumo

**Introdução:** Os distúrbios do sono são frequentes em contextos hospitalares e podem afetar negativamente a recuperação dos utentes. As intervenções farmacológicas, embora eficazes, apresentam riscos associados, como dependência e efeitos adversos. Neste sentido, as intervenções não farmacológicas assumem um papel fundamental na promoção da qualidade do sono.

**Objetivo:** Esta *scoping review* teve como objetivo identificar e mapear as intervenções não farmacológicas realizadas por enfermeiros em pacientes com distúrbios de sono.

**Metodologia:** A estratégia de investigação inclui a pesquisa nas bases de dados e motores de busca *MEDLINE*, *CINAHL Complete* e *PubMed*, baseadas em critérios de inclusão e exclusão pré-definidos.

**Resultados:** Os nove estudos elegíveis para incluir nesta revisão abordam intervenções como o uso de tampões auriculares e máscaras oculares, aromaterapia, musicoterapia, educação sobre higiene do sono, reorganização de rotinas noturnas, redução de estímulos e a terapia cognitivo-comportamental

**Conclusão:** As intervenções não farmacológicas implementadas por enfermeiros demonstram ser eficazes, seguras e de fácil aplicação clínica. São necessários mais estudos experimentais e protocolos institucionais que fortaleçam a atuação da enfermagem nesta área.

**Palavras-chave:** “Intervenções de enfermagem”, “Intervenções não farmacológicas”, “Distúrbios de sono”.

## **Abstract**

**Introduction:** Sleep disorders are common in hospital settings and can negatively impact patient recovery. While pharmacological interventions are effective, they carry associated risks such as dependence and adverse effects. In this context, non-pharmacological interventions play a fundamental role in promoting sleep quality.

**Objective:** This scoping review aimed to identify and map non-pharmacological interventions performed by nurses in patients with sleep disorders.

**Methods:** The research strategy included database searches in *MEDLINE*, *CINAHL Complete* e *PubMed*, based on predefined inclusion and exclusion criteria.

**Results:** The nine studies eligible for inclusion in this review addressed interventions such as the use of earplugs and eye masks, aromatherapy, music therapy, sleep hygiene education, reorganization of night-time routines, reduction of environmental stimuli, and cognitive-behavioral therapy.

**Conclusion:** Non-pharmacological interventions implemented by nurses have proven to be effective, safe, and feasible in clinical practice. Further experimental studies and institutional protocols are needed to strengthen the role of nursing in this area.

**Keywords:** “Nursing Interventions”, “Non-pharmacological interventions”, “Sleep disorders”.

## Índice

1. Introdução.....	8
2. Metodologia.....	9
2.1. Questão de investigação .....	9
2.2. Estratégia de pesquisa e bases de dados .....	9
3. Resultados.....	11
4. Discussão .....	15
5. Conclusão .....	19
6. Referências bibliográficas .....	20

## Índice de figuras

Figura 1: Fluxograma Prisma .....	12
-----------------------------------	----

## **Índice de quadros**

Quadro 1: Bases de dados e frase booleana .....	10
Quadro 2: Características dos estudos incluídos.....	12

## 1. Introdução

Os distúrbios de sono representam um problema predominante na saúde, afetando a qualidade de vida e o bem-estar psicológico de diversas pessoas (Walker, 2017). Em meio hospitalar, esses distúrbios tornam-se ainda mais evidentes, sendo frequentemente agravados pelo ambiente, administração de medicação, dor, realização de procedimentos e ansiedade associada ao contexto hospitalar. Estima-se que, cerca de 40% a 60 % dos adultos internados sofram de distúrbios do sono (Kamdar et al., 2012).

“O sono constitui uma necessidade fisiológica fundamental de valor inestimável para a qualidade de vida, saúde e bem-estar dos indivíduos” (Marques, J. A. C. P., 2017).

