REPERCUSSÕES DO TRABALHO NOTURNO NA VIDA DO PROFISSIONAL DE ENFERMAGEM

Regis Queiroz Gonçalves¹; Regina Queiroz Gonçalves²; Evelyn Cristina Del Bel³; Kelly Lopes de Araújo Appel⁴; Manassés Aparecido dos Santos⁵; Tatiana do Carmo Froes Moraes⁶.

1 Estatístico. Professor Mestre. Docente do Curso de Enfermagem da Universidade do Estado do Mato Grosso - Tangará da Serra-MT.

2 Enfermeira. Professora Mestre do Curso de Enfermagem da Universidade de Cuiabá-Tangará da Serra-MT.

3 Enfermeira. Graduada em Enfermagem. Universidade do Estado do Mato Grosso - Tangará da Serra-MT.

4 Enfermeira. Professora Mestre do Curso de Enfermagem da Universidade Anhanguera-Campo Grande - MS.

5 Fisioterapeuta. Especialista. Fisioterapeuta da Unidade de Terapia Adulto da Pronto Clínica – Tangará da Serra/MT.

6 Enfermeira. Especialista. Responsável Técnica da Unidade de Terapia Adulto da Pronto Clínica – Tangará da Serra/MT.

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo identificar as repercussões do trabalho noturno na vida dos profissionais de enfermagem, perante sua atuação profissional em um Hospital Público, localizado em Tangará da Serra/MT. A pesquisa foi realizada, após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa pelo parecer nº. 1.690.921/CEP UNEMAT, através de um estudo transversal, de cunho descritivo com abordagem quantitativa, com a utilização de questionário estruturado, respondido por 35 participantes. O estudo aponta que a maioria destes trabalhadores são mulheres, dividindo-se entre as tarefas do lar e as profissionais, acumulando, por vezes, um ou dois empregos. Apesar de o trabalho noturno repercutir negativamente na saúde dos trabalhadores, estes frequentemente estão neste turno por necessidade pessoal- sendo a principal o aumento da renda familiar- e não por imposição da instituição. Ressalta-se que minimizar estas repercussões é fundamental, assim como reduzir os índices de adoecimento, como forma de contribuir na promoção da saúde do trabalhador e satisfação no trabalho.

Palavras chave: Trabalho Noturno, Qualidade de Vida, Enfermagem.

ABSTRACT

This study aimed to identify the repercussions of night work on the lives of nursing professionals, in view of their professional performance in a Public Hospital, located in Tangará da Serra / MT. The research was carried out, after approval by the Committee of Ethics in Research for the opinion nº. 1,690,921 / CEP UNEMAT, through a cross-sectional, descriptive study with a quantitative approach, using a structured questionnaire, answered by

35 participants. The study points out that most of these workers are women, splitting up between household chores and professionals, sometimes accumulating one or two jobs. Although night work has a negative impact on the health of workers, they are often on this shift by personal necessity - the main one being the increase in family income - and not by imposition of the institution. It should be emphasized that minimizing these repercussions is fundamental, as well as reducing the rates of illness, as a way to contribute to the promotion of workers' health and job satisfaction.

Keywords: Night Work, Quality of Life, Nursing.

INTRODUÇÃO

A enfermagem é uma profissão que requer pessoal atuando todos os dias, ininterruptamente, durante as vinte e quatro horas. A todo o momento existe alguém necessitando de assistência de enfermagem. Como forma de garantir a assistência em período integral e organização do trabalho dessa categoria de profissionais, sua jornada de serviços é dividida em turnos, há um regime de plantão na qual uma equipe assume o serviço da outra, para que haja continuidade da assistência (GIRONDI; GELBCKE, 2011).

Trabalhar nesse período vem provocando muitas discussões tanto pelos profissionais da enfermagem como em outras profissões, já que realizar atividades nesse horário provoca alterações negativas na rotina diária, no estilo de vida e, por fim, na saúde dessas pessoas (RAVAGNANI; CRIVELARO, 2010).

Quando o indivíduo inverte a rotina, passando a trabalhar durante a noite e a descansar durante o dia, provoca alterações nas funções orgânicas. Essas mudanças provocam uma desordem no ritmo circadiano, uma vez que nosso corpo está “programado” para sentir sono durante a noite. Assim, usa esse período para renovar as energias. Ocorre um desgaste fisiológico e psicológico maior nos indivíduos que trabalham à noite, pois a capacidade funcional do organismo está fisiologicamente diminuída neste período (MAURO et al., 2013).

Trabalhar neste turno vem associado aos efeitos prejudiciais à saúde dos profissionais, como: irritabilidade, déficit de memória, queixa de alteração no padrão do sono, estresse (NEVES et al., 2010, VEIGA; FERNANDES; PAIVA, 2013). Também podem ser percebidas alterações na percepção do estado de sonolência, fazendo com que aumentem as chances de erros na execução das tarefas. (SOUZA; ERNST; FILUS, 2008).

