



**•NOVA•
UCSAL**

**UNIVERSIDADE CATÓLICA DO SALVADOR
FACULDADE DE ENFERMAGEM**

YASMIN HADDAD BOCCO

**O TRABALHO NOTURNO E AS IMPLICAÇÕES BIOPISICOSSOCIAIS PARA O
ENFERMEIRO**

SALVADOR - BA

2017

YASMIN HADDAD BOCCO

**O TRABALHO NOTURNO E AS IMPLICAÇÕES BIOPISICOSSOCIAIS PARA O
ENFERMEIRO**

Artigo científico apresentado à Disciplina de TCC II do curso de Enfermagem da Universidade Católica do Salvador, como parte do requisito para aquisição do título de Bacharel em Enfermagem.

Linha de pesquisa Saúde do Trabalhador.

Orientadora Prof.^a Elaine Teixeira de Oliveira
Magalhães

SALVADOR - BA

2017

YASMIN HADDAD BOCCO

**O TRABALHO NOTURNO E AS IMPLICAÇÕES BIOPISICOSSOCIAIS PARA O
ENFERMEIRO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à disciplina de TCC II, do
curso de Enfermagem da Universidade
Católica do Salvador, como parte dos
requisitos para aquisição do título de
Bacharel em Enfermagem.

DATA DA APROVAÇÃO:

___ / ___ / ___

Prof.^a Elaine Teixeira de Oliveira Magalhães
Universidade Católica do Salvador
Orientador

Salvador
2017

O TRABALHO NOTURNO E AS IMPLICAÇÕES BIOPISICOSSOCIAIS PARA O ENFERMEIRO

Yasmin Haddad Bocco¹
Elaine Teixeira de Oliveira Magalhães²

INTRODUÇÃO: O trabalho noturno é um tema atual que vem sendo estudado por profissionais de diversas áreas, com uma maior profundidade com o passar dos anos. Com as transformações ocorridas no âmbito do trabalho noturno as implicações dessa modalidade têm repercutido na saúde dos trabalhadores de forma incisiva. O enfermeiro é um dos profissionais que exerce o cuidado à noite e encontra-se diretamente exposto as predisposições negativas de trabalhar a noite. **OBJETIVO:** objetivo investigar as evidências científicas acerca do trabalho noturno e suas implicações para o enfermeiro **METODOLOGIA:** Trata-se de uma pesquisa bibliográfica de caráter descritivo-qualitativo com publicações disponíveis nas bases de dados LILACS (Literatura latino americana em crônicas de saúde), SCIELO (Scientific Eletronic Library online), PUBMED (US National Library of Medicine) e MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online). Foram encontrados 15 artigos em português, originais, publicados entre 2011 e 2017. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** O enfermeiro é o profissional que se encontra bastante vulnerável ao desenvolvimento de implicações decorrentes da execução do serviço à noite. A adesão de métodos e condutas que amenizem os impactos do trabalho a noite para o individuo é importante e contribui de forma positiva na prevenção de afecções decorrentes do trabalho noturno. **CONCLUSÃO:** O trabalho de enfermagem é organizado em turnos para prestar cuidado ininterrupto e atender a demanda da população por serviços de saúde. Observou-se então que é importante uma compreensão do trabalhador sobre os limites do seu corpo para que a realização da atividade não interfira no processo saúde-doença e não comprometa a assistência prestada.

Descritores: Trabalho noturno. Alterações Biopsicossociais. Enfermeiro.

NIGHT WORK AND THE BIOPYSICOSOCIAL IMPLICATIONS FOR THE NURSE

INTRODUCTION: Night work is a current theme that has been studied by professionals from different areas, with greater depth over the years. With the transformations occurring in the scope of night work, the implications of this modality have impacted on workers' health in an incisive way. The nurse is one of the professionals who cares at night and is exposed directly to the negative predispositions of working at night. **OBJECTIVE:** to investigate the scientific evidences about night work and its implications for the nurse **METHODOLOGY:** This is a descriptive-qualitative bibliographic research with publications available in the LILACS (Latin American Literature in Health Chronicles) databases, SCIELO (Scientific Electronic Library online), PUBMED (US National Library of Medicine) and MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online). We found 15 articles in Portuguese, original, published between 2011 and 2017. **RESULTS AND DISCUSSIONS:** The nurse is the professional who is very vulnerable to the development of the implications of performing the service at night. The adherence of methods and behaviors that alleviate the impacts of night work for the individual is important and contributes positively to the prevention of night work conditions. **CONCLUSION:** Nursing work is organized in shifts to provide uninterrupted care and meet the population's demand for health services. It was then observed that it is important an understanding of the worker on the limits of his body so that the accomplishment of the activity does not interfere in the health-disease process and does not compromise the care provided.

Descriptors: Night work. Biopsychosocial Changes. Nurse.

