

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro



Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online

Doutorado
PPgEnfBio

PPGEnfBio

ISSN 2175-5361
DOI: 10.9789/2175-5361

REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA

As produções científicas sobre o trabalho noturno na enfermagem: uma revisão de literatura

Scientific production about night shift work in nursing: a review of literature

La producción científica acerca del trabajo nocturno en enfermería: una revisión de literatura

Marluse Silveira ¹, Silviamar Camponogara ², Carmem Lúcia Colomé Beck ³

ABSTRACT

Objective: recognizing the scientific productions that approach night shift work carried out by the nursing staff in hospitals. **Method:** this is a bibliographic, narrative, exploratory and descriptive research. The search was developed in the Virtual Health Library, from July to August 2012. **Results:** studies point to the fact that most workers are married women with spouses and/or children, who have to do housework and deal with their profession, in one or two jobs. Despite of the negative repercussion of the night shift work upon the health of the workers, they often do this shift because of their choice/personal need or professional and not by imposition of the institution. **Conclusion:** there is a growing interest in this topic, mainly in terms of repercussions of this work shift for the health of nursing professionals. It should be highlighted that it is fundamental to reduce these repercussions, as well as to diminish the hospitalization rates in a way to contribute for the promotion of health and satisfaction at work. **Descriptors:** Nursing, Night shift work, Circadian rhythm, Worker's health.

RESUMO

Objetivo: conhecer as produções científicas que abordam o trabalho noturno realizado pela enfermagem em instituições hospitalares. **Método:** trata-se de uma pesquisa bibliográfica, narrativa, exploratória e descritiva. A busca foi realizada na Biblioteca Virtual de Saúde nos meses de julho e agosto de 2012. **Resultados:** os estudos apontam que a maioria destes trabalhadores são mulheres casadas ou com companheiros e/ou filhos, que se dividem entre as tarefas do lar e profissionais em um ou dois empregos. Apesar de o trabalho noturno repercutir negativamente na saúde dos trabalhadores, estes frequentemente estão neste turno por escolha/necessidade pessoal ou profissional e não por imposição da instituição. **Conclusão:** há crescente interesse na temática, principalmente em relação às repercussões desse turno de trabalho para a saúde dos trabalhadores de enfermagem. Ressalta-se que minimizar estas repercussões é fundamental, assim como reduzir os índices de adoecimento, como forma de contribuir na promoção da saúde e satisfação no trabalho. **Descritores:** Enfermagem, Trabalho noturno, Ritmo circadiano, Saúde do trabalhador.

RESUMEN

Objetivo: conocer las producciones científicas que enfocan en el trabajo nocturno realizado por las enfermeras en los hospitales. **Método:** se trata de una investigación bibliográfica, narrativa, exploratoria y descriptiva. La búsqueda se realizó en la Biblioteca Virtual de Salud en Julio y agosto de 2012. **Resultados:** estudios muestran que la mayoría de estos trabajadores son mujeres casadas o conparejas y/o niños, que están divididas entre las tareas de casa y profesionales en uno o dos puestos de trabajo. A pesar del trabajo nocturno reflejar negativamente en la salud de los trabajadores, a menudo están en este turno por elección / necesidad personal o profesional y no por imposición de la institución. **Conclusión:** existe un creciente interés en el tema, sobre todo en relación con el impacto de este turno de trabajo para la salud de los trabajadores de enfermería. Es de destacar que minimicen estos efectos es esencial, así como reducir la incidencia de la enfermedad como una contribución en la promoción de la salud y la satisfacción en el trabajo. **Descriptor:** Enfermería, Trabajo nocturno, Ritmo circadiano, La salud del trabajador.

◆ Nursing, Master in Nursing. Nursing of University Hospital of Santa Maria. E-mail: lussilveira@yahoo.com.br 2 Nurse. PhD in Nursing. Professor at the Department of Nursing and PPGEnf/UFSM. Member of the Research Group Work, Health, Education and Nursing. Santa Maria, RS, Brazil. E-mail:silviaufsm@yahoo.com.br 3 Nurse. PhD in Nursing. Professor at the Department of Nursing and PPGEnf/UFSM. Member of the Research Group Work, Health, Education and Nursing. Santa Maria, RS, Brazil. E-mail: carmembeck@gmail.com

INTRODUÇÃO

O trabalho humano tem assumido diversas dimensões no transcorrer da história. Desde os seus primórdios em que era visto como atividade penosa e árdua exercida pelos escravos, como condenação aos guerreiros que perderam lutas, destinado às pessoas mais pobres ou as que estavam sendo castigadas pelos deuses, até a atualidade em que norteia o tempo e a vida das pessoas. Pode-se dizer que nossas histórias de vida se mesclam às histórias do nosso fazer profissional.¹

