



CONTROLE DA ILUMINAÇÃO NOTURNA EM UMA UNIDADE DE CUIDADOS CORONARIANOS: RELATO DE CASO

Tema: Enfermagem

Fábio Silva da Rosa; Kely Regina da Luz; Cintia Cilene Gonçalves Donat; Paulo Ricardo Rocha Nogueira;

Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Porto Alegre, Brasil

Porto Alegre/RS

Introdução: a qualidade do sono dos pacientes em unidades de terapia intensiva (UTI) é afetada por ruídos, iluminação, monitoramento e intervenções.¹ A iluminação artificial pode suprimir a produção de melatonina e aumentar os níveis de cortisol, impactando negativamente a saúde física e mental dos pacientes.² **Objetivo:** descrever a vivência do controle de iluminação do ambiente de uma unidade de cuidados coronarianos (UCC). **Método:** relato de caso sobre a influência da iluminação no período noturno após mudança da área física, em um hospital público universitário. A pesquisa foi conduzida de setembro de 2022 a setembro de 2023 e seguiu diretrizes éticas e legais. **Resultado:** as luzes do ambiente ficavam acesas 24 horas por dia, o que dificultava o sono, gerando inquietação e dificultando a orientação temporal, a concentração e o descanso dos pacientes, e em alguns casos, agravando os sintomas do delirium. Para enfrentar esse problema, sistemas automatizados foram implementados para reduzir a iluminação artificial no período entre às 22h e 06h, permitindo um ambiente mais propício ao descanso e à recuperação noturna. A iluminação individualizada e auxiliar nos leitos tem se mostrado eficaz para evitar a exposição excessiva à luz durante a noite. Além disso, o uso de cortinas reduz a exposição à luz externa e equipamentos eletrônicos, como telas de monitores no modo noturno, que reduz o brilho e emite tons mais quentes, ajudando a minimizar a perturbação do ritmo circadiano. Essas medidas visam promover um ambiente propício ao descanso e à recuperação noturna, resultando em melhor qualidade do sono. **Conclusão:** a exposição à luz artificial em pacientes críticos está associada a alterações no ritmo circadiano, distúrbios do sono e delirium. O controle da iluminação é factível, de baixo custo e promove um sono satisfatório. A redução da luminosidade contribui para o bem-estar do paciente e faz parte de um atendimento humanizado, proporcionando um ambiente para o sono.