1 Graduanda em Enfermagem da Universidade Católica do Salvador.

2 Orientadora. Docente da Faculdade de Enfermagem da Universidade Católica do Salvador.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	3
2 METODOLOGIA	4
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	6
3.1 IMPLICAÇÕES BIOLÓGICAS DO TRABALHO NOTURNO.....	7
3.2 REPERCUSSÕES PSICOLÓGICAS DO TRABALHO.....	9
3.3 DESEQUILIBRIO DO RELACIONAMENTO SÓCIO-FAMILIAR	12
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	14
REFERÊNCIAS	16

1 INTRODUÇÃO

Trabalhar no período da noite não é uma novidade, e nem se trata de uma estruturação a nível industrial com a finalidade de garantir melhorias na produção (FISCHER, 2004). O trabalho noturno já existia desde que os homens se organizavam em cidades e estados, porém, a atenção com o serviço noturno é uma temática atual, e cada vez mais, vem sendo estudada por pesquisadores devido às implicações que podem causar na vida dos profissionais (LISBOA, 2006).

A integração de novas tecnologias, adicionadas a um complexo conjunto de inovações organizacionais tem interferido diretamente nas condições e nas relações de trabalho. A intensificação laboral é um dos elementos característicos da atual fase do capitalismo, o que implica no consumo maior de energia física e psicológica do trabalhador, repercutindo incisivamente na saúde desses trabalhadores (FISCHER, 2004).

As conseqüências do trabalho noturno para saúde do profissional manifestam-se de diversas formas, como em alterações do equilíbrio biológico, dos hábitos alimentares, do sono, na perda de atenção, no acúmulo de erros, no emocional e na vida familiar e social (OLIVEIRA, 2005). A área da saúde é uma dos setores mais afetados pelas repercussões de se trabalhar a noite, devido às necessidades da atenção integral a população. Na área hospitalar o enfermeiro é um dos profissionais mais acometidos as intercorrências de executar o cuidado à noite (TEIXEIRA, 2002).

A assistência do enfermeiro no período noturno possibilita, em muitas situações, atuar com autonomia e de forma contínua. Através da execução de atividades intrínseca ao cuidado, o que pode ser um fator que contribui para a satisfação no trabalho, embora possa submeter o profissional a desenvolver complicações em decorrência das atividades à noite (OLIVEIRA, 2005).

Com a complexidade do processo de assistência do enfermeiro, cuja atividade exige concentração, estado de alerta, rapidez, proatividade, qualidade na execução das tarefas previstas e imprevistas, supervisão entre outras tarefas que determinam a organização sistemática do cuidado, são relevantes as pesquisas que buscam identificar as repercussões na saúde do enfermeiro, decorrentes da realização da atividade no período noturno (OLIVEIRA, 2005; TEIXEIRA, 2002). Tal proposição pode contribuir com a eleição de medidas preventivas que poderão

auxiliar no desempenho das atividades, na qualidade de vida e na assistência prestada.

A atenção com o trabalho noturno é um assunto atual que vem ganhando importância e sendo estudada por profissionais de diversas áreas, com maior profundidade. Ao analisar o crescimento das cidades, aliado às necessidades da população, a tendência é que trabalhar a noite seja uma atividade freqüente (FISCHER, 2004). Dessa forma, é imprescindível que o profissional execute suas atividades à noite, respeitando o turno fixo, que é preconizado pela legislação brasileira, ocorrendo a partir de vinte e duas horas até, pelo menos, às cinco horas do dia seguinte, buscando atender as necessidades em tempo integral nas instituições onde trabalham (LISBOA, 2006).

Esta pesquisa é relevante, pois tornará possível a discussão sobre os impactos do trabalho noturno na vida do enfermeiro em todos os seus âmbitos. Fornecendo subsídios nos meios acadêmicos para a análise e conscientização da realidade na vida do enfermeiro que presta assistência à noite evidenciando as repercussões para a sua saúde. Referente ao que foi exposto formulou-se a seguinte pergunta de investigação: Quais as implicações biopsicossociais do trabalho noturno para o enfermeiro? Tendo como objetivo investigar as evidências científicas acerca do trabalho noturno e suas implicações para o enfermeiro. A pesquisa justifica-se no interesse e empatia pelo cuidado executado pelo enfermeiro no turno da noite e de quais formas o profissional pode ser exposto as intercorrências referentes ao trabalho noturno. Buscando contribuir na proposição de medidas de prevenção contra os transtornos biopsicossociais advindos do trabalho noturno.

2 METODOLOGIA

O presente artigo consiste em uma revisão de literatura com abordagem qualitativa e descritiva tendo como finalidade atingir o objetivo principal deste trabalho, proporcionando ao leitor voltar-se para um processo de uma exploração rigorosa e padronizada da literatura, possibilitando a análise e discussão da produção científica, estando inserida no âmbito da área de Saúde do Trabalhador.