É amplamente reconhecida a importância de um sono de qualidade para a recuperação e estabilidade dos utentes. No entanto, as intervenções farmacológicas, como utilização de hipnóticos e sedativos, apesar da sua eficácia, estão associadas a diversos efeitos adversos (Hofman et al., 2020). Assim sendo, as intervenções não farmacológicas, além de poderem ser adaptadas a cada utente, surgem como uma alternativa mais acessível e segura, com benefícios comprovados na promoção do sono (Patel et al., 2018).

As intervenções não farmacológicas são cada vez mais utilizadas na prática clínica pelos enfermeiros, que pela sua proximidade e contacto contínuo com os utentes, desempenham um papel fundamental na implementação de cuidados humanizados e personalizados (Delaney et al., 2018).

Considerando os distúrbios de sono uma problemática prevalente na população, é de extrema importância explorar a evidência disponível acerca das diversas intervenções que podem ser utilizadas por enfermeiros, bem como a sua eficácia. Desta forma, o objetivo desta *scoping review* é mapear as evidências científicas existentes sobre as intervenções não farmacológicas utilizadas por enfermeiros para com utentes com distúrbios do sono.

## **2. Metodologia**

A presente *scoping review* foi realizada seguindo as guidelines metodológicas do Joanna Briggs Institute (Peters, 2020), incluindo todos os tipos de estudos, como quantitativos, qualitativos e mistos. A revisão utilizou os itens identificados na extensão *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses for Scoping Reviews* (Peters, 2020).

### **2.1. Questão de investigação**

A questão de investigação para o estudo foi elaborada tendo por base a mnemónica PCC (P = População; C = Conceito; C = Contexto), sendo que a População são os Enfermeiros, o Conceito são as intervenções não farmacológicas em pacientes com distúrbios de sono e o Contexto é sem restrições (qualquer contexto). Assim sendo, a questão específica desta investigação foi: Quais as intervenções não farmacológicas executadas por enfermeiros em pacientes com distúrbios do sono?

### **2.2. Estratégia de pesquisa e bases de dados**

Inicialmente, foi realizada uma pesquisa preliminar de forma a identificar os estudos publicados com o tema em investigação. Em seguida, a pesquisa foi limitada às seguintes bases de dados *MEDLINE* (via *EBSCO*), *CINAHL Complete* (via *EBSCO*) e *PubMed*. As palavras-chave foram obtidas através da leitura dos títulos, resumos e termos indexados dos diversos artigos sobre o tema. Estes termos foram adequados a cada base de dados incluída na pesquisa.

Foram igualmente analisadas as listas de referências bibliográficas dos estudos para possível inclusão.

De acordo com as palavras-chave encontradas, foi utilizada a plataforma “Descritores em Saúde” (DeCS/MeSH, 2015) para determinar os descritores: “Nurse\*”, “Nonpharmacologic Therap\*”, “Sleep Disorders”.

Foram também definidos os critérios de inclusão e exclusão tendo por base as recomendações da JBI de acordo com o PCC, data de publicação e língua, como segue. Foram critérios de inclusão: estudos com população de adultos (idade >18 anos), que abordassem técnicas não farmacológicas, realizados em pacientes com distúrbios de sono, publicados nos últimos seis anos e com acesso livre ao texto integral. E foram critérios de exclusão: artigos que referissem outros profissionais de saúde que não enfermeiros, realizados em pessoas com medidas de conforto/fim de vida, publicados noutras línguas além do português, inglês e espanhol.

A pesquisa nas bases de dados foi realizada com os operadores booleanos AND e OR. Esta pesquisa foi realizada no dia 9 de janeiro de 2025, com uma pesquisa de seguimento em abril de 2025, que não identificou nenhum artigo adicional que cumprisse os critérios de inclusão.

Os artigos identificados foram adicionados ao *software Rayyan* e os duplicados foram removidos.