É considerado mediador de integração social, tanto pelo seu valor econômico quanto cultural, influenciando decisivamente o modo de vida das pessoas, bem como, sua saúde física e mental.² Desta forma, a atividade profissional não é só um modo de ganhar a vida, mas também uma forma de inserção social, e, por vezes, um fator gerador de sofrimento, deterioração, envelhecimento e adoecimento.³

A partir do advento da luz elétrica, no final do século XIX, durante a Revolução Industrial, o período noturno passou a ser utilizado mais intensamente, como horário de trabalho pelos trabalhadores, principalmente, nas fábricas. Desde então, o trabalho noturno vem se consolidando, e faz com que, cada vez mais, queiramos uma sociedade em pleno funcionamento nas 24 horas do dia.⁴

Neste contexto, pode-se dizer que as profissões da saúde utilizam-se do trabalho noturno desde suas origens. Em relação à enfermagem, especialmente quando passou a ser desenvolvida em instituições hospitalares, que prestam assistência aos pacientes nas 24 horas do dia, necessitou dispor de um contingente expressivo de trabalhadores da enfermagem desenvolvendo sua jornada de trabalho no turno noturno.⁵

Entende-se por trabalhador noturno urbano aquele que desenvolve suas atividades em um turno fixo que, pela Constituição Brasileira de 1988, deve ocorrer a partir das 22 horas até às 5 horas do dia seguinte. Segundo o artigo 7, inciso IX, da constituição brasileira de 1988 a remuneração do trabalho noturno deverá ser superior à do diurno.⁶

O decreto-lei Nº 5452, de 1º de maio de 1943, que aprova a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), estabelece, quanto à remuneração, no seu artigo 73, parágrafo 1, que a hora noturna tem duração de 52 minutos e 30 segundos. Isto representa que, trabalhando-se sete horas à noite, recebe-se o pagamento por oito horas. Além disso, a legislação institui o adicional noturno, que se constitui em um acréscimo de 20% para a hora noturna sobre o valor pago para a diurna, salvo nos casos de revezamento semanal ou quinzenal.⁷ Já o regime jurídico dos servidores civis da união, autarquias e fundações públicas federais, conforme a lei Nº 8112, de 11 de dezembro de 1990, no seu artigo 75, prevê para a hora noturna um acréscimo de 25% sobre o valor da hora diurna, com as mesmas ressalvas do regime CLT.⁸

Reitera-se que o trabalho noturno repercute, diretamente, na saúde dos trabalhadores, sendo uma forma de organização temporal cada vez mais utilizada, que se dá por necessidades econômicas, tecnológicas e assistenciais. Os trabalhadores mencionam que o ser humano é uma espécie com hábitos diurnos e, por isso, faz-se necessário adaptações orgânicas, psíquicas e pessoais para que este indivíduo consiga desenvolver suas atividades laborais no turno da noite. Dessa forma, trabalhar à noite, e dormir durante o dia, leva a situações em que o horário de trabalho entra em contradição com os padrões estabelecidos pela sociedade e pelo nosso organismo.⁴

Pode-se dizer que, a jornada noturna, está na contramão do cotidiano adotado pela sociedade. Em geral, trabalhar a noite, produz desconfortos físicos como situações de privação do sono por longos períodos, restrição do convívio familiar e social, alterações no humor e nível de concentração, e outros, os quais se mostram como fatores geradores de desgaste e sofrimento psíquico.²

O trabalho noturno é apontado como um potencializador de implicações para a saúde dos trabalhadores. Trabalhar à noite promove alterações no ritmo circadiano causando modificações biológicas, psicológicas e sociais no indivíduo.⁹ No entanto, o trabalho noturno não é visualizado, pelos trabalhadores da enfermagem, somente como gerador de doenças e desequilíbrios ao seu bem estar. Também são mencionados fatores favoráveis como: maior interação com a equipe de trabalho noturna e com os pacientes, uma vez que diminui o fluxo de exames e pessoas na unidade comparado ao turno diurno, tornando o ambiente mais silencioso e calmo; há disponibilidade do horário diurno para estudar ou realizar outras atividades laborais, familiares e domiciliares; mais tempo para dedicar a criação dos filhos, ganhos financeiros (adicional noturno e outros empregos).¹⁰

Neste sentido, pode-se apontar que o trabalho noturno toma diferentes significados para cada trabalhador. Sendo contextualizado por fatores favoráveis e desfavoráveis, podendo ser movido pelo prazer e satisfação de se trabalhar neste turno ou pela necessidade financeira de se manter em um ou mais empregos.³ No entanto, o conhecimento sobre as repercussões do trabalho no período noturno para a saúde e a vida dos trabalhadores de enfermagem, pode auxiliar na construção de estratégias que minimizem os efeitos negativos do trabalho noturno e melhorem a qualidade de vida dos trabalhadores.