Foram utilizados 15 artigos, de consultas realizadas na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), nas bases de dados eletrônicas do SCIELO (Scientific Electronic Library Online) e Lilacs (Latin American and Caribbean Health Sciences), PUBMED

(US National Library of Medicine) e MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online). Publicações de artigos em português no período entre 2011 e 2017. Para a condução da pesquisa foi realizada a busca de dados através de consulta aos Descritores em Ciência da Saúde (DeCs), o que possibilitou selecionar os descritores: trabalho noturno, alterações biopsicossociais e enfermeiro.

Os critérios de inclusão estabelecidos foram realizados através da utilização dos operadores booleanos “and” e “or”. Preconizaram-se publicações científicas online, gratuitas, disponíveis na íntegra e na língua portuguesa, que atendessem ao objetivo da pesquisa. Os critérios de exclusão foram os estudos publicados em língua estrangeira, dissertações, teses, resumos, duplicata, carta ao leitor que não atendiam o objetivo, estudos incompletos, e os que estavam fora do período estabelecido.

Foi realizada uma leitura seletiva e analítica a partir dos artigos selecionados, sendo extraídos, examinados e apresentados em forma de quadro composto pelas características das obras identificadas, com o intuito de favorecer a compreensão da pesquisa. Feito isso, efetuou-se a comparação das conformidades e discordâncias entre os autores para a construção da discussão, seguindo a categoria de análise, sendo ela, o trabalho noturno e as implicações biopsicossociais para o enfermeiro.

Esse estudo contemplou aos princípios éticos da pesquisa de acordo com o Código de Ética dos Profissionais de Enfermagem em cumprimento a Resolução COFEN Nº. 311/2007, e o Conselho Nacional de Saúde em cumprimento da Resolução Nº. 466/2012, respeitando os princípios da honestidade e fidedignidade, como os direitos autorais no processo de pesquisa, especialmente na divulgação de seus resultados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Através da leitura e análise dos artigos selecionados, de acordo com a proposta dos objetivos do artigo, foram elaboradas e classificadas como categorias de análise: Implicações biológicas do trabalho noturno; Repercussões psicológicas do trabalho; Desequilíbrio do relacionamento sócio-familiar.

Para a apresentação dos resultados foi elaborado um quadro contendo as informações dos artigos utilizados na elaboração das discussões. As fontes bibliográficas selecionadas segundo autoria, ano de publicação da obra, título da obra.

Quadro 1 – Caracterização dos estudos selecionados, segundo autoria, ano de publicação, título da obra no período de 2011 a 2017.

AUTOR	ANO	TÍTULO DA OBRA
MALACARNE PRUDENTE	2017	Turno de trabalho: repercussões na saúde dos trabalhadores.
GONÇALVES REIS	2016	Percepções dos profissionais de enfermagem sobre os efeitos dos trabalhos noturnos em um hospital público.
GUERRA OLIVEIRA	2016	Sono, qualidade de vida e humor em profissionais de enfermagem em Unidades de Terapia Intensiva Infantil.
ANDRADE SILVA MAGALHÃES	2015	Trabalho noturno: Repercussões na saúde do profissional de enfermagem.
COSTA ROTENBERG	2015	Cochilos durante o trabalho noturno em equipes de enfermagem: Possíveis benefícios à saúde dos trabalhadores.
LUNA LIMA	2015	O trabalho noturno e as conseqüências para a saúde do enfermeiro.
REIS BRAGA	2015	O trabalho noturno e seus impactos na saúde da equipe de enfermagem.
HAMADA	2014	Motivação no trabalho em turnos ou noturnos.
SILVEIRA BECK	2014	As repercussões do trabalho noturno para os trabalhadores de enfermagem de unidades de cuidados intensivos.
PEREIRA SILVA	2012	Alterações biopsicossociais relacionadas ao trabalho noturno.
MENDES MARTINO	2012	Trabalho em turnos: estado geral de saúde relacionado ao sono em trabalhadores de enfermagem.
ABREU BALDANZA SERQUEIRA	2012	Trabalho em Turnos Noturnos: Implicações na qualidade de vida profissional e pessoal dos trabalhadores.
SILVA BECK	2011	Trabalho noturno e a repercussão na saúde dos enfermeiros.
BECK SILVA	2011	Sentido do trabalho para enfermeiros noturnos de um hospital universitário: estudo descritivo.
GIRONDI GELBECKE	2011	Percepção do enfermeiro sobre os efeitos do trabalho noturno em sua vida.

Fonte: Elaborado pela autoria com base nos dados bibliográficos. Salvador/BA, 2017.

3.1 IMPLICAÇÕES BIOLÓGICAS DO TRABALHO NOTURNO

Os ritmos biológicos mais conhecidos são os circadianos, os quais correspondem a períodos compostos pelo dia e a noite, sendo de vinte e quatro horas. Com origem do latim, “circa diem” que tem como significado “cerca de um dia”. Oliveira (2005) cita que são controlados, nos núcleos supra quiasmáticos (acima do quiasma óptico) do hipotálamo e que, por sua vez, são influenciados temporalmente por agentes sincronizadores, como a luz. Portanto, o ritmo circadiano designa um período de um dia (vinte e quatro horas), sobre o qual se baseiam os ciclos biológicos do indivíduo.