Devido à todas alterações que podem ser provocadas em seu organismo tornam-se responsabilidade desses profissionais reconhecer os limites físicos do próprio corpo para que a realização da atividade não interfira no processo saúde-doença (REIS; BRAGA, 2015).

A enfermagem sendo uma profissão que tem como essência o cuidado ao ser humano exige do profissional que está realizando a assistência, responsabilidade, competência. Atua de forma ativa na promoção, proteção e recuperação da saúde. Necessita de profissionais sempre em alerta, gozando de ótima saúde física mental e emocional (MARTINS; ROBAZZI; BODROFF, 2010).

Este estudo objetivou descrever as repercussões que o plantão noturno pode acarretar na vida do profissional de enfermagem. A saber, buscou-se: identificar as doenças ocupacionais e demais patologias, as quais atingiram estes trabalhadores; efeitos da

desregulação do sono; além de perturbações de natureza psicoemocional e social, relacionadas ao trabalho.

O interesse nessa pesquisa surgiu pela experiência própria no trabalho em período noturno, para completar a renda familiar, durante a graduação. Tendo percebido as alterações na rotina diária, nos hábitos de vida que prejudicam as relações sociais, além do que essas mudanças de hábitos lesam a saúde.

METODOLOGIA

A pesquisa é transversal, quantitativa e de cunho descritivo. Os estudos transversais são adequados para descrever uma situação, o estado do fenômeno, ou as relações entre os fenômenos em um ponto fixo, envolvendo a coleta de dados em um ponto do tempo (POLLIT; BECK; HUNGLER, 2004). O estudo caracteriza-se como descritivo, pois buscou identificar as repercussões do trabalho noturno na qualidade de vida do profissional de enfermagem, evidenciando as características de um fenômeno ou de uma população (GIL, 2010). A pesquisa quantitativa considera que tudo pode ser quantificável, traduzindo em números as informações coletadas. Requer o uso de sistematização e agrupamento de respostas (dados) (RICHARDSON et al., 2012).

O estudo foi realizado em um Hospital Público de Tangará da Serra, MT, que presta atendimento em diversas especialidades a pacientes do Sistema Único de Saúde (SUS), tendo início após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa pelo parecer nº. 1.690.921/CEP UNEMAT.

A população foi de 35 profissionais (2 enfermeiros e 33 técnicos), que atuam durante o período noturno, no mínimo há 1 ano. Foi utilizado como critério de inclusão: pertencer ao quadro de funcionários da unidade; trabalhar há, pelo menos, um ano em período noturno na instituição, pois entende-se que seja tempo suficiente para o trabalhador adaptar-se ao processo de trabalho noturno. Outro critério é estar em efetivo exercício no período de coleta de dados. Foram excluídos desta pesquisa profissionais que desempenham suas atividades na instituição em turnos alternados (diurno e noturno), profissionais que não fazem parte da equipe de enfermagem. Estagiários não fizeram parte da pesquisa.

Participou desta pesquisa funcionários das unidades de internação, unidade de pronto atendimento e pediatria. A técnica de coleta de dados utilizada foi um questionário estruturado após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelo participante.

Os questionários foram preenchidos de forma aleatória e, de acordo com a disponibilidade de cada participante. A mesma foi realizada individualmente, em data e horário previamente combinados com os profissionais em sua unidade de trabalho. A distribuição do questionário foi realizada pelo autor do estudo, durante o período de trabalho, normalmente no início deste, após a passagem do plantão, pois segundo os próprios participantes da pesquisa este seria o melhor horário. No momento em que os participantes da pesquisa respondiam os questionários não houve nenhuma intercorrência.

O levantamento das informações transcorreu de setembro a dezembro de 2016. O instrumento contém 26 questões pertinentes às possíveis alterações físicas, emocionais e sociais, consequentes do trabalho noturno. A participação nesta pesquisa foi voluntária, os profissionais foram orientados quanto à proposta e relevância da pesquisa. Foram informados sobre o anonimato de cada participante, e que poderiam desistir a qualquer momento. A

entrevista foi realizada após a autorização e assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido.

Após a coleta dos dados, foi realizada a estatística descritiva dos dados individuais dos entrevistados da pesquisa. Os dados foram armazenados pelo *Software Microsoft Excel* versão 2010. Os dados resultantes da estatística descritiva foram apresentados em tabelas, posteriormente, discutidos à luz das produções científicas da temática. Para preservar a integridade dos profissionais foi atribuída Enf. e Téc., designando, respectivamente, enfermeiro e técnico de enfermagem, seguida do número de ordem do preenchimento dos questionários (Enf.1, Enf. 2; e assim sucessivamente). Os dados individuais foram mantidos sob sigilo, somente disponíveis para o próprio participante.

A pesquisa atendeu os princípios da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e foi submetida à Comissão Examinadora de Trabalhos de Conclusão do Curso de Enfermagem da Universidade do Estado do Mato Grosso, bem como do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) envolvendo seres humanos. Obteve parecer favorável do Certificado de Apresentação para Apreciação Ética.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após a codificação das questões, as informações contidas nos questionários foram transcritas para planilhas. Os dados digitados foram revisados para excluir eventuais erros de digitação. Referente à caracterização dos sujeitos da pesquisa, estes, foram agrupados em sexo e idade, de acordo com o quadro abaixo:

Quadro 1: Caracterização dos profissionais de enfermagem que trabalham em período noturno. Tangará da Serra (MT), Brasil, 2017.