Para tanto, este estudo teve como questão norteadora: o que tem sido produzido cientificamente pela enfermagem sobre trabalho noturno? A investigação teve o objetivo de: conhecer as produções científicas que abordam sobre o trabalho noturno realizado pela enfermagem em instituições hospitalares.

Conhecer as produções científicas que abordam o trabalho noturno realizado pela enfermagem em instituições hospitalares.

MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, narrativa, exploratória e descritiva. Uma revisão narrativa da literatura pretende à introdução de dados sobre determinado assunto. Os artigos deste tipo são publicações amplas, apropriadas para descrever e discutir o desenvolvimento de um determinado assunto, sob o ponto de vista teórico ou contextual.¹¹

Utilizou-se primeiramente a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), na base de dados, denominadas LILACS (literatura latino-americana e do caribe em ciências da saúde), MEDLINE (medical literature analysis and retrieval system online) e BDEF (base de dados da Enfermagem). Esta busca ocorreu entre os meses de maio e junho de 2012, na qual utilizou-se o formulário avançado com os descritores: trabalho noturno, trabalho em turnos, ritmo circadiano, enfermagem e equipe de enfermagem, após fez-se recorte idiomático (português ou inglês ou espanhol).

Estabeleceu-se como critérios de inclusão: artigos de pesquisa na íntegra, disponíveis online e gratuitos, que respondessem a questão norteadora desta revisão. E como critérios de exclusão: quaisquer referências que não fossem artigos e/ou não contivessem dados de pesquisa relevantes, e que não estivessem completos, online e gratuitos. Foram selecionados 24 artigos científicos para compor o *corpus* deste estudo, sendo 20 nacionais e 4 internacionais e todos foram analisados na íntegra.

Destaca-se que as variáveis utilizadas para selecionar as produções foram: título, autor, objeto de estudo, abordagem metodológica, instrumento, método de análise, tipo de sujeitos, ano de publicação e periódico.¹² Foi realizada uma análise descritiva do material com base no referencial de análise de conteúdo temática. A análise de conteúdo temática é uma técnica de pesquisa que permite tornar replicáveis e válidas as inferências sobre dados de um determinado contexto, por meio de procedimentos especializados e científicos.¹³

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise das 24 produções científicas resultantes da busca sistematizada sobre trabalho noturno na enfermagem, apontaram que os estudos, em sua maioria, tem abordagem quantitativa compreendendo quatorze estudos (58%), seguidos do método qualitativo com nove (38%), e apenas um estudo quanti qualitativa (4%).

Quanto à distribuição anual das produções, verificou-se que os estudos foram publicados no período de 1988 a 2011, com intensificação das publicações nos últimos dez anos, perfazendo 80% do total, nesse período.

Em relação aos sujeitos dos estudos, houve predominância daqueles que investigamos trabalhadores de enfermagem (58,3%), totalizando 14 artigos. Os que tiveram como sujeitos somente os enfermeiros foram sete (29,15%), com acadêmicos foram dois (8,33%) e com auxiliares de enfermagem um artigo (4,16%). As investigações apontam que esses sujeitos, em sua maioria, são mulheres casadas ou com companheiros e filhos, que se dividem entre as tarefas do lar e um ou dois empregos.

A partir de uma análise descritiva dos 24 artigos selecionados pode-se constatar que há um interesse significativo em se buscar as razões pelas quais os trabalhadores de enfermagem optam pelo trabalho no turno noturno, bem como sobre as repercussões disso na vida destes trabalhadores.

Os estudos analisados reiteram que o trabalho noturno é inerente ao trabalho da enfermagem, principalmente a hospitalar por exigir uma assistência em 24 horas, e por vezes torna-se cansativo e desgastante ao trabalhador.

A partir da leitura das produções selecionadas emergiram três categorias, quais sejam: “o sono e fadiga física e mental da enfermagem no trabalho noturno”; “percepções dos trabalhadores da enfermagem a cerca do trabalho noturno” e “repercussões na saúde e qualidade de vida dos trabalhadores da enfermagem do período noturno”.