O corpo humano ajusta-se aos ciclos ambientais como dia e noite, e as estações do ano. Estas oscilações, ao se repetirem regularmente, denominam-se ritmos biológicos. Estes ritmos são gerados pelo próprio organismo e sofrem influências ambientais que adiantam ou atrasam mecanismos inerentes aos relógios biológicos (LISBOA, 2006).

De acordo com Malacarne (2017) e Silveira (2014) ao seguir o ritmo circadiano normal, as principais alterações que ocorrem no organismo humano num ciclo de vinte e quatro horas envolvem a produção de hormônio do crescimento, aumento de formação de glóbulos brancos, redução da temperatura corporal, entre outros. Essas modificações ocorrem no indivíduo que possui um ritmo normal, ou seja, trabalha de dia e dorme a noite.

Andrade e Reis (2015) evidenciam que ao trabalhar à noite e dormir durante o dia, o ritmo biológico natural do indivíduo, torne-se invertido, fazendo com que, passe a apresentar desequilíbrios orgânicos e alterações no padrão do sono, momento em que ocorrem mudanças importantes no corpo. Costa (2015) cita que estas modificações são significativas para os desgastes de natureza física e psíquica dos trabalhadores. Assim, se o sono é reduzido fora do horário habitual, pode haver desordens no ritmo circadiano, tornando o indivíduo mais suscetível a doenças.

O sono é uma das necessidades humanas básicas mais importantes, e o não atendimento a essa necessidade, pode causar repercussões na vida do enfermeiro. Costa (2015) e Silveira (2014) concordam que o sono perdido, muitas vezes, não consegue ser recompensado, e quando é persistente e cumulativo, pode causar diversas afecções à saúde do indivíduo. Andrade (2015) acrescenta que ele tem função restauradora e papel importante na consolidação da memória.

Costa (2015) complementa que o sono inadequado favorece o surgimento de infecções, envelhecimento, alterações do humor, distúrbios de memória, mau funcionamento do aparelho digestivo e até mesmo a impotência sexual.

Ao observar a fisiologia do sono Costa (2015) e Pereira (2012) citam que torna possível compreender algumas das alterações e repercussões físicas, mentais e comportamentais apresentadas pelos enfermeiros do turno noturno. Silveira (2014) acrescenta que a glândula pineal em conjunto com os núcleos quiasmáticos regulam o ritmo biológico, sendo que a glândula pineal é comandada pelo hipotálamo, tendo sua funcionalidade regulada pela luminosidade do dia, que interfere na produção da melatonina.

A liberação do hormônio melatonina, de acordo com Costa (2015), induz ao sono e é considerada a atividade essencial para a compreensão do sistema circadiano. Se a quantidade de melatonina não é produzida no período correspondente, o trabalhador terá um sono de má qualidade, pois sua principal função é regular o sono. Silveira (2014) traz que a melatonina apresenta um ritmo circadiano de produção, sendo que seu pico de secreção ocorre durante a noite, sugerindo que a exposição à luz artificial, interfere no ciclo da melatonina, diminuindo a sua produção e afetando a ocorrência do sono.

Abreu e Pereira (2012) relatam que o hormônio de crescimento (GH) é secretado à noite, durante o sono, e o seu pico ocorre por volta da madrugada. Este hormônio é também responsável pela renovação das células. O cortisol é produzido pelas glândulas suprarrenais, pouco antes da pessoa despertar e prepara o organismo para a atividade, aumentando a resistência ao estresse físico e reduzindo o cansaço.

Ao causar prejuízo ao mecanismo do sono Silva (2011) e Andrade (2015) identificaram que existem outras alterações ligadas ao trabalho noturno aliado ao sono prejudicado que afetam o ritmo biológico do trabalhador, como alterações na temperatura corporal sem motivo aparente, mudanças no nível de glicose do sangue. Abreu (2012) completa que as conseqüências bastante comuns e diretas na saúde do trabalhador são a fadiga, dificuldade de conciliar o sono normal, desequilíbrio nutricional, aumento ou surgimento de patologia de natureza somática.

Os riscos de desenvolvimento de enfermidades cardiovasculares e gastrointestinais são evidenciados nos estudos de Abreu (2012), segundo ele, devido às mudanças na rotina de vida do trabalhador, como a falta de atividade

física, a alimentação realizada sem um padrão adequado, muitas vezes pobre em nutrientes, propiciam que o indivíduo fiquem expostos ao surgimento de doenças. Mendes (2012) associa a predisposição para essas afecções, o uso por parte de alguns profissionais de hipnóticos, sedativos e estimulantes.