Sexo	N	%	Medida	Idade
			Mín.	22,0
Feminino	31	88,6	1º Quar.	29,0
Masculino	4	11,4	Mediana	34,0
Total	35	100,0	Média	34,5
			3º Quar.	37,5
			Máx.	55,0
			Des.Pad.	7,4

Fonte: Próprio autor

Responderam ao questionário 35 profissionais de enfermagem, dentre eles enfermeiros e técnicos de enfermagem. Destes, 4 (11,4%) são do sexo masculino e 31 (88,6%) do feminino. Todos os participantes da pesquisa estão nessa profissão e, também trabalhando no período noturno há mais de dois anos. Em sua pesquisa, Gonçalves et al., (2016) também apontou dados semelhantes para o sexo da equipe de enfermagem, além da inserção na classe profissional, bem como o tempo de trabalho noturno.

A média de idade dos participantes é de 34,5 anos, adultos jovens que estão em plena capacidade produtiva. Esse fator pode estar atribuído à facilidade de adaptação ao trabalho

noturno. Outro estudo apresenta média semelhante de idade para profissionais de enfermagem do plantão noturno (GONÇALVES et al., 2016).

A tabela abaixo representa os profissionais de enfermagem que mantêm um vínculo empregatício além da jornada noturna.

Tabela 1: Profissionais de enfermagem que possuem outro trabalho além da jornada noturna. Tangará da Serra (MT), Brasil, 2017.

Critério	Número absoluto	Número relativo
	N	%
Sim	6	17,1
Não	29	82,9
Total	35	100,0

Fonte: Próprio autor

Foi observado que a maior parte dos profissionais refere também não possuir outro vínculo empregatício (82,9%). Para alguns autores, nos casos de mais de um trabalho, é justificado pela possibilidade de manter mais de um emprego e assim melhorar a renda familiar, sendo uma forma de compensação e isso faz com que estes trabalhadores encarem o plantão noturno de uma forma mais otimista (VEIGA; FERNANDES; PAIVA 2013).

Observou-se que, quanto à área de atuação do profissional, os enfermeiros prestam assistência em mais de um setor. Os técnicos de enfermagem trabalham em apenas um setor. Após analisar as respostas dadas pela equipe de enfermagem foi possível observar respostas em que o profissional se apresenta satisfeito e outros insatisfeitos em atuar no período noturno, como demonstra a tabela.

Tabela 2: Carga excessiva de trabalho dos profissionais de enfermagem do período noturno. Tangará da Serra (MT), Brasil, 2017.

Critério	Número absoluto	Número relativo
	N	%
Sim	5	14,3
Não	30	85,7
Total	35	100,0

Fonte: Próprio autor

Essa pesquisa evidencia que grande maioria dos participantes avalia que sua jornada de trabalho não seja exaustiva para a maioria dos participantes (85,7%). Paradoxalmente, um estudo diz que apesar da jornada noturna ser uma fonte de auto sustento, ou mesmo familiar,

aponta o trabalho noturno como “contribuinte” para o envelhecimento, deterioração da saúde, levando ao desenvolvimento de doenças graves (GIRONDI; GELBCKE, 2011).

A tabela 3, a seguir, mostra que o adicional noturno, somado à possibilidade de realizar demais atividades diurnas são os fatores que mais motivam à jornada noturna.

Tabela 3: Motivos que levaram os profissionais de enfermagem a trabalhar no período noturno. Tangará da Serra (MT), Brasil, 2017.

Variáveis	Número absoluto	Número relativo
	N	%
Possibilidade de realizar atividades durante o dia	15	34,9
Mais tranquilo e pouca supervisão	10	23,3
Adicional noturno	18	41,9
Total	43	100,0

Fonte: Próprio autor

A maioria, (41,9%) justifica o interesse por trabalhar à noite devido ao adicional noturno, que acresce em 20% os honorários. Em seguida, (34,9%) afirma que o plantão noturno, possibilita a realização de atividades ao longo do dia, como estudar e ter outro emprego. Outros justificaram a preferência em trabalhar neste período porque é um horário de pouco movimento e supervisão (23,3%). Sobre a questão da renda, um estudo mostra que além de contar com o adicional noturno como auxílio para completar a renda familiar, este é um período mais tranquilo o que proporciona uma maior união da equipe (SANTOS; SILVA; BRASILEIRO, 2012).

Segundo Cavalcanti (2014) os trabalhadores que optam por trabalhar no período noturno o preferem porque conseguem conciliar sua atividade diária com a rotina de trabalho, sendo possível manter um vínculo empregatício em outra instituição, e isso gera uma sobrecarga de tarefas. Segundo os participantes da pesquisa sua jornada de trabalho não é exaustiva- de acordo com dados da tabela 2 supracitada- talvez porque mais de 80% não tem outro trabalho- como descrito na “caracterização dos profissionais” (quadro 1) - permitindo assim, conciliar os momentos de descanso e realização de compromissos particulares, evidenciado pela tabela abaixo.