4.1-O sono e a fadiga física e mental da enfermagem no trabalho noturno

Os estudos mencionam, em sua maioria, que a privação do sono e a impossibilidade de recuperá-lo na manhã seguinte, após a jornada de trabalho, como o principal fator de desgaste físico e psíquico dos trabalhadores de enfermagem que executam escalas noturnas. O sono diurno, após uma jornada noturna de trabalho, é fragmentado e de baixa qualidade. Esta fragmentação do sono dá-se por vários fatores, tais como: necessidade de prestar cuidados a terceiros, execução de tarefas indispensáveis no âmbito familiar e social e pelo comportamento circadiano da sonolência. Estes autores reiteram que, uma noite de descanso, após uma jornada de trabalho noturna de 12 horas, não é suficiente para recuperar, efetivamente este débito de sono, principalmente em decorrência das alterações dos ritmos biológicos causados e agravados por este período de vigília noturna.¹⁴

Estudos apontam que as trabalhadoras não repõem o sono perdido, após uma noite de trabalho, muitas vezes, apresentando dificuldade para dormir em decorrência da insônia e do cansaço provocados pela falta de repouso adequado. Quando conseguem repousar este é feito no período da tarde, visto que, durante a manhã, precisam dar continuidade a jornada de trabalho, aumentando os riscos de acidentes de trabalho e as repercussões em sua saúde, em função da privação do sono.^{15, 16, 17}

Os desequilíbrios orgânicos e as alterações no padrão do sono, destacam-se como significativos para os desgastes de natureza física e psíquica dos trabalhadores.¹⁸ Assim, compreende-se por sono pouco eficaz ou inadequado aquele que a partir de registros polissonográficos, se caracteriza por períodos curtos e incompletos quanto aos ciclos, e com muitos despertares.¹⁹ Neste contexto, o sono reduzido e fora do horário habitual, provoca desordens no ritmo circadiano tornando as pessoas mais suscetíveis a doenças, como: infecções, envelhecimento, alterações gástricas, humor (ansiedade e depressão), distúrbios da memória e concentração, irritabilidade, impotência, sofrimento fisiológico e psicológico.^{17,}

Em relação à avaliação da qualidade do sono, as publicações destacam que, quando este é realizado em período diurno, mostra-se, significativamente, pior em comparação ao noturno. Além disso, estudos apontam que os enfermeiros que trabalham a noite investigados, apresentaram hábitos de sono fracionado quase que em sua totalidade.^{16,19} Neste constructo, destacam, com preocupação, que 100% dos enfermeiros apresentaram má qualidade do sono, e entre os auxiliares de enfermagem este índice chega a 88%.²¹ Somando-se a estes dados, 72% dos enfermeiros e 70% dos auxiliares indicaram sonolência diurna excessiva (SDE), após uma noite de trabalho, sendo que 60 a 70% dos trabalhadores noturnos relatam dificuldade para dormir.^{16,19}

Há existência de maior variabilidade individual na percepção do estado de alerta com o passar das horas de plantão. Pode-se dizer que, com o aumento das horas de trabalho, há uma diminuição gradativa do estado de alerta e, conseqüentemente, aumento dos riscos de acidentes e erros, principalmente, nos postos onde há maiores demandas físicas e cognitivas.¹⁴

Ressalta-se, que esta queda no estado de alerta é esperada, uma vez que é neste período que se tem a menor expressão do componente circadiano da regulação do alerta. Soma-se a isso o aumento da fadiga e o débito do sono, porque, ao final da jornada noturna, este trabalhador está alcançando um tempo de vigília de 20 a 22 horas, contando a partir do seu último episódio de sono.¹⁴

A maioria dos estudos analisados, apontam para a necessidade de descanso, durante a jornada de trabalho noturna, e em ambiente adequado, com a finalidade de minimizar os riscos de acidentes de trabalho, eventos adversos à pacientes e agravos à saúde destes trabalhadores. Contudo, evidenciam que os ambientes de descanso são desconfortáveis, principalmente em relação à ventilação inadequada, inexistência de vestiário, excesso de barulho, restrição da privacidade, uma vez que homens e mulheres dividem o mesmo espaço. Reiteram que não oferecem condições para a efetivação do repouso, repercutindo, diretamente, na assistência prestada e na qualidade de vida dos trabalhadores, visto que as duplas e triplas jornadas de trabalho são uma realidade.¹⁷

O descanso noturno é previsto em lei, por meio do Decreto-lei nº 5442, de 1º de maio de 1943, da Consolidação das Leis Trabalho, o qual diz que os trabalhadores do turno noturno gozam de direito ao descanso de, no mínimo, uma hora e, no máximo, de duas horas.⁸ Reitera-se que o conforto deste ambiente de descanso é visualizado pelos trabalhadores como um fator a ser considerado quando se pensa em humanização e valorização profissional.¹⁷

Dessa forma, conclui-se que o trabalho noturno constitui um processo que repercute na vida e no desenvolvimento laboral do indivíduo. Ao manter a vigília durante a noite e o sono durante o dia, o ciclo circadiano é invertido, provocando alterações fisiológicas e nos hábitos pessoais do trabalhador (horários de acordar, dormir, alimentar-se, praticar atividades físicas e de lazer), sociais e em família, ou seja, seu modo de viver. Pode-se elucidar que estas alterações nos ritmos circadianos, causam transtornos no âmbito biológico, psicológico e social para os trabalhadores da enfermagem que desenvolvem jornadas noturnas de trabalho.