O quadro de constipação é evidenciado por muitos profissionais de acordo com Andrade (2015) em sua pesquisa, os indivíduos que trabalham a noite aderem a maus hábitos alimentares e o descuido com a qualidade da alimentação, associados à ingestão de alimentos de fácil preparo, possibilita o aparecimento de transtornos digestivos como também a apresentação de ganho ponderal, fatores que Mendes (2012) afirma ser facilitador na contribuição para o desenvolvimento de Diabetes Mellitus do tipo dois e a Hipertensão.

De acordo com o que foi destacado é evidente que as alterações biológicas que os trabalhadores do turno da noite são expostos influenciam diretamente e de forma negativa no organismo do profissional. A privação do sono é uma das principais questões que contribuem para o desencadeamento de diversos outros distúrbios biológicos ligados ao organismo do ser humano que trabalha a noite, pois, o mesmo é obrigado a manter um ritmo de alerta diferente do seu ciclo circadiano e isso contribui no surgimento de problemas, afetando a sua saúde. Sendo que essas alterações podem afetar diretamente na execução do trabalho além de expor a doenças dos sistemas gastrointestinais, cardíaco, hormonal, problemas com memória, irritabilidade, fadiga, entre outros. Todas essas questões culminam com a possibilidade de ter a qualidade de serviço prejudicada. Uma vez que, esses problemas aliado ao agravante da privação do sono, esses trabalhadores ficam mais sujeitos a erros, influenciando na qualidade de serviço prestado, e na vida desses profissionais.

3.2 REPERCUSSÕES PSICOLÓGICAS DO TRABALHO NOTURNO

Não é apenas por mudanças físicas que o trabalhador noturno é acometido, ele também pode ser afetado psicologicamente. Segundo Mauro (2013) e Hamada (2014), cada pessoa reage de maneira diferente ao trabalho noturno, principalmente à privação de sono, trata-se de resposta totalmente individual. Cada caso é um caso, alguns demandam tratamento psicológico, outros demandam tratamento de medicamento, e outros de ambos.

Para Andrade (2015) e Hamada (2014), a organização do trabalho exerce sobre o homem uma ação específica, cujo impacto é significativo no âmbito psicológico. Em certas condições, emerge o sofrimento, que pode ser atribuído ao choque entre uma história individual, portadora de projetos, de esperanças e de desejos, onde a organização do trabalho os obriga a ignorar. Esse sofrimento, de natureza mental, começa quando o homem, no trabalho, já não pode fazer nenhuma modificação na sua tarefa no sentido de torná-la conforme as suas necessidades fisiológicas e seus desejos psicológicos, isto é quando a relação homem-trabalho fica prejudicada.

Há muito tempo se sabe que o trabalho, quando executado sob determinadas condições, pode causar doenças. Andrade (2015) e Silveira (2014) identificaram o desenvolvimento de alterações psicológicas como fatores decisivos para propiciar aumento ou redução de rendimento no trabalho, afetando o trabalhador quanto a satisfação e realização. Através dos transtornos de humor, entre outros. Estudar as questões acerca da qualidade psicológica do profissional que trabalha a noite contribui para analisar e elaborar métodos de adaptação para que os trabalhadores em especial os enfermeiros, fiquem conscientes e dêem uma maior atenção quanto ao acometimento e os cuidados relacionados ao psicológico.

Costa (2015) e Beck (2011) evidenciam que às irregularidades nos horários de sono desencadeados pelo exercício do trabalho a noite pelo enfermeiro interfere no processo que ele define como dessincronização de fatores emocionais, fatores de personalidade, fatores cognitivos, fatores psicofisiológicos.

Das alterações psicológicas apresentadas no trabalho noturno, Abreu (2012) e Silva (2011) indicam como causadores de desordem psicológica causando atitudes negativas por parte do enfermeiro, a irritação, tensão, depressão, muitas vezes observadas no momento da assistência. A demonstração de dificuldade de concentração, falhas de memória, ansiedade, estresse. Silveira (2014) completa que essas alterações contribuem, para interferir quanto, a satisfação no trabalho, a organização, a autonomia e a proatividade do profissional.

Todos os autores utilizados no presente estudos relatam que o trabalho por turnos é também considerado como uma das situações indutoras de estresse profissional.

O surgimento do estresse de acordo com Pereira (2012) e Silva (2011) pode estar relacionado a fatores como o sistema de organização do trabalho, o grau de

responsabilidade atribuído ao profissional, o fato de estar se relacionando com o público, o manuseio de equipamentos, o ambiente físico. Pereira (2012) ratifica que algumas dessas atividades profissionais são mais agravantes ao surgimento do quadro de estresse do que outras, influenciando de forma negativa na saúde dos profissionais.

Mendes e Pereira (2012) definem o estresse como um conjunto de reações do organismo diante a uma mudança, ou seja, quando o sujeito é retirado do equilíbrio. Desta forma, é necessária uma adaptação do indivíduo a novas situações e, assim, observam-se reações específicas e inespecíficas, que são apresentadas pelo organismo diante das exigências. Dentre as reações do estresse, encontra-se a síndrome de adaptação e em caso extremo a síndrome de burnout. Gonçalves (2016) completa citando que o enfermeiro é o profissional mais acometido por essas síndromes.