De acordo com o previsto no Decreto N. 5.005, (Brasil, 2004) o profissional que trabalha nesse período é amparado por lei no tocante ao salário, porém são poucas as políticas desenvolvidas que minimizem os riscos à saúde desses trabalhadores. Devem ser desenvolvidas medidas específicas que protejam a saúde do trabalhador, bem como ajudá-los a cumprirem com suas responsabilidades familiares e sociais, além da possibilidade de recompensá-los de maneira adequada.

As entidades de classe batalham por uma jornada de trabalho de seis horas diárias e trinta horas semanais. No projeto de Lei 2295/2000, que vem para alterar a Lei nº 7.498, de 1986, dispondo sobre a jornada de trabalho dos enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem. Entrando em vigor, esse projeto de lei permitiria menor sobrecarga ao trabalhador (SANTOS; SILVA; BRASILEIRO, 2012).

Segundo este estudo foi possível verificar que a maioria dos trabalhadores estão satisfeitos com a jornada de trabalho. Uma boa porcentagem daqueles que responderam a pesquisa se mostraram indecisos com relação à satisfação com o trabalho. A possibilidade de conciliar os compromissos particulares e horários de trabalho torna-se um aspecto positivo para o profissional de enfermagem (SANTOS; SILVA; BRASILEIRO, 2012). Como visto na a seguir:

Tabela 4: Satisfação com a jornada de trabalho. Tangará da Serra (MT), Brasil, 2017.

Variáveis	Número absoluto	Número relativo
	N	%
Muito insatisfeito	0	0,0
Insatisfeito	2	5,7
Nem satisfeito nem insatisfeito	14	40,0
Satisfeito	13	37,1
Muito satisfeito	6	17,1
Total	35	100,0

Fonte: Próprio autor

Essa informação é bastante divergente quando comparada com outra pesquisa a qual revelou que mais da metade dos trabalhadores se apresentam insatisfeitos com o trabalho neste período, bem como a qualidade da assistência que está sendo prestada. Segundo alguns autores, os trabalhadores têm uma dificuldade de perceber em sua jornada de trabalho o que lhe deixa satisfeito ou não em suas atividades laborais, sendo uma opinião individual para cada sujeito (SILVEIRA; CAMPONOGARA; BECK, 2016).

Ainda, outro estudo, aponta que o trabalho em período noturno é dotado de vantagens que colaboram para que os profissionais se sintam mais satisfeitos com o trabalho. Entre eles, foi enumerado que neste turno há pouca supervisão (SANTOS; SILVA; BRASILEIRO, 2012).

Foi observado com este estudo que trabalhar neste período além de provocar prejuízos à saúde dos profissionais também repercutiu no contexto familiar e social destes indivíduos. Com essa jornada de trabalho relataram como consequência a falta de tempo para desenvolverem suas atividades diárias, isolamento e a dificuldade de participação em acontecimentos sociais e festejos comemorativos.

Veja na tabela 5 o percentual de tempo que os profissionais referem ter para desenvolverem seus compromissos particulares.

Tabela 5: Tempo disponível pelos profissionais de enfermagem para compromissos particulares. Tangará da Serra (MT), Brasil, 2017.

Variáveis	Número absoluto	Número relativo
	N	%

Nada	0	0,0
Pouco	6	17,1
Mais ou menos	21	60,0
Muito	8	22,9
Total	35	100,0

Fonte: Próprio autor

Apenas uma minoria, 6 (17,1%), diz ter pouco tempo para realizar seus compromissos diários. Corroborando com este achado, estudiosos dizem que o profissional se submete a uma sobrecarga de atividades e, enquanto trabalha as demais pessoas dormem, reúne-se com familiares, isto faz com que fiquem mais isolados e as relações sociais prejudicadas (PALHARES; CORRENTES; MATSUBARA, 2014; SILVA; ROTENBERG; FICHER, 2011).

Mais da metade (60%) dos participantes consideram seu tempo para compromissos particulares nem suficiente, tampouco insuficiente. Silva, et al., (2016), relata que o trabalho noturno traz como consequências o isolamento e a dificuldade de participação em acontecimentos sociais e comemorações, em detrimento do pouco tempo para suas atividades pessoais.

Ainda, a falta de tempo para participação de eventos sociais e familiares faz com que ocorra um distanciamento destes profissionais com a família e amigos. Trabalhando em período noturno fica difícil manter o convívio familiar e a relações sociais. Segundo Manhães, (2009) essas dificuldades fazem com que os trabalhadores fiquem mais isolados, tendo como consequência sintomas depressivos e problemas psicológicos.

A tabela a seguir, mostra a resposta quando os sujeitos foram indagados se o plantão noturno interferiu em seu relacionamento amoroso.