Quadro 1: Bases de dados e frase booleana

Base de dados	Frase Booleana
<p><b>CINAHL Complete</b> (via EBSCO)</p>	<p>(TI Nurse* OR AB Nurse* OR MH Nurse*) AND (TI non-pharmacological interventions OR AB non-pharmacological interventions OR TI non-drug interventions OR AB non-drug interventions OR TI non-medicinal interventions OR AB non-medicinal interventions OR MH Nonpharmacologic Therap*) AND (TI sleeping problems patients OR AB sleeping problems patients OR TI sleep disturbances patients OR AB sleep disturbances patients OR TI sleeping disorders patients OR AB sleeping disorders patients OR TI sleep issues patients OR AB sleep issues patients OR MH Sleep Disorders)</p>
<p><b>PubMed</b></p>	<p>(((((((((Nurse*[Title/Abstract]) OR (Nurse*[MeSH Terms])) AND (non-pharmacological interventions[Title/Abstract])) OR (non-drug interventions[Title/Abstract])) OR (non-medicinal interventions[Title/Abstract])) OR (Nonpharmacologic Therap*[MeSH Terms])) AND (Sleep Disorders[MeSH Terms])) OR (sleeping problems patients[Title/Abstract])) OR (sleep disturbances patients[Title/Abstract])) OR (sleeping disorders patients[Title/Abstract])) OR (sleep issues patients[Title/Abstract]))</p>

<b>MEDLINE</b> (Via EBSCO)	TI nurse* OR AB nurse* OR MM nurse* AND TI non-pharmacological interventions OR AB non-pharmacological interventions OR TI non-drug interventions OR AB non-drug interventions OR TI non-medicinal interventions OR AB non-medicinal interventions OR MH Nonpharmacologic Therap* AND TI sleeping problems patients OR AB sleeping problems patients OR TI sleep disturbances patients OR AB sleep disturbances patients TI sleeping disorders patients OR AB sleeping disorders patients OR TI sleep issues patients OR AB sleep issues patients OR MH Sleep Disorders
----------------------------	---