4.2 Percepções dos trabalhadores da enfermagem sobre o trabalho noturno

Os estudos analisados evidenciaram que as percepções dos trabalhadores de enfermagem sobre o trabalho noturno se centram, principalmente, em elencar fatores favoráveis, capazes de promover satisfação, e desfavoráveis, vinculados à insatisfação de se estar neste turno de trabalho.

Evidencia-se que existem fatores facilitadores e dificultadores, inerentes ao trabalho noturno⁽¹⁰⁾. Quanto aos primeiros, os sujeitos relataram dispor de mais tempo livre para outras atividades que não as laborais (quando se está descansado), possibilidade de acompanhar a educação dos filhos e cuidar da casa e da família, reduzir os custos quanto ao deslocamento de casa para o trabalho, poder ter outro emprego, aumento da renda mensal com o adicional noturno, ambiente de trabalho mais tranquilo. Já entre os fatores que dificultam, destacaram o sono diurno sem qualidade, envelhecimento precoce, esgotamento mental e emocional, vida social prejudicada, isolamento social e no trabalho, humor alterado, dificuldades para efetuar a assistência (carência nos serviços de apoio).

Neste sentido, os estudos convergem seus dados no que tange a certa dificuldade dos trabalhadores em perceber as repercussões e significados da jornada noturna para sua vida e seu trabalho, o que, por vezes, traduz-se em satisfação ou não com suas atividades laborais. Um dos estudos apontam que mais da metade dos funcionários (55,8%) encontram-se insatisfeitos com o trabalho noturno e com a qualidade da assistência que prestam²², outro menciona que, a maioria dos profissionais, mostram-se satisfeitos em trabalhar à noite, especialmente pelas vantagens financeiras, como a possibilidade de ter outro emprego, e o recebimento do adicional noturno.^{2, 23}

As publicações evidenciam que, os trabalhadores da enfermagem do serviço noturno estão neste turno por necessidade, e não por escolha (72,5%)^{18, 22, 24}, tratando-se de uma opção permeada por necessidades financeiras, não se justificando, pela satisfação com o trabalho, visto a realidade de baixos salários pagos à enfermagem, que os obriga a ter mais de um emprego, sendo que um deles precisará ser no período noturno. Mais de dois terços exercem outras atividades após o plantão noturno e, destas, 80,85% têm outro emprego.²² Grande parte dos trabalhadores não repousa o número de horas necessárias para se recuperar do desgaste e cansaço da jornada de trabalho. Somente 16,17% dos entrevistados dormem cinco ou mais horas na manhã seguinte. Além disso, estudo menciona que o número de funcionários no turno da noite é reduzido, acarretando em sobrecarga de trabalho para os que permanecem.¹⁸

Uma das publicações cita a insatisfação para 75% dos trabalhadores com o serviço, quando se faz um estudo comparativo entre os turnos manhã, tarde e noite, em uma instituição em que as atividades são desenvolvidas em turnos alternados. Ao indagá-los em relação ao melhor horário para se trabalhar, 58,3% optou pelo turno da manhã, 41,6% escolheu o da tarde e nenhum elegeu o turno da noite como bom para desenvolver suas atividades laborais. Talvez este índice de insatisfação, tão relevante, em relação ao trabalho deva-se a necessidade de executar sua jornada de trabalho à noite.¹⁶

Neste íterim, menciona-se que a jornada de trabalho noturna, por vezes, mostra-se mais penosa para as mulheres do que para os homens. Uma das publicações analisada, constatou que a (re)organização da rotina diurna parece ser mais difícil para as mulheres que

trabalham à noite, quando comparadas aos homens, principalmente, pelo papel que desempenham perante a família e a sociedade.¹⁷

Os estudos apontam para a necessidade de maiores investigações a respeito das percepções dos trabalhadores de enfermagem em relação às jornadas noturnas de trabalho, uma vez que estes demonstraram dificuldades em falar sobre elas, o que nos remete a pensar que talvez tentem ignorá-las pela necessidade de se manter neste turno de trabalho.

Menciona-se, ainda, que abordar este tema em pesquisas é de relevância, pois o trabalho noturno é uma realidade da enfermagem hospitalar, uma vez que, esta jornada noturna está no contraponto do ritmo circadiano normal, podendo promover alterações na vida destes trabalhadores, trazendo-lhes repercussões físicas, mentais, familiares e sociais, bem como indicar caminhos para a prevenção e promoção da saúde dos trabalhadores da enfermagem.