Tabela 6: Repercussões do trabalho noturno no relacionamento amoroso. Tangará da Serra (MT), Brasil, 2017.

Critério	Número absoluto	Número relativo
	N	%
Sim	14	11,4
Não	31	88,6
Total	35	100,0

Fonte: Próprio autor

A relação conjugal pode funcionar como suporte emocional, uma vez que a responsabilidade com a casa, filhos, cônjuge, entre outras, contribui para se lidar melhor com os problemas que possam ocorrer (OLIVEIRA; PEREIRA, 2012). Apenas 11,4% dos participantes relataram ter seu relacionamento afetado, consonante com outro estudo (GONÇALVES et al., 2016).

Manhães (2009) diz que pessoas envolvidas com trabalhos noturnos estão, constantemente, fora das confraternizações e acontecimentos na sociedade e por esse motivo podem enfrentar dificuldades maiores em suas vidas sociais, já que grande parte das atividades familiares e sociais é programada de acordo com os ritmos da população orientada pelo dia.

Deste modo, o trabalho noturno é uma necessidade que não pode ser removida, mas temos de buscar formas para evitar ao máximo danos à saúde do trabalhador, com redução da jornada diária de trabalho, aumento do número de folgas, regulamentação de aposentadoria especial para quem faz essa jornada, além de manter um tipo especial de acompanhamento médico entre outras alternativas (SILVA et al., 2011).

Conforme Luna, et al., (2015), ainda que saibamos os riscos do trabalho noturno à saúde de seus trabalhadores, a assistência de enfermagem deve ser constante, não podendo ser extinta. Sendo assim, torna-se necessário o planejamento de ações que minimizem os impactos provocados pelo trabalho neste turno.

Abaixo, a tabela 7 refere-se à presença, ou ausência de alterações na saúde, decorrente do trabalho noturno.

Tabela 7: Alterações na saúde dos profissionais de enfermagem que trabalham em período noturno em um Hospital Municipal de Tangará da Serra (MT), Brasil, 2017.

Critério	Número absoluto	Número relativo
	N	%
Sim	15	42,9
Não	20	57,1
Total	35	100,0

Fonte: Próprio autor

Entre os 35 profissionais de enfermagem que participaram deste estudo, 15 (42,9%) perceberam várias mudanças na saúde proveniente do trabalho no período noturno. Embora, não conste na tabela, para as alterações percebidas, tanto de origem física, quanto psicoemocional, foram citados o cansaço e o desgaste físico, má qualidade do sono e repouso, ganho ponderal e os distúrbios gastrointestinais. Todos esses fatores são avaliados como comprometedores da qualidade de vida (SILVA et. al., 2011). Não obstante, possíveis alterações na saúde podem estar associadas aos efeitos prejudiciais à saúde dos profissionais, como: irritabilidade, déficit de memória, queixa de alteração no padrão do sono, estresse (NEVES et al., 2010; VEIGA; FERNANDES; PAIVA, 2013).

Compondo as alterações físicas, foram citadas: problemas gastrointestinal, musculoesquelético e do sistema nervoso. Um estudo aponta as consequências da alteração da saúde: fadiga, cefaléia, alterações no humor, estresse e depressão (MEDEIROS, et al., 2014).

Analisando a tabela 8 verificamos as alterações na saúde percebidas pelos profissionais de enfermagem. Podemos notar que a principal alteração percebida pelos participantes consiste na má qualidade do sono/repouso.

Tabela 8: Alterações na saúde percebidas pelos profissionais de enfermagem que trabalham em período noturno no Hospital Municipal de Tangará da Serra (MT), Brasil, 2017.

Critério	Número absoluto	Número relativo
	N	%
Diminuição da disposição	6	25,0
Cansaço/ Fadiga	8	33,3
Má qualidade do sono	10	41,7
Total	24	100,0

Fonte: Próprio autor

Dentre os fatores que provocam a insatisfação dos participantes destaca-se a má qualidade do sono, sendo apontada por 10 participantes (41,7%), sendo essa favorável ao esgotamento físico e mental, além das alterações de humor provocadas pela exaustão. De acordo com alguns autores o sono prejudicado compromete o estado físico, emocional e comportamental do trabalhador (COSTA et. al., 2015).

O cansaço/fadiga foi referido por 8 (33,3%) dos participantes depois que começaram a trabalhar em período noturno. A privação do sono durante a noite e a impossibilidade de recuperá-lo durante o dia seguinte pode estar relacionando com o cansaço. Haja vista que alguns têm outro trabalho (17,1%)- de acordo com o quadro 1. A falta de repouso provoca um desgaste físico e psicológico.

Mesmo aqueles que repousam durante o dia, após uma jornada de trabalho ainda se sentem fadigados, pois o sono neste período ocorre de forma fracionada e com qualidade inferior se comparado a repousar em período noturno. Para Silva et al., (2011) é difícil compensar essa falta de repouso dormindo durante o dia, além de desencadear a diminuição das funções cognitivas e o cansaço físico.

A tabela 9, apresenta, qual é a satisfação com as horas do sono.