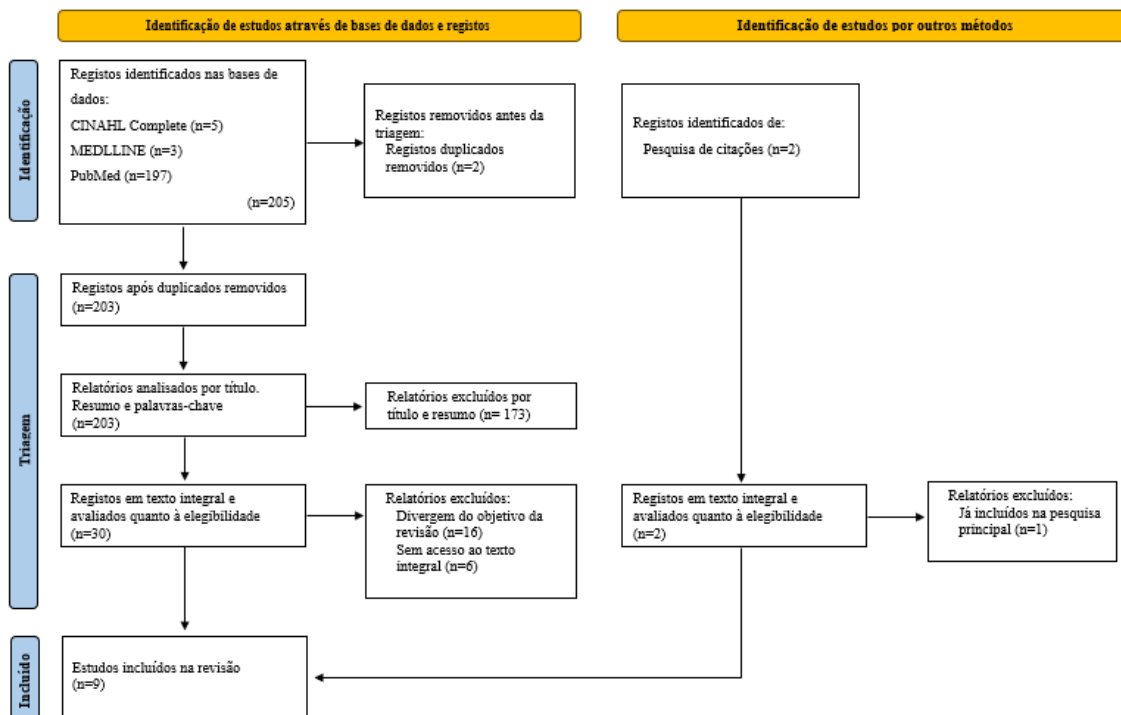
### 3. Resultados

A pesquisa inicial identificou 205 estudos, incluindo duplicados, sendo cinco da *CINAHL Complete* via EBSCO, três da *MEDLINE* via EBSCO e 197 da *PubMed*. Os artigos identificados foram adicionados ao *software Rayyan*, sendo removidos dois estudos duplicados. Dos 203 artigos, foi realizada a leitura do título, resumo e palavras-chave. Com essa leitura foram excluídos 173 artigos, por não possuírem informações relevantes sobre o tema ou por não estarem diretamente relacionado com o mesmo. Assim sendo, foram analisados de forma integral 30 artigos.

Após a análise completa dos 30 artigos, 16 foram excluídos por divergirem dos objetivos da revisão e seis foram removidos por não ter sido possível obter o acesso ao texto integral. Foi ainda realizada uma pesquisa secundária aos artigos que não foram incluídos de forma a identificar possíveis estudos adicionais. Após a análise dos mesmos, foram identificados dois artigos, sendo que um já tinha sido incluído na pesquisa principal. Desta forma foram incluídos nove artigos nesta revisão.

O processo de seleção dos estudos foi efetuado por consenso entre a estudante e o orientador do estudo, procedendo à análise da relevância dos artigos, extração e síntese dos dados, conforme o fluxograma (Figura 1). Os dados extraídos dos estudos incluídos foram expostos em formato narrativo, recorrendo a uma tabela e incluem detalhes sobre o autor, o ano e o país do estudo, a população e os objetivos (Quadro 2).

Figura 1: Fluxograma PRISMA



Os estudos incluídos foram realizados nos seguintes países: China (2), Estados Unidos da América (EUA) (1), Brasil (1), Canadá (1), Países Baixos (1), Eslovénia (1), Irão (1), Jordânia (1). Estes estudos abrangem o período de 2019 a 2024.

Quadro 2: Características dos estudos incluídos

Título	Autor(es)	País	Ano	Tipo de estudo	População	Objetivos	Resultados
The Therapeutic Effect of Aromatherapy on Insomnia: a Meta-Analysis	Yueheng Tang, Minmin Gong, Xin Qin, Hao Su, Zhi Wang, Hui Dong	China	2021	Meta-análise	Adultos com insónia	Avaliar o efeito da aromaterapia na qualidade do sono	A aromaterapia mostrou um efeito significativo na melhoria da qualidade do sono

The Impact of Earplugs and Eye Masks on Sleep Quality in Surgical ICU Patients	Osamudiamen O. Obanor, Mandy M. McBroom, Jennifer M. Elia, Farzin Ahmed, Jun D. Sasaki, Kelly M. Murphy, Shannon Chalk, Gloria A. Menard, Nadia V. Pratt, Aardhra M. Venkatachalam, Bryan T. Romito,	EUA	2021	Ensaio clínico randomizado	Pacientes cirúrgicos internados na UCI	Avaliar se tampões e máscaras oculares melhoram a qualidade do sono dos utentes na UCI	A intervenção com tampões auriculares e máscaras oculares melhorou significativamente a qualidade do sono dos doentes em UCI
Pharmacological and non-pharmacological interventions to promote sleep in intensive care units: a critical review	Rogleson Albuquerque Brito, Soraya Maria do Nascimento Rebouças Viana, Beatriz Amorim Beltrão, Clarissa Bentes de Araújo Magalhães, Veralice Meireles Sales de Bruin, Pedro Felipe Carvalhede de Bruin	Brasil	2020	Revisão crítica	Utentes em unidades de cuidados intensivos	Rever intervenções disponíveis para promoção do sono dos doente na UCI	Medidas não farmacológicas como controlo de ruído, luz, musicoterapia, utilização de máscaras oculares e protetores auriculares mostraram-se eficazes, podendo algumas das intervenções terem mais eficácia se forem utilizadas em simultâneo com outras medidas não farmacológicas
Environmental scan of current strategies to decrease sedative-hypnotic use and promote sleep in hospital	Heather L. Neville, Jenna Shaw, Carter VanDerstine, Sarah Burges, Marci Dearin, Jennifer E. Iseno, Kent Toombs, Susan K. Bowles	Canadá	2023	Revisão narrativa (Environmental scan)	Adultos	Mapear intervenções existentes que promovam o sono e reduzam o uso de sedativos	As estratégias mais utilizadas para promover o sono reduzindo a utilização de medicação são a educação dos utentes sobre os efeitos adversos da medicação bem como que estratégias não farmacológicas podem ser utilizadas para promover o sono e realização de ensinamentos sobre a higiene do sono

Evaluation of Nonpharmacologic Interventions and Sleep Outcomes in Hospitalized Medical and Surgical Patients	Eva S. vanden Ende; Hanneke Merten; Lisanne Vander Roest; Belle Toussaint; Quirine van Rijn; Marjolein Keesenberg; Anne M. Lodders; Kim van Veldhuizen; Iris E. Vos; Sophie Hoekstra; Prabath W. B. Nanayakkara	Países Baixos	2022	Ensaio clínico não randomizado com grupo controle	374 pessoas – 222 grupo de controlo e 152 grupo de intervenção	Avaliar se a implementação de intervenções não farmacológicas está associada à melhoria do sono noturno dos doentes internados.	O tempo total de sono foi 40 minutos superior no grupo de intervenção. Isto deveu-se principalmente a um atraso de 30 minutos na hora de despertar. A qualidade do sono não diferiu significativamente entre os grupos. Para ambos os grupos, os principais fatores que afetam o sono foram o ruído, a luz e ser acordado pela equipa hospitalar. As máscaras de dormir e os protetores auriculares foram intervenções utilizadas, não tendo sido muito popular entre os utentes por causarem desconforto.
Strategies to Improve Sleep Quality in Intensive Care Unit Patients	Melita Peršolja, Anet Rožnik	Eslovénia	2024	Revisão narrativa	Adultos	Rever estratégias implementadas por enfermeiros para melhorar o sono dos doentes na UCI	Intervenções como o uso de máscaras oculares e protetores de ouvidos utilizados em simultâneo demonstram uma elevada eficácia na melhoria da qualidade do sono. A redução do barulho por parte dos enfermeiros, a realização de menos intervenções durante a noite e a diminuição da luz também são estratégias que ajudam na melhoria da qualidade do sono.
Evidence-based interventions to improve sleep quality after thoracic surgery	Jierong Lin, Bitao Wang, Wanxian Zeng, Shaowei Zhuang, Maobai Liu, Jing Yang	China	2024	Revisão sistemática e meta-análise	Adultos submetidos a cirurgia torácica	Avaliar eficácia de intervenções pós-operatórias na qualidade do sono	Intervenções como aromaterapia, relaxamento, musicoterapia e utilização de máscaras oculares mostram ser eficazes na melhoria da qualidade do sono

Optimizing Sleep Disorder Management in Hospitalized Patients: Practical Approach for Healthcare Providers	Ghazal Roostaei, Niloofar Khoshnam Rad, Besharat Rahimi, Alireza Asgari, Shima Mosalanejad, HosseinnKazemizadeh, Maryam Edalatifar, Hamidreza Abtahi	Irão	2024	Revisão narrativa	Adultos	Oferecer estratégias práticas para lidar com distúrbios do sono no hospital	As estratégias não farmacológicas são essenciais para melhorar a qualidade e a duração do sono em doentes hospitalizados. Técnicas de redução de ruído, como o uso de protetores auriculares ou tampões para os ouvidos, a exposição à luz durante o dia e a redução da mesma durante a noite e a redução de interrupções noturnas mostram ser eficazes na melhoria do sono.
Effectiveness of using eye mask and earplugs on sleep length and quality among intensive care patients: A quasi-experimental study	Mohammad K. Bani Younis, Ferial A. Hayajneh, Hamza Alduraidi	Jordânia	2019	Estudo quase-experimental com grupo controlo	103 utentes – 52 grupo intervenção e 51 grupo de controlo	Avaliar o efeito combinado de tampões auriculares e máscaras oculares	A utilização de tampões auriculares e de máscaras oculares melhorou significativamente a qualidade e duração do sono segundo a escala RCSS