A síndrome de adaptação ao trabalho em turnos engloba um conjunto de sintomas inespecíficos, que ocorrem em trabalhadores noturnos, como resultado da inabilidade do indivíduo para inverter seus ritmos circadianos e adaptar-se aos programas de rotação de turnos e ao trabalho noturno. A síndrome de burnout, ou síndrome do esgotamento profissional, é um distúrbio psíquico caracterizada pelo estado de tensão emocional e estresse crônico provocado por condições de trabalho físicas, emocionais e psicológicas desgastantes (PEREIRA, 2012).

Silveira (2014) e Mendes (2012) descreveram que a má qualidade do sono diurno, aliado a prestação de trabalho à noite causa distúrbios como: dores de cabeça, cansaço, exaustão, sonolência, fadiga, desgaste, desânimo, nervosismo ou irritação. Considerando que submete o trabalhador a adquirir dificuldade para adaptação ao trabalho noturno em relação à inversão do horário, mesmo entre aqueles que já trabalham nesse turno há certo tempo. Abreu (2012) completa, ao constatar que o trabalho noturno limita a adaptação do indivíduo, o que determina maior possibilidade de instalação de enfermidades, constituindo um fator de risco para o indivíduo e para os seus colegas.

Em sua pesquisa Girondi e Silva (2011) afirmam que a falta de repouso também leva a riscos, decorrentes da privação de sono que vão desde a irritação, ansiedade, insegurança, depressão, dificuldade de concentração e redução da capacidade crítica, expondo o profissional a cometer erros. Silveira (2014) completa

citando que, da mesma maneira, que a privação do sono pode contribuir para o quadro de estresse com conseqüente redução no desempenho no trabalho, que favorece acidentes e incidentes a ausência de repouso, tem o mesmo agravante. Estando associadas à diminuição do desempenho psicomotor, alterações do humor, das funções autonômicas e do sistema imunológico.

Diante do evidenciado Mendes (2012) e Girondi (2011) relatam que as manifestações psicológicas desenvolvidas pelo profissional devido à exposição ao sistema de trabalho em turnos em especial o noturno foi possível observar o quadro de distúrbios de humor, estresse, depressão, ansiedade evidenciado pela maioria dos autores de forma alarmante. E em muitos casos essa desordem é definida como causadora de outros fatores relacionados a vícios, afetando a vida no trabalho e ciclo familiar.

A atenção as alterações do âmbito psicológico deve ser observada tanto pelo profissional como pelos colegas de trabalho, pois são condições que afetam a assistência e são capazes de tornar o ambiente de trabalho e as relações entre os colegas de trabalho, pacientes e familiares hostis. Portanto o diálogo é considerado um método a principio eficaz para ajudar o profissional quando ele apresenta sinais de alterações psicológicas.

3.3 DESEQUILIBRIO DO RELACIONAMENTO SÓCIO-FAMILIAR

Abreu e Mendes (2012) citam que a influência dos horários em turnos noturnos sobre a vida fora do trabalho é muito menos conhecido do que se pode pensar. Considera-se que o sistema de horários pode trazer dificuldades importantes para o plano de vida familiar e social, sendo que os problemas ficam claramente evidentes após certo período.

Na medida em que o trabalhador do turno noturno permanece trabalhando em horários não regulares, Guerra (2016) e Silveira (2014) relatam que não é somente o número de anos trabalhando neste sistema que aumenta, mas também toda uma situação social que se modifica. É o solteiro que se não se casa, os filhos que nascem e crescem. As condições da vida familiar que se modificam. Assim, desde os ajustamentos da vida cotidiana às pressões dos horários profissionais que se operam progressivamente, tudo é registrado em uma história individual.

Abreu, Mendes e Pereira (2012) demonstraram que, no que diz respeito à atitude e satisfação do enfermeiro no trabalho, as motivações que orientam a

escolha de horário dos trabalhadores no turno da noite mostram razões diferentes. Abreu (2012) evidencia que os trabalhadores escolhem trabalhar a noite devido à organização temporal do serviço, a demanda na assistência, por considerar o salário mais elevado, por complementar o salário, ao trabalhar em dois lugares, ou então por não haver outra possibilidade profissional. Para Guerra (2016), a metade teria optado por um trabalho diurno se houvesse possibilidade, sendo que os trabalhadores diurnos referem que sua preferência e escolha por este sistema de trabalho eram, antes de tudo, por causa da família e por razões de saúde.

Mendes (2012) relata que os profissionais que abandonam o sistema de trabalho noturno o fazem em muitas situações por questões de sua saúde, ou por causa da família.

Quanto aos problemas familiares Hamada e Silveira (2014) enfatizam que entre os trabalhadores noturnos as proporções de divórcios são de forma significativa, principalmente nos casos em que o trabalhador exercia sua função no turno da noite num período superior a cinco anos.