Tabela 9: Satisfação com horas de sono dos profissionais de enfermagem. Tangará da Serra (MT), Brasil, 2017.

Variáveis	Número absoluto	Número relativo
	N	%
Nada	0	0,0
Pouco	4	11,4
Mais ou menos	18	51,4
Muito	13	37,1
Total	35	100,0

Fonte: Próprio autor

Para a satisfação com a hora de sono, apenas 11,4% referiram estar pouco satisfeitos; enquanto 51,4% estavam nem satisfeitos, tampouco insatisfeitos. Pouco mais de um terço (37,1%) disseram estar muito satisfeitos com o tempo de sono.

Segundo os entrevistados, o sono no período diurno não consegue ser tão satisfatório e relaxante como no período noturno, pois existem alguns fatores externos que interferem, por ser um período em que a maioria das pessoas está realizando suas atividades, conversas entre as pessoas da casa e filhos, ruídos devido à limpeza da casa, sons externos da rua. Uma pesquisa demonstra que o sono acumulado, devido à privação do sono faz com que a capacidade produtiva deste trabalhador seja diminuída (MEDEIROS et al., 2014).

Sobre as possíveis doenças ocupacionais, a tabela 10 evidencia o quão foi pequena a porcentagem de trabalhadores que afirmaram ter desenvolvido.

Tabela 10: Desenvolvimento de doenças ocupacionais pelos profissionais de enfermagem de um hospital público. Tangará da Serra (MT), Brasil, 2017.

Critério	Número absoluto	Número relativo
	N	%
Sim	4	11,4
Não	31	57,1
Total	35	100,0

Fonte: Próprio autor

Foi possível verificar que apenas 4 (11,4%) dos profissionais desenvolveram alguma doença ocupacional. O baixo índice de doenças ocupacionais pode estar relacionado à atenção destes profissionais aos cuidados com sua saúde. Para Costa et al., (2015), as doenças ocupacionais comumente são produtos da jornada noturna.

Abaixo, a tabela 11 enumera as duas doenças ocupacionais observadas no estudo.

Tabela 11: Doenças ocupacionais desenvolvidas pelos profissionais de enfermagem que atuam em período noturno. Tangará da Serra (MT), Brasil, 2017.

Variáveis	Número absoluto	Número relativo
	N	%
Depressão	3	75,0
Síndrome do túnel do carpo	1	25,0
Total	4	100,0

Fonte: Próprio autor

Dos quatro participantes que desenvolveram doença ocupacional, 3 (75%) desenvolveram a depressão. Os problemas de ordem emocional, como a depressão, podem

estar relacionados às dificuldades encontradas no ambiente de trabalho, longas jornadas de trabalho que reduzem o convívio com familiares e a participação em atividades de lazer. Uma pesquisa diz que o desânimo constante, em decorrência do trabalho noturno, e a carência de contato social e familiar, impostos pelo desgaste relacionado ao trabalho noturno, podem levar à manifestação de quadros de depressivos nos trabalhadores (VARGAS; DIAS, 2011).

Outra alteração percebida foi a síndrome do túnel, correspondendo a 1 participante (25%). Embora seja um valor muito pequeno, salienta-se aqui o quanto a equipe de enfermagem executa movimentos com o punho, que vão desde a digitação, ao preparo de medicação. No entanto, outra pesquisa, evidencia que a síndrome do túnel do carpo não está relacionada diretamente com esforços repetitivos. Evidências científicas são conflitantes e esses fatores não foram estabelecidos como causas diretas da síndrome do túnel do carpo (CHAMMAS et. al., 2014).

A síndrome do túnel do carpo (STC) é a neuropatia de maior incidência no membro superior e consiste na compressão do nervo mediano no interior do túnel do carpo. Atualmente, essa alteração neuromuscular tem atingido um número de pessoas cada vez maior, principalmente trabalhadores que desempenham atividades de intensa movimentação do punho (KAROLCZAK et. al., 2005).

CONCLUSÃO

O trabalho noturno é considerado essencial para a continuidade da assistência de enfermagem. E para que este não comprometa a saúde do profissional, muito menos a assistência prestada, é fundamental que os profissionais reconheçam seus limites físicos, bem como a necessidade de repouso.

Este trabalho permitiu uma análise crítica quanto às desordens que o trabalho noturno tem em relação à vida não apenas profissional como particular desse indivíduo. Verificou-se alguns elementos marcantes para este estudo, como as consequências na qualidade e duração do sono, desgaste físico e mental, diminuição do convívio familiar e social.

Mediante os resultados apontados, o objetivo proposto no início do estudo foi executado. Este baseou-se em apresentar os prejuízos e danos em que os indivíduos estão sujeitos, bem como analisar o modo como o trabalho noturno reflete na vida do profissional de enfermagem.

Os resultados da pesquisa servem de norte para elaboração de estratégias individuais e coletivas que minimizem os impactos provocados pelo trabalho noturno. Salienta-se que sejam produzidas mais pesquisas sobre o tema, enfocando as repercussões que este pode trazer para a vida dos profissionais.

A fim de melhorar as condições de trabalho faz-se necessário buscar medidas voltadas para promoção e prevenção da saúde desta população como: o incentivo a ginástica laboral, atividade física e educação em saúde, coibindo, ou pelo menos reduzindo as repercussões negativas do trabalho noturno na vida do profissional de enfermagem.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Decreto Nº 5.005**, Promulga a Convenção nº 171 da Organização Internacional do Trabalho relativa ao Trabalho Noturno, 2004. Disponível em: <ftp.saude.sp.gov.br/informe_eletronico/2011/iels.nov.11/Iels210/U_DC-7602_071111.pdf>. Acesso em: 15 de junho de 2016.

BRASIL. **Decreto n. 7.602, de 7 de novembro de 2011**. Política nacional de segurança e saúde no trabalho. Dispõe sobre a Política Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho - PNSST. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF Diário Oficial da União, Brasília, DF, nº 214, seção 1, p.9, 2011. Disponível em: <ftp.saude.sp.gov.br/ftpsessp/bibliote/informe_eletronico/2011/iels.nov.11/Iels210/U_DC-7602_071111.pdf>. Acesso em: 20 de Novembro de 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. **I Consenso Brasileiro De Hipertensão Arterial. Hipertensão Arterial: diagnóstico e Classificação**. Brasília (DF), 2001. Capítulo I. Disponível em: http://www.saude.gov.br/bvs/publicacoes/III_consenso_bras_hip_arterial.pdf. Acesso em: 17 de Nov. 2016.

BRASIL. **Projeto de lei n. 2295/2000**. Projeto de lei complementar nº 13. Dispõe sobre a jornada de trabalho dos Enfermeiros, Técnicos e Auxiliares de Enfermagem, Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Diário da Câmara dos Deputados, Brasília, DF, 2015. Disponível em: <<http://imagem.camara.gov.br/Imagem/d/pdf/DCD0020150228000270000.PDF>>. Acesso em: 17 de Dezembro de 2016.

CAVALCANTI, H. H. S. **Os efeitos nocivos do trabalho noturno na enfermagem: Uma revisão integrativa**. 23 f. Trabalho de Conclusão de Curso – Graduação em Enfermagem – Universidade Estadual da Paraíba, Campina Campo Grande, 2014. Disponível em: <<dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/5202/1/PDF%20Silva%20Cavalcanti.pdf>>. Acesso em: 10 de Setembro de 2016.

CHAMMAS, M; BORETTO, J; BURMANN, L. M.; RAMOS, R. M; NETO, F. C. S; SILVA, J. B.; Síndrome do túnel do carpo – Parte I (anatomia, fisiologia, etiologia e diagnóstico). **Revista Brasileira de Ortopedia**. v. 49, n. 5, September–October 2014, p. 429–436. Disponível em < <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbo.2013.08.007>>. Acesso em 7 de janeiro de 2017.

SILVA-COSTA A, ROTENBERG L, GRIEP RH, FISCHER FM. Cochilos durante o trabalho noturno em equipes de enfermagem: possíveis benefícios à saúde dos trabalhadores. **Revista Esc Anna Nery**. Rio de Janeiro, v19, n1, p. 33-39, 2015

FARIAS, S. N.P. de; ZEITOUNE, R. C. G. A qualidade de vida no trabalho de Enfermagem. **Escola Ana Nery Revista de Enfermagem**. Rio de Janeiro, v.1, n.3, p.487- 493, 2007.

FERREIRA LRC; DE MARTINO MMF. Stress no cotidiano de enfermagem. **Revista Estud Psicol.**, v. 26, n. 1, p. 65-72. 2009.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5ª ed. Reimpr. São Paulo: Atlas, 2010.

GIRONDI, J. B. R.; GELBCKE, F. L. Percepção do enfermeiro sobre os efeitos do trabalho noturno em sua vida. **Rev. Enfermagem em Foco**, v. 2, n. 3, p. 191-194, 2011.

GONÇALVES, R. Q.; GONÇALVES, R. Q., CAVALCANTE, P. S., P., REIS, B. J. Percepções dos profissionais de enfermagem sobre os efeitos do trabalho noturno em um hospital público. **Revista Convibra**, 2016.

KAROLCZAK, A. P. B.;VAZ, M. A.; FREITAS, C. R.;MEDO, A. R. C., Síndrome do túnel do Carpo. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, v. 9, n. 2, p. 117-122, 2005

LUNA, G. A. S. O trabalho noturno e as consequências para a saúde do enfermeiro: uma revisão bibliográfica. **Rev. Ciências Biológicas e da Saúde**. Maceió v. 2, n.3, p. 81-90, 2015.

MAGALHÃES F, MATURANA J. Sono. In: Jansen JM, et al. **Medicina da noite**. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2007. p. 103-120.

MANHÃES, V.M.S. **Cronotipo e privação do sono nos trabalhadores do serviço noturno hospitalar de enfermagem**. 2009 71 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) Faculdade de Enfermagem. Universidade do Estado do Rio de Janeiro; 2009. Disponível em: www.btdt.uerj.br/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=952. Acesso em: 13 de abril de 2016.

