



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
CURSO DE GRADUAÇÃO ENFERMAGEM**

**HERLA HANY DA SILVA CAVALCANTI**

**Os efeitos nocivos do trabalho noturno na enfermagem: Uma  
revisão integrativa**

CAMPINA GRANDE – PB  
2014

**HERLA HANY DA SILVA CAVALCANTI**

**Os efeitos nocivos do trabalho noturno na enfermagem: Uma  
revisão integrativa**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação **Enfermagem** da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Bacharel/Licenciado em Enfermagem.

Orientador (a): