



Tipo do Documento	<b>PROTOCOLO</b>	PRT.UMUL.009 – Página 1/7	
Título do Documento	<b>QUALIDADE DO SONO DAS PACIENTES DA CLÍNICA OBSTÉTRICA</b>	Emissão: 01/09/2025 Versão: 01	Próxima revisão: 01/09/2027

## SUMÁRIO

<b>1. SIGLAS E CONCEITOS</b> .....	2
<b>2. OBJETIVOS</b> .....	2
<b>3. JUSTIFICATIVAS</b> .....	2
<b>4. CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E DE EXCLUSÃO</b> .....	3
<b>4.1. Inclusão</b> .....	3
<b>4.2. Exclusão</b> .....	3
<b>5. ATRIBUIÇÕES, COMPETÊNCIAS, RESPONSABILIDADES</b> .....	4
<b>5.1. Equipe de Enfermagem</b> .....	4
<b>5.2. Equipe Médica (GO/Plantão)</b> .....	4
<b>5.3. Psicologia/Serviço Social</b> .....	4
<b>5.4. Hotelaria/Copa/Manutenção</b> .....	4
<b>6. DESCRIÇÃO DOS PROCEDIMENTOS PARA PROMOÇÃO E PROTEÇÃO DA QUALIDADE DO SONO NA CLÍNICA OBSTÉTRICA</b> .....	4
<b>6.1. Triagem e Planejamento (até 6h da admissão)</b> .....	4
<b>6.2. Noite Protegida de Paciente (NPP) – Rotina Ambiental</b> .....	5
<b>6.3. Intervenções Não Farmacológicas por Grupo</b> .....	5
<b>6.4. Fluxo de Registro</b> .....	6
<b>7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	6
<b>8. HISTÓRICO DE REVISÃO</b> .....	7

Tipo do Documento	<b>PROTOCOLO</b>	PRT.UMUL.009 – Página 2/7	
Título do Documento	<b>QUALIDADE DO SONO DAS PACIENTES DA CLÍNICA OBSTÉTRICA</b>	Emissão: 01/09/2025 Versão: 01	Próxima revisão: 01/09/2027

## 1. SIGLAS E CONCEITOS

- **AC:** Alojamento Conjunto
- **CLO:** Clínica Obstétrica
- **RN:** Recém-nascido
- **PP:** Puérpera
- **NPP:** “Noite Protegida do Paciente” (período de silêncio/baixos estímulos ambientais)

## 2. OBJETIVOS

- Padronizar medidas para promover e proteger o sono das pacientes internadas na CLO.
- Reduzir interrupções noturnas desnecessárias, ruído e luminosidade no período de repouso.
- Integrar práticas não farmacológicas com segurança e humanização, considerando particularidades de gestantes, puérperas sem RN e pacientes em processo de abortamento.
- Qualificar a equipe para triagem, registro e manejo básico de queixas de sono e encaminhamento quando necessário.

## 3. JUSTIFICATIVAS

A qualidade do sono das pacientes internadas na clínica obstétrica é determinante para o conforto, a recuperação e a segurança do cuidado, já que a gestação, o puerpério e situações de abortamento cursam com elevada prevalência de queixas de sono por múltiplos fatores (alterações hormonais, dor, nictúria, refluxo, ansiedade e distúrbios respiratórios do sono, entre outros) (ACOG, 2023).

Diretrizes da ACOG reconhecem que problemas de sono são comuns na gravidez e que medidas não farmacológicas devem ser priorizadas, com atenção a posicionamento seguro e manejo de comorbidades, enquanto o período pós-parto exige vigilância para sofrimento psíquico e medidas de autocuidado, incluindo higiene do sono (ACOG, 2024).

A OMS, recomenda-se a organização de rotinas assistenciais centradas na mulher, com comunicação e práticas que reduzam estressores ambientais e favoreçam descanso adequado

Tipo do Documento	<b>PROTOCOLO</b>	PRT.UMUL.009 – Página 3/7	
Título do Documento	<b>QUALIDADE DO SONO DAS PACIENTES DA CLÍNICA OBSTÉTRICA</b>	Emissão: 01/09/2025 Versão: 01	Próxima revisão: 01/09/2027

(WHO, 2022). No ambiente hospitalar, há evidências crescentes de que intervenções ambientais combinadas e estabelecimento de períodos específicos de “noite protegida”, nos quais o ambiente é mantido com baixos níveis de ruído e luminosidade e as interrupções ao paciente são minimizadas, podem melhorar a qualidade do sono e a experiência de internação (Acharya et al., 2024; van den Ende et al., 2022).