Costa (2015) observou que por mais que os trabalhadores noturnos tentem equilibrar sua vida social e familiar, em conjunto com suas emoções, acabam mantendo uma forma menos consistente de segurança social, de organização familiar, da maneira da família tomar decisões e mesmo da autoridade patriarcal. Causando uma degradação crescente e gradativa das relações sociais em família,

O fato de se trabalhar a noite para Andrade (2016) e dormir ou estar cansado durante o dia, produz no enfermeiro a probabilidade de desenvolver um isolamento social e afastamento das relações familiares. O trabalho noturno ocasiona isolamento e dificuldades em compartilhar, com a família e amigos os acontecimentos sociais e festejos comemorativos, pois seus períodos de descanso não coincidem com os das pessoas que os cercam. Hamada (2014) relata em seu estudo que os trabalhadores perdem eventos familiares contribuindo para o pouco convívio com seus familiares.

Luna (2015) e Silveira (2014) apontam que o trabalhador noturno sofre, muitas vezes, por possuir um ritmo de vida diferente dos seus familiares e amigos, o que pode se tornar um fator negativo para sua qualidade de vida. Hamada (2014) cita a influência do trabalho noturno na qualidade de vida do profissional pela existência de fatores intervenientes tanto nos aspectos físicos e psíquicos quanto nos sociais.

A exaustão e cansaço oriundos do trabalho noturno também foram apontados como co-responsáveis pela perda da interação social nos enfermeiros. Pereira (2012) descreve que os trabalhadores apresentam sensações de cansaço, desgaste, fadiga afetando a qualidade do relacionamento com a família. Além da incompatibilidade do horário de com as reuniões familiares entre outros, os profissionais percebem que as alterações no sono interferem na disponibilidade para interação com as pessoas.

Girondi (2011) destaca que o fato de o profissional trabalhar a noite causa prejuízos relacionados à participação dos trabalhadores noturnos nas atividades sociais, familiares e, principalmente, nos relacionamentos conjugais.

Em seu estudo Luna (2015) e Mendes (2012) caracterizam que trabalhadores do período noturno apresentam um envolvimento menos consistente com seus filhos, menor tempo de interação e avaliação menos positiva quanto ao desempenho familiar, quando comparados aos trabalhadores diurnos.

A deterioração do relacionamento entre o trabalhador e seus colegas é citada por Beck, Girondi (2011) e Mendes (2012) acreditam que é importante ressaltar que existem influências recíprocas entre a vida familiar e a laboral dos trabalhadores e que a fadiga física e psíquica relacionada ao trabalho acarreta desânimo e irritabilidade na vida familiar, social e ate mesmo no ambiente de trabalho.

De acordo com as perspectivas apresentadas foi possível considerar que o isolamento social e familiar é um problema que acomete muitos trabalhadores do turno noturno, e essa condição acaba por interferir na execução do trabalho e nas relações dentro do próprio trabalho, o que remete ao pensamento de que as instituições precisam atentar para este fato, propondo espaços de discussão acerca de estratégias individuais e coletivas que amenizem este sofrimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo colaborou com a literatura já existente no que diz respeito às repercussões biopsicossociais do exercício do trabalho no período noturno. As questões desfavoráveis de trabalhar a noite aliados à insatisfação de estar neste turno de trabalho, ligados aos fatores associados, como: adoecimento físico e mental, desequilíbrios hormonais, segurança, acidentes de trabalho, políticas e legislação que se relacionam a saúde dos trabalhadores noturnos, dentre outros.

Nesse sentido, estudar o tema provou a idéia de que o fornecimento de subsídios e a análise desse tema propõem uma atenção e discussões mais profundas, na tentativa de dar visibilidade e trazer a superfície problemas relacionadas e suas as condições de saúde do enfermeiro ao prestar assistência no turno da noite.

Como foram evidenciadas pelos autores nas discussões as alterações vão além da fisiologia do corpo humano. Elas ultrapassam as questões psicológicas afetando a vida social do enfermeiro. Embora tenha sido abordada em tópicos diferentes, a análise dos materiais coletados, colaborou para compreender e comprovar que há ligação entre as alterações, ou seja, se você apresenta problemas psicológicos, estes podem contribuir para surgir afecções na saúde no nível fisiológico.

O sono é um dos norteadores quanto à qualidade de vida do enfermeiro. E quando esse profissional tem seu trabalho executado no turno da noite, ele é prejudicado. Submetendo o individuo a diversas alterações, comprometimento da saúde além de prestação de cuidados na assistência.

Com a elaboração do presente trabalho, observou a necessidade de estudos atuais que retratem de forma mais profunda a situação desses profissionais que se comprometem em cuidar de outras pessoas, com a finalidade de conscientizá-los quanto aos riscos e cuidados da própria saúde.