#### 4. Discussão

Os distúrbios de sono são bastante comuns aquando de um internamento em ambiente hospitalar; um sono não eficaz e reparador afeta não só o bem-estar físico como também psicológico do paciente. Apesar das medidas farmacológicas serem bastante utilizadas, as mesmas podem provocar diversas reações adversas. Assim sendo, as medidas não farmacológicas apresentam ser mais seguras e mais económicas, podendo ser aplicadas de forma personalizada para cada utente, conforme as suas necessidades.

Existem ainda vários fatores que contribuem para os distúrbios do sono em doentes hospitalizados, tais como a iluminação excessiva à noite, a iluminação inadequada durante o dia, o ruído, as interrupções frequentes para monitorização dos sinais vitais e administração de medicação (Roostaei et al., 2024).

Brito et al. (2020) destacam que a aromoterapia através da inalação é eficaz na melhoria da qualidade subjetiva do sono. Realçam também que apesar dos efeitos benéficos da

aromoterapia ainda não serem claros, esta técnica promove o relaxamento muscular, reduzindo o stress e a ansiedade.

Tang et al. (2021) abordam duas possíveis formas de utilizar a aromoterapia: através da inalação e através da massagem. Acreditam que esta técnica seja mais eficaz através da inalação do que da massagem. De acordo com Tang et al. (2021), a aromoterapia melhorou os sintomas clínicos dos utentes com insónia. Salientam ainda a necessidade de serem realizados mais estudos em grande escala, de forma a validar a eficácia da aromoterapia em utentes com distúrbios do sono.

Em concordância, Peršolja et al. (2024) e Roostaei et al. (2024) referem que tanto a aromoterapia como a musicoterapia são técnicas de relaxamento utilizadas, que mostram uma pequena melhoria na duração e qualidade do sono.

No que toca à alteração dos horários de monitorização dos sinais vitais e da administração de medicação, van den Ende et al. (2022) observaram que esta intervenção levou a um aumento de 40 as 45 minutos no tempo total do sono, não tendo sido observada nenhuma melhoria significativa na qualidade do sono. Apesar de não ter sido observado melhoria da qualidade do sono, os mesmos autores recomendam que esta intervenção seja a primeira a ser implementada.

Contrariamente, Roostaei et al. (2024) e Peršolja et al. (2024) salientam que esta intervenção pode melhorar a qualidade do sono.

A terapia cognitivo comportamental é uma intervenção não farmacológica que pode ser realizada por enfermeiros especialistas em saúde mental. Roostaei et al. (2024) acreditam que esta intervenção poderá ser a mais promissora para melhorar a qualidade e a duração do sono. Neville et al. (2023) salientam que a terapia cognitivo comportamental combina diferentes técnicas que visam mudar comportamentos que contribuem para os distúrbios do sono. Apesar desta técnica ser eficaz na redução dos distúrbios de sono, Neville et al. (2023) referem que algumas barreiras na utilização desta técnica passam pelo custo e pela falta de profissionais especializados.

Neville et al. (2023) abordam também a importância de realizar ensinamentos acerca da higiene do sono, de forma a informar os utentes sobre como criar bons hábitos de sono e qual a sua importância. Algumas das sugestões devem passar por sugerir limitar o tempo de utilização de ecrãs e manter-se ativo, evitando dormir durante o dia.

É também importante haver uma exposição à luz durante o dia e a mesma ser reduzida durante a noite, pois alterações significativas destas rotinas podem afetar o ritmo circadiano (Roostaei et al., 2024).