4.3 Repercussões na saúde e na qualidade de vida dos trabalhadores da enfermagem do período noturno

A maioria dos estudos analisados evidenciou que os trabalhadores noturnos banalizam o sofrimento e minimizam as repercussões deste horário de trabalho em suas vidas, muitas vezes, impulsionados pela necessidade de se manterem nele. Estas pesquisas descrevem o trabalho noturno como um fator de risco para a saúde dos trabalhadores, enquadrando-se na definição de risco ocupacional. Entende-se por risco ocupacional uma condição ou conjunto de circunstâncias com potencial de causar efeitos adversos, quais sejam: morte, lesões, doenças ou danos à saúde do trabalhador, à propriedade e ao meio ambiente.²⁵

Neste contexto, o trabalho noturno tem sido apontado como uma contínua e múltipla fonte de repercussões para a saúde dos trabalhadores, tais como: alteração nos períodos de sono e vigília (transgredindo as regras do funcionamento fisiológico humano), sensações de mal estar e fadiga, distúrbios do ritmo biológico, má postura, sobrecarga músculo esquelética, doenças mentais e a exacerbação de sintomas preexistentes, infecções, envelhecimento precoce, insônia, ansiedade, mudança no estado emocional, alterações de humor (irritabilidade), distúrbios da memória e concentração, agravos gastrointestinais, cardiovasculares, aumento de peso corporal, constipação, impotência e outros. Ressalta-se, também, prejuízos na participação de atividades sociais organizadas, familiares, conjugais, etc.^{2,9}

Verifica-se modificações na qualidade de vida dos trabalhadores promovidas pelo trabalho noturno, principalmente, pelas modificações no seu ritmo circadiano, que repercutem em alterações físicas, psíquicas e sociais nestes indivíduos.¹⁸ Reiteram que há dificuldades de adaptação dos hábitos diurnos adotados pelos familiares e amigos, assim como os desencontros que afetam o relacionamento com o cônjuge e prejuízos na convivência com a família. Acrescenta-se o aumento dos riscos de acidentes de trabalho, em decorrência da sonolência e do cansaço, uma vez que são trabalhadores, que em sua maioria, acumulam mais de um emprego e/ou ocupação.¹⁸

Outro aspecto merece destaque, relativo aos impactos causados na vida e na saúde dos trabalhadores de enfermagem que desenvolvem jornadas de trabalho de 12 horas. Embora não haja unanimidade entre os autores das publicações analisadas, percebe-se que o excesso de horas maximiza os efeitos da carga de trabalho, contribuindo para o aparecimento ou

aceleração de distúrbios e/ou doenças, envelhecimento funcional precoce, e outros. Esse fato, torna premente a avaliação cuidadosa desta exposição ocupacional a agentes estressores, durante os turnos prolongados, bem como os possíveis efeitos adversos sobre a saúde e desempenho dos trabalhadores.¹⁴

O estresse que envolve o trabalho noturno resulta, principalmente, da dessincronização do ritmo circadiano e das alterações da vida social e familiar. Acrescenta-se, ainda, que as perturbações do ritmo circadiano, somados à privação do sono e redução do repouso, impactam, negativamente, no desenvolvimento humano, no estado de alerta e no bem-estar.^{23, 25}

Em contrapartida, dorme-se durante o dia, momento em que o organismo está preparado para as atividades, acrescentando-se que a sociedade está em pleno movimento, os ruídos, a claridade do dia contribuem para que o sono não seja reparador. Esta inversão produz sérios agravos à saúde, que muitas vezes passam despercebidos pelos trabalhadores.^{23, 25, 26}

A maioria dos estudos reitera que, apesar do trabalho noturno repercutir negativamente na saúde dos trabalhadores, em diversos aspectos como: hábitos de sono e repouso, ritmo circadiano, metabolismo, liberação de hormônios, e outros; nas relações familiares, sociais, os mesmos frequentemente, trabalham neste turno por necessidades pessoais e profissionais. Atribui-se tal escolha, principalmente, a motivos familiares (cuidado da casa e filhos), financeiros (necessidade de mais de um emprego e/ou adicional noturno) e pessoais (estudam durante o dia ou longo deslocamento até o trabalho).

Portanto, pode-se ressaltar, a partir das produções analisadas, um crescente interesse em se pesquisar as repercussões na vida dos trabalhadores de enfermagem promovidas pelas jornadas noturnas de trabalho. É fundamental que se chame a atenção das instituições hospitalares para esta problemática e, principalmente, quanto aos índices de adoecimento destes trabalhadores em função de sua atividade laboral.