REFERÊNCIAS

- ABREU, N. R.; BALDANZA, R. F.; SERQUEIRA, I. F. G. Trabalho em Turnos Noturnos: Implicações na qualidade de vida profissional e pessoal dos trabalhadores. *Revista Gestão & Tecnologia*. Paraíba, v.12, n.3, p. 103-131, set/dez. 2012.
- ANDRADE, D. L. B.; SILVA, L. A.; MAGALHÃES, M. B. Trabalho noturno: Repercussões na saúde do profissional de enfermagem. *J Health Sci Inst. Minas Gerais*, v.33, n.2, p.164-171, abr/jun. 2015.
- BECK, C. L. C.; SILVA, R. M. S. Sentido do trabalho para enfermeiros noturnos de um hospital universitário: estudo descritivo. *Online Braz. J. Nurs.* Rio de Janeiro, v.10, n.3, p. 1-12, set/dez. 2011.
- COSTA, A. S.; ROTENBERG, L.; GRIEP, R. H.; FISCHER, F. M. Cochilos durante o trabalho noturno em equipes de enfermagem: Possíveis benefícios à saúde dos trabalhadores. *Esc Anna Nery*. Rio de Janeiro, v.19, n.1, p. 33-39, ago/jul. 2015.
- FISCHER, F. M.; LIEBER, R. R.; BROWN, F. Trabalho em turnos e as relações com a saúde-doença. In: Mendes R, coordenador. *Patologia do trabalho*. São Paulo: Atheneu, 2004. 545 p.
- GIRONDI, J. B. R.; GELBECKE, F. L. Percepção do enfermeiro sobre os efeitos do trabalho noturno em sua vida. *Enfermagem em Foco*. Santa Catarina, v.2, n.3, p.191-194, jan/jul. 2011.
- GONÇALVES, R. Q.; REIS, J. B.; CAVALCANTE, P. S. P. Percepções dos profissionais de enfermagem sobre os efeitos do trabalho noturno em um hospital público. *Convibra*. Mato Grosso, v. 13, n.5, p. 478-83, set/nov. 2016.
- GUERRA, P. C.; OLIVEIRA, N. F.; LEN, C. A. Sono, qualidade de vida e humor em profissionais de enfermagem em Unidades de Terapia Intensiva Infantil. *Rev Esc Enferm USP*. São Paulo, v.50, n.2, p. 279-285, abr/jan. 2016.
- HAMADA, P. C. Motivação no trabalho em turnos ou noturnos. *Caderno de Saúde Pública*, São Paulo, v. 17, n. 3, p. 639-649, jun/out. 2014.
- LISBOA, D. C.; MACEDO, K. B. Programas de qualidade de vida no trabalho e as vivências de prazer e sofrimento dos trabalhadores. Atibaia: *Anais do EnANPAD*, 2006.
- LUNA, G. A. S.; LIMA, I. M. B.; RODRIGUES, A. P. R. A. O trabalho noturno e as conseqüências para a saúde do enfermeiro. *Cienc Biol. e da Saúde*. Maceió, v.2, n.3, p.81-90, jan/mai. 2015.
- MALACARNE, F. S.; PRUDENTE, R. C. S.; FONSECA, M. R. C. Turno de trabalho: repercussões na saúde dos trabalhadores. *Perspectivas Médicas*. São Paulo, v.28, n.2, p.30-36, mai/ago. 2017.

MENDES, S. S.; MARTINO, M. M. F. Trabalho em turnos: estado geral de saúde relacionado ao sono em trabalhadores de enfermagem. Rev. Esc. Enferm. USP. São Paulo, v.46, n. 6, p. 1471-1476, set/mar. 2012.

OLIVEIRA, C. R. História do trabalho. São Paulo: Editora Ática, 2005.

PEREIRA, S. C.; SILVA, L. M.; ESPÍDULA, M. B. Alterações biopsicossociais relacionadas ao trabalho noturno. Rev. Soc. Bras. Nutr. São Paulo, v.34, n. 2, p. 213-227, jun/ago. 2012.

REIS, F. F.; BRAGA, A. L. S. O trabalho noturno e seus impactos na saúde da equipe de enfermagem: revisão integrativa. Rev Enferm UFPE. Recife, v.9, n.3, p. 7133-7145, mar/jul. 2015.

SILVA, R. M.; BECK, C. L. C.; MAGNAGO, T. S. B. Trabalho noturno e a repercussão na saúde dos enfermeiros. Esc. Anna Nery. Rio de Janeiro, v.15, n.2, p. 270-276, abr/jun. 2011

SILVEIRA, M.; CAMPONOGARA, S.; BECK, C. L. As repercussões do trabalho noturno para os trabalhadores de enfermagem de unidades de cuidados intensivos. Sist. de Bibliotecas da UFSM. Rio Grande do Sul. 2014.

TEIXEIRA, D. B. Qualidade de vida no trabalho dos enfermeiros em hospital de ensino. 1993. 203 f. Dissertação (Mestrado em Administração) – Escola de Administração, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2002.