A exposição à luz e a ruído noturno são dos fatores que mais afetam a qualidade do sono dos utentes (van den Ende et al., 2022). De forma a reduzir a exposição à luz durante a noite, diversos estudos abordam a utilização de máscaras oculares e de protetores auriculares.

Younis et al. (2019) e Obanor et al. (2021) constataram que a utilização de máscaras oculares e de tampões auriculares melhoraram significativamente a qualidade do sono dos utentes presentes no grupo experimental, em comparação com os utentes do grupo de controlo. Tanto Younis et al. (2019) como Brito et al. (2019) constatam que a utilização de máscaras oculares e de tampões auriculares são eficazes na melhoria da qualidade subjetiva dos utentes.

Peršolja et al. (2024) destacam que o uso isolado de tampões auriculares não tem um efeito significativo na qualidade do sono, sendo que o uso combinado dos tampões auriculares com as máscaras oculares teve mais efeito na melhoria da qualidade do sono.

Lin et al. (2024) abordam a utilização de máscaras oculares e de tampões auriculares com música. Apesar de observarem que a utilização das máscaras oculares é a técnica mais eficaz na redução da latência do sono, a utilização desta técnica combinada com a utilização de tampões auriculares com música demonstrou ser menos eficaz.

A técnica mais abordada foi a utilização de máscaras oculares e de protetores auriculares. Esta técnica mostrou ser a mais simples de utilizar, não obrigando a alteração no funcionamento do serviço e apresenta baixos custos hospitalares.

Alguns autores salientam que apesar desta técnica ser eficaz, há utentes que relatam desconforto na utilização destes dispositivos, podendo esse desconforto afetar a qualidade do sono. Assim sendo, é necessário que, quando esta técnica for utilizada, sejam realizados ensinamentos aos utentes sobre a correta utilização dos dispositivos.

Esta *scoping review* teve alguns critérios de exclusão (decididos por força das limitações temporais da estudante) que, assumidamente, podem ter contribuído para uma diminuição/menor qualidade dos resultados obtidos, nomeadamente por ter sido feita apenas nos últimos seis anos, com restrições de língua de escrita e com restrições no tipo de acesso aos artigos.

## 5. Conclusão

Os distúrbios do sono são prevalentes em contextos hospitalares e podem comprometer significativamente a recuperação física e mental dos utentes. A presente *scoping review* permitiu mapear as principais intervenções não farmacológicas executadas pelos enfermeiros (nos países em que os estudos foram realizados) para melhorar a qualidade do sono em pacientes hospitalizados, contribuindo para uma prática personalizada e centrada na pessoa.

Os artigos analisados demonstram que intervenções simples e de baixo custo, como o uso de máscaras oculares e tampões auriculares, são as mais estudadas e com resultados mais consistentes na melhoria da qualidade e duração do sono. Técnicas como a aromaterapia, a musicoterapia, a alteração das rotinas de cuidados noturnos e os ensinamentos sobre higiene do sono também se destacaram como estratégias eficazes. Abordagens mais estruturadas, como a terapia cognitivo-comportamental, mostraram bastante potencial.

Esta revisão também evidenciou algumas lacunas na literatura, como a escassez de estudos de elevada qualidade metodológica, a diversidade dos instrumentos de avaliação do sono e a pouca representação de contextos clínicos. Infelizmente, não foram encontrados estudos realizados em Portugal (talvez por causa dos critérios de exclusão definidos).

As evidências deste estudo enquadram-se no contexto hospitalar, podendo ser utilizadas em unidades de internamento, unidades de cuidados intensivos e serviços cirúrgicos, onde as alterações do sono são mais frequentes. Acreditamos que também no contexto domiciliário os resultados encontrados poderão ser utilizados.

Esta revisão aponta para a necessidade de desenvolver programas que visem a formação de enfermeiros sobre intervenções não farmacológicas baseadas na evidência e na promoção de protocolos institucionais que integrem estas estratégias na prática diária.