Embora a heterogeneidade dos estudos imponha cautela, a estratégia de 'sono protegido' é factível, de baixo custo e alinhada a iniciativas de segurança e humanização análogo a programas que instituem períodos de quietude e reorganização de rotinas noturnas em unidades clínicas. No puerpério, a fragmentação do sono é esperada e se associa a pior bem-estar e risco de sintomas depressivos, reforçando a necessidade de rotinas que ampliem blocos contínuos de sono quando clinicamente possível e integrem apoio emocional, especialmente em contextos de perda gestacional (Spaeth et al., 2020).

Diante desse panorama e em consonância com boas práticas nacionais e internacionais, a formalização deste POP institui medidas padronizadas e interprofissionais para proteção do sono (NPP, controle de estímulos, clusterização de cuidados, educação breve e critérios de escalonamento), contribuindo para cuidado obstétrico mais seguro, humanizado e baseado em evidências.

#### 4. CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E DE EXCLUSÃO

##### 4.1. Inclusão

- Gestantes internadas na CLO.
- Puérperas sem RN.
- Pacientes internadas por abortamento (ameaça, abortamento em curso, pós-esvaziamento uterino).

##### 4.2. Exclusão

- Pacientes com instabilidade clínica que demandem monitorização contínua e checagens frequentes (aplicar medidas adaptadas quando possível).
- Sonolência excessiva por causas específicas (ex.: drogas sedativas).
- Suspender/ajustar medidas ambientais quando incompatíveis com segurança clínica.

Tipo do Documento	<b>PROTOCOLO</b>	PRT.UMUL.009 – Página 4/7	
Título do Documento	<b>QUALIDADE DO SONO DAS PACIENTES DA CLÍNICA OBSTÉTRICA</b>	Emissão: 01/09/2025 Versão: 01	Próxima revisão: 01/09/2027

## 5. ATRIBUIÇÕES, COMPETÊNCIAS, RESPONSABILIDADES

### 5.1. Equipe de Enfermagem

- Aplicar triagem breve de sono na admissão (pergunta-chave).
- Implementar a Noite Protegida de Paciente (NPP) e clusterizar cuidados.
- Registrar intervenções e resposta no prontuário.
- Sinalizar ao médico e/ou psicologia quando queixas persistirem ou houver sinais de insônia significativa, ansiedade/depressão.

### 5.2. Equipe Médica (GO/Plantão)

- Avaliar causas clínicas que interfiram na qualidade do sono.
- Indicar tratamento farmacológico somente quando necessário e seguro na gestação/puerpério, conforme protocolos institucionais.

### 5.3. Psicologia/Serviço Social

- Fornecer apoio breve (psicoeducação, manejo de ansiedade) especialmente em abortamento/perda gestacional (quando disponível na unidade).

### 5.4. Hotelaria/Copa/Manutenção

- Dar suporte à redução de ruído e luminosidade (ajustes de portas, dispensação de dieta, higienização dos leitos e sinalizações visuais do período de NPP).

## 6. DESCRIÇÃO DOS PROCEDIMENTOS PARA PROMOÇÃO E PROTEÇÃO DA QUALIDADE DO SONO NA CLÍNICA OBSTÉTRICA

### 6.1. Triagem e Planejamento (até 6h da admissão)

- I. **Triagem de sono:**
  - Pergunta-chave: “Como tem sido seu sono nas últimas noites (qualidade/horas)?”
- II. **Identificar fatores:** dor, ansiedade, refluxo, nictúria, ronco/pausas, luz/ruído, visitas, procedimentos noturnos.

Tipo do Documento	<b>PROTOCOLO</b>	PRT.UMUL.009 – Página 5/7	
Título do Documento	<b>QUALIDADE DO SONO DAS PACIENTES DA CLÍNICA OBSTÉTRICA</b>	Emissão: 01/09/2025 Versão: 01	Próxima revisão: 01/09/2027

## 6.2. Noite Protegida de Paciente (NPP) – Rotina Ambiental

Janela preferencial: 22:00–04:00

- **Sinalização silenciosa** no posto e corredores (“Período de Repouso”).
- **Clusterizar cuidados:** agrupar procedimentos como aferição de sinais vitais, administração de medicações, curativos e checagens para minimizar entradas no quarto durante a NPP, observando os seguintes horários padronizados:
- **Sinais vitais:** 22h00 e 04h00.
- **Medicações:**
  - Intervalo de 6/6 horas: 00h00 e 06h00.
  - Intervalo de 8/8 horas: 22h00 e 06h00.
  - Intervalo de 12/12 horas: 22h00.