Estas instituições precisam desenvolver programas de promoção, prevenção da saúde e qualidade de vida dos trabalhadores da enfermagem noturna, uma vez que trata-se de uma assistência ininterrupta. Assim como, faz-se de relevância que estes trabalhadores também desenvolvam estratégias pessoais e/ou em grupo para se manterem saudáveis no seu ambiente de trabalho, uma vez que desenvolvem o cuidado a outras pessoas, muitas vezes em duplas e triplas jornadas de trabalho no decorrer de muitos anos, passando maior parte de seu tempo no trabalho precisando cultivar alegria, e prazer no trabalho.

CONCLUSÃO

Pode-se verificar, a partir desta revisão narrativa da literatura, que o trabalho noturno é inerente a assistência de enfermagem, principalmente a hospitalar por exigir atenção nas 24 horas do dia. Os estudos mencionam a privação do sono e a impossibilidade de recuperá-lo na manhã seguinte, após a jornada de trabalho, como principais fatores de desgaste físico e psíquico para os trabalhadores.

Evidencia-se que o trabalho noturno traz múltiplas repercussões para a vida dos trabalhadores. As publicações ressaltam que, apesar do trabalho noturno repercutir, por vezes, negativamente no processo saúde-doença, nas relações familiares e sociais dos trabalhadores, estes frequentemente, trabalham neste turno para atender suas necessidades pessoais e/ou profissionais. Pode-se dizer que estes trabalhadores encontram dificuldades para exercer suas atividades neste turno de trabalho, uma vez que estão na contramão de seu ritmo circadiano, biológico e fisiológico e, não raras vezes, a margem das decisões de sua unidade e instituição.

Ressalta-se a relevância deste trabalho, pois evidenciou lacunas no conhecimento científico, tanto nacional como internacional, de estudos com dados de pesquisa que abordam o trabalho noturno, assim como seus significados, sentimentos e principalmente investigações que abordem as estratégias utilizadas por estes trabalhadores para se manterem saudáveis neste turno de trabalho, uma vez que precisam permanecer nele por alguns ou muitos anos. Pensa-se que estes estudos contribuirão com dados, observações e informações que facilitem a montagem de programas institucionais e hábitos pessoais que repercutam na prevenção e promoção da saúde e qualidade de vida destes trabalhadores.

Sugere-se a produção de mais estudos a cerca do trabalho noturno, bem como suas repercussões para a vida dos trabalhadores de enfermagem, a fim de que se chame a atenção das instituições, equipes e dos próprios trabalhadores para esta problemática. Percebe-se a necessidade de se pensar em estratégias institucionais e pessoais que promovam a valorização, motivação, prevenção e promoção da saúde destes trabalhadores noturnos.

REFERÊNCIAS

- 1- Ornellas TCF, Monteiro MI. Aspectos históricos, culturais e sociais do trabalho. *RevBrasEnferm*, 2006 jul/ago; 59(4): 552-5.
- 2- Souza MLP, Ernst ML, Filus WA. A opinião de professores de Enfermagem sobre alguns aspectos do trabalho noturno em hospital público de Curitiba. *Boletim de Enfermagem*. 2008; 2(1): 15-27.
- 3- Girondi JBR, Gelbcke FL. Percepção do enfermeiro sobre os efeitos do trabalho noturno em sua vida. *Rev. Enfermagem em Foco*, 2011; 2(3): 191-194.
- 4- Siqueira Jr AC, Siqueira FPC, Gonçalves BGOG. O trabalho noturno e a qualidade de vida dos profissionais de Enfermagem. *Rev. Min Enf*, 2006 jan/mar; 10(1):41-5.
- 5- Costa ES, Morita I, Martinez MAR. Percepção dos efeitos do trabalho em turnos sobre a saúde e a vida social em funcionários da enfermagem em um hospital universitário do Estado de São Paulo. *Rev. Cad Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 2000abr/jun;16(2):553-555.
- 6- Senado federal (BR). Constituição: República Federativa do Brasil: 1988. Brasília (DF). Institui um estado democrático, destinado a assegurar o exercício dos direitos sociais e individuais, a liberdade, a segurança, o bem-estar, o desenvolvimento, a igualdade e a justiça como valores supremos de uma sociedade fraterna, pluralista e sem preconceitos, fundada na harmonia social e comprometida na ordem interna e internacional com a solução pacífica das controvérsias. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em set/2012.
- 7- Brasil. Decreto-Lei Nº 5452, de 01 de maio de 1943. Aprova a Consolidação das Leis do Trabalho. Estatui as normas que regulamentam as relações individuais e coletivas de trabalho, nela prevista. *Diário Oficial da União*, Rio de Janeiro, artigo 73, 1º maio, 1943. [citado em 30 de mai 2008]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452.htm. Acesso em set/2012.
- 8- Brasil. Lei Nº 8112, de 11 de dezembro de 1990. Dispõe sobre o regime jurídico dos servidores civis da União, das autarquias e das fundações públicas federais. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8112cons.htm. Acesso em set/2012.
- 9- Moraes DR. Saúde e trabalho em turno noturno: Possibilidades e limites na avaliação de auxiliares de Enfermagem- Um estudo de caso. [dissertação de mestrado]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2004.
- 10- Silva RM, Beck CLC, Guido LA, Lautert L, Tavares JP, Prestes FC, et al. Facilidades e dificuldades enfrentadas por enfermeiros no trabalho noturno: estudo qualitativo. *Online braz. j. nurs.* (Online), 2009^a ago; 8(2).
- 11- Rother ET. Revisão sistemática x revisão narrativa. *Rev. Acta Paul Enferm*, 2007; 20(2): 132-140.
- 12- Mendes KDS, Silveira RCCP, Galvão CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & contexto enferm*. 2008;17(4):758-64.