## 6. Referências bibliográficas

Brito, R. A., Viana, S. M. N. R., Beltrão, B. A., Moura, M. A. V., Silva, R. M. C. R., & Bezerra, A. L. Q. (2020). Pharmacological and non-pharmacological interventions to promote sleep in intensive care units: A critical review. *Sleep and Breathing*, 24(2), 771–781. <https://doi.org/10.1007/s11325-019-01902-7>

Delaney, L. J., et al. (2018). The role of nurses in improving sleep in hospitalised patients. *Australian Critical Care*.

Descritores em Ciências da Saúde. (2015). *Biblioteca Virtual em Saúde*. [https://decs.bvsalud.org/ths/resource/?id=2694&filter=ths\\_termall&q=crian%C3%A7a](https://decs.bvsalud.org/ths/resource/?id=2694&filter=ths_termall&q=crian%C3%A7a)

Hofman, M., et al. (2020). Sedative use and associated risks in hospital settings: a review. *Journal of Hospital Medicine*.

Kamdar, B. B., et al. (2012). Sleep deprivation in the hospital: is it time to wake up? *Journal of Hospital Medicine*.

Lin, J., Wang, B., Zeng, W., Zhuang, S., Liu, M., & Yang, J. (2024). Evidence-based interventions to improve sleep quality after thoracic surgery: A systematic review and meta-analysis. *Sleep*, 65(6). <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2024.06.006>

Marques, J. A. C. P. (2017). *Qualidade de sono de adolescentes em contexto escolar* [Dissertação de mestrado, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra]. Repositório da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra. <http://web.esenfc.pt/?url=oza38G37>

Neville, H., Shaw, J., VanInderstine, C., Backman, C., & Sandhu, A. (2023). Environmental scan of current strategies to decrease sedative-hypnotic use and promote sleep in hospital. *International Journal of Clinical Pharmacy*, 45, 1–10. <https://doi.org/10.1007/s11096-023-01632-7>

Obanor, O. O., McBroom, M. M., Elia, J. M., Thomas, J. M., Cason, C. L., & Dunlap, M. (2021). The impact of earplugs and eye masks on sleep quality in surgical ICU patients. *Critical Care Medicine*, 49(6), e609–e618. <https://doi.org/10.1097/CCM.0000000000005031>

Patel, M., et al. (2018). Non-pharmacologic approaches to improving sleep. *Chest*.

Peršolja, M., & Rožnik, A. (2024). Strategies to improve sleep quality in intensive care unit patients. *Critical Care Nurse*, 44(1), e18–e26. <https://doi.org/10.4037/ccn2024368>

Peters, M. D. J., Godfrey, C. M., McInerney, P., Munn, Z., Tricco, A. C., & Khalil, H. (2020). Chapter 11: Scoping reviews. In E. Aromataris & Z. Munn (Eds.), *JBIMES-20-12* manual for evidence synthesis. *Joanna Briggs Institute*. <https://doi.org/10.46658/JBIMES-20-12>

Roostaei, G., Shafiee, S., Hosseini, S. H., Zargar Balaye, J., & Saadati, H. (2024). Optimizing sleep disorder management in hospitalized patients: Practical approach for healthcare providers. *Brain and Behavior*, 15(1), e70282. <https://doi.org/10.1002/brb3.70282>

Tang, Y., Gong, M., Qin, X., Liu, B., & Wu, Y. (2021). The therapeutic effect of aromatherapy on insomnia: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 287, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.066>

van den Ende, E. S., Merten, H., van der Roest, L., de Lange, D. W., de Bruijne, M., & Nanayakkara, P. W. B. (2022). Evaluation of nonpharmacologic interventions and sleep outcomes in hospitalized medical and surgical patients. *JAMA Network Open*, 5(10), e2232623. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.32623>

Walker, M. (2017). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Penguin Books.

Younis, M. K. B., Hayajneh, F. A., & Alduraidi, H. (2019). Effectiveness of using eye mask and earplugs on sleep length and quality among intensive care patients: A quasi-experimental study. *International Journal of Nursing Practice*, 25(3), e12740. <https://doi.org/10.1111/ijn.12740>