Observação: Quando a prescrição médica permitir ajustes, priorizar a concentração dos cuidados dentro desses horários para reduzir interrupções ao sono da paciente.

- **Redução de ruído e luz:** portas semifechadas, luz indireta mínima, alarmes em volume seguro, conversas breves no corredor.

## 6.3. Intervenções Não Farmacológicas por Grupo

### A) Gestantes:

- **Posicionamento:** preferir decúbito lateral esquerdo; elevar cabeceira se dispneia/refluxo.
- **Relaxamento:** respiração diafragmática, banho morno se liberado.
- **Educação breve** sobre mudanças de sono na gestação e expectativas realistas.

### B) Puérperas sem RN em leito:

- **Rotina de repouso programada** (sonecas diurnas curtas quando possível).
- **Coordenação com analgesia** para que o maior pico de conforto coincida com a NPP.
- **Apoio emocional e higiene do sono;** estimular pedir ajuda noturna quando houver acompanhante.
- **Observação:** privação é frequente nas primeiras semanas; validar expectativas e priorizar blocos contínuos de sono quando possível.

Tipo do Documento	PROTOCOLO	PRT.UMUL.009 – Página 6/7	
Título do Documento	QUALIDADE DO SONO DAS PACIENTES DA CLÍNICA OBSTÉTRICA	Emissão: 01/09/2025 Versão: 01	Próxima revisão: 01/09/2027

C) Pacientes em abortamento/perda gestacional:

- **Ambiente:** máximo de privacidade e silêncio; evitar alocação próxima a puérperas com RN.
- **Acolhimento e psicoeducação** (ansiedade, luto); oferta de suporte psicológico breve.

#### 6.4. Fluxo de Registro

- **Admissão:** registrar triagem, fatores identificados.
- **Durante a NPP:** anotar intervenções (clusterização, ajustes ambientais, conforto) e ocorrências.
- **Evolução:** qualidade do sono referida pela paciente (boa/regular/ruim), horas estimadas, intercorrências.

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

**American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG).** *Sleep Health and Disorders in Pregnancy.* Committee Opinion No. 825. *Obstetrics & Gynecology*, v. 142, n. 5, p. e331–e339, 2023.

**American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG).** *Summary of Perinatal Mental Health Conditions.* Clinical Practice Guideline No. 4. *Obstetrics & Gynecology*, v. 143, n. 4, p. 847–869, 2024.

**World Health Organization (WHO).** *WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience.* Geneva: World Health Organization, 2022.

**Acharya, R.; et al.** Non-pharmacological interventions to improve sleep of hospitalized patients: a systematic review. *Journal of Advanced Nursing*, v. 80, n. 3, p. 707–722, 2024.

**van den Ende, E. S.; et al.** Evaluation of nonpharmacologic interventions and sleep of hospitalized patients: a systematic review. *JAMA Internal Medicine*, v. 182, n. 5, p. 519–528, 2022.

**Spaeth, A. M.; et al.** Determinants of postpartum sleep duration and fragmentation. *Maternal and Child Health Journal*, v. 24, n. 8, p. 1050–1059, 2020.



Tipo do Documento	<b>PROTOCOLO</b>	PRT.UMUL.009 – Página 7/7	
Título do Documento	<b>QUALIDADE DO SONO DAS PACIENTES DA CLÍNICA OBSTÉTRICA</b>	Emissão: 01/09/2025 Versão: 01	Próxima revisão: 01/09/2027

## 8. HISTÓRICO DE REVISÃO

VERSÃO	DATA	DESCRIÇÃO DA ALTERAÇÃO
01	19/08/2025	Elaboração do protocolo

<b>Elaboração</b> Luana Maria Tassoni Ferro – Enfermeira Obstétrica – Coordenadora da UPMAT	Data: 19/08/2025
<b>Validação</b> Fuad Fayez Mahmoud - STGQ	Data: 29/08/2025
<b>Aprovação</b> Crislaine da Silva Nantes – Chefe da UMUL Tiago Amador Correia – Gerente de Atenção à Saúde	Data: 19/08/2025 Data: 01/09/2025

Assinado eletronicamente no processo SEI 23529.011968/2025-74