- 13- Minayo MCS. O Desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 12. ed. São Paulo: Hucitec; 2010.
- 14- Fischer FM, Teixeira LR, Borges FNS, Gonçalves MBL, Ferreira RM. Percepção de sono: Duração, qualidade e alerta em profissionais da área de Enfermagem. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2002 set/out; 18(5): 1261-1269.
- 15- Rosa PLFS, Fischer FM, Borges FNS, Soares NS, Rotenberg L, Landsbergis P. Percepção da duração do sono e da fadiga entre trabalhadores de Enfermagem. Rev. enferm. UERJ, Rio de Janeiro, 2007 jan/mar; 15(1): 100-6.
- 16- Marziale MHP, Rozestraten RJA. Turnos alternantes: fadiga mental de enfermagem. Rev. Latino- Am. Enfermagem, Ribeirão Preto, 1995; 3(1): 50-8.
- 17- Medeiros SM, Macedo MLAF, Oliveira JSA, Ribeiro LM. Possibilidades e limites da recuperação do sono de trabalhadores noturnos de Enfermagem. Rev. Gaúcha Enferm, Porto Alegre, 2009 mar; 30(1): 92-8.
- 18- Neves MJAO, Branquinho NCS, Paranaguá TTB, Barbosa MA, Siqueira KM. Influência do trabalho noturno na qualidade de vida do enfermeiro. Rev. enferm. UERJ, Rio de Janeiro, 2010 jan/mar; 18(1): 42-7.
- 19- Martino MMF. Arquitetura do sono diurno e ciclo vigília-sono em enfermeiros nos turnos de trabalho. Rev. Esc. Enf. USP, 2009; 43(1): 194-9.
- 20- Campos MLP, Martino MMF. Aspectos cronobiológicos do ciclo vigília-sono e níveis de ansiedade dos enfermeiros nos diferentes turnos de trabalho. Rev. Esc. Enf. USP, 2004; 38(4): 415-21.
- 21- Barboza JIRA, Moraes EA, Reimão RNAA. Avaliação do padrão de sono dos profissionais de Enfermagem dos plantões noturnos em Unidades de Terapia Intensiva. Rev. Einstein, 2008; 6(3): 296-301.
- 22- Tanaka WY, Passos HCQC, Aragão SM, Budoia CM, Souza MF. Estudo de algumas condições que dificultam a assistência de Enfermagem no período noturno. Rev. Acta Paul. Enferm, 1988 dez; 1(4): 95-100.
- 23- Silva RM, Beck CLC, Magnago TSBS, Carmagnani MIS, Tavares JP, Prestes FC. Trabalho noturno e as repercussões na saúde dos enfermeiros. Rev. Esc Anna Nery (impr), 2011 abr/jun; 15(2): 270-276.
- 24- Silva RM, Beck CLC, Guido LA, Lopes LFD, Santos JLG. Análise quantitativa da satisfação profissional dos enfermeiros que atuam no período noturno. Rev. Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2009b abr/jun; 18(2): 298-305.
- 25- Lisboa MTL, Oliveira MM, Reis LD. O trabalho noturno e a prática de Enfermagem: Uma percepção dos estudantes de Enfermagem. Esc Anna Nery R Enferm, 2006 dez; 10(3): 393-8.
- 26- Lisboa MTL, Souza NVDO, Santos DM, Fernandes MC, Ferreira RDES. O trabalho noturno e suas repercussões na saúde do trabalhador de Enfermagem. Rev. enferm. UERJ, Rio de Janeiro, 2010 jul/set; 18(3): 478-83.

Received on: 07/05/2014
Required for review: No
Approved on: 17/09/2015
Published on: 07/01/2016

Contact of the corresponding author:
Silviamar Camponogara
Rua Visconde de Pelotas, 1230/201 - Santa Maria - RS
CEP 97015-140
E-mail: silviaufsm@yahoo.com.br