MAURO MYC, GOMES HF, PAULA GS, RODRIGUES AF, LIMA LSV. O trabalho noturno e a saúde do trabalhador de enfermagem: revisão integrativa. **Rev Enferm UFPE**. 2013;7(1):813-

MEDEIROS, S.M; et al. Privação do sono: **segurança e saúde dos trabalhadores de enfermagem do turno noturno**. 2014

NEVES, M. J. A. O.; et.al. Influência do trabalho noturno na qualidade de vida do enfermeiro. **Rev. Enferm. UERJ**, v. 18, n.1, p.42-47, 2010.

OLIVEIRA, V.; PEREIRA, T. Ansiedade, depressão e burnout em enfermeiros - Impacto do trabalho por turnos. **Revista de Enfermagem Referencia**. vol.III no.7 Coimbra jul. 2012. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.12707/RIII1175>. Acesso em: 28 de Dezembro de 2016.

PALERMO, Thaís Aparecida de Castro et al. Napping during the night shift and recovery after work among hospital nurses. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, Ribeirão Preto, v23, n 1, p, 114-121,2015. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo.php4&lng=en&nrm=iso>>. Acesso em: 16 Novembro de 2016.

PALHARES, Valéria de Castilho; CORRENTE, José Eduardo; MATSUBARA, Beatriz Bojikian. Association between sleep quality and quality of life in nursing professionals working rotating shifts. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 48, n. 4, p. 594-601, 2014. Disponível em: <www.scielo.org/scielo.php?text&pid=S0034594&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 12 Dezembro de 2016.

POLLIT, D. F.; BECK, C.T.; HUNGLER, B.P. **Fundamentos da pesquisa em enfermagem: métodos, avaliação e utilização**. 5. ed. Porto Alegre: Artemed: 2004

RAVAGNANI JS, CRIVELARO PMS. **Qualidade de sono e percepção da qualidade de vida dos profissionais de enfermagem de uma Unidade de Terapia Intensiva**[Trabalho de Conclusão de Curso]. Lins: Centro Universitário Católico Salesiano Auxílium; 2010.

REIS, F.F.; BRAGA, A. L. S. O trabalho noturno e seus impactos na saúde da equipe de enfermagem: revisão integrativa. **Rev. Enferm. UFPE**, v.9, n.3 p.7133-7145, 2015. Disponível em: <www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/download>. Acesso em: 20 de Agosto de 2016.

RICHARDSON, R. J. Pesquisa Social: Métodos e técnicas. São Paulo, 2012.

SANTOS, C.P; SILVA, L.M; BRASILEIRO, M.E. Alterações biopsicossociais relacionadas ao trabalho noturno. **Rev. Eletrônica de Enfermagem do Centro de Estudos de Enfermagem e Nutrição**, v.1, n1, p.1-15, 2012. Disponível em: <www.cpgls.pucgoias.edu.br/7mostra/Artigos/SAUDE%2S/Altera%C3%A7%C3%B5es%20biopsicossociais%20relacionadas%20ao%20trabalho%20noturno.pdf>. Acesso em: 27 de Novembro de 2016.

SILVA, A. A.; ROTENBERG, L.; FISHER, F. M. Jornadas de trabalho na enfermagem: entre necessidades individuais e condições de trabalho. **Rev. Saúde Pública**, v.45, n.6, p.1117-26, 2011.

SILVA, R. M.; et al . Trabalho noturno e a repercussão na saúde dos enfermeiros. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro , v. 15, n. 2, p. 270-276, 2016. Disponível em: <www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452011000200008n&nrm=iso>. Acesso em: 22 Dezembro de 2016.

SILVEIRA M., CAMPONOGARA S., BECK C. L. C. As produções científicas sobre o trabalho noturno na enfermagem: uma revisão de literatura. **Revista de Pesquisa Cuidado é fundamental online**. Rio de Janeiro, v.8, n. 1, p. 3679-3690, 2016.

SOUZA, M. L. P.; ERNST M. L.; FILUS W. A. A opinião dos professores de enfermagem sobre alguns aspectos do trabalho noturno em hospital público de Curitiba. **Rev. Boletim de enfermagem**, v.2, n.1, p15-27, 2008.

VARGAS, D.; DIAS, A. P. V. Prevalência de depressão em trabalhadores de enfermagem de Unidade de Terapia Intensiva: estudo em hospitais de uma cidade do noroeste do Estado São

Paulo. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, v.19, n.5, 2011. Disponível em <www.eerp.usp.br/rlae/v19n5/pt_08.pdf>. Acesso em 7 de Janeiro de 2017.

VEIGA, K. C. G.; FERNANDES, J. D.; PAIVA, M. S. Análise fatorial de correspondência das representações sociais sobre o trabalho noturno da enfermeira. **Rev Bras Enferm, Brasilia**. v. 66, n.1, p.18-24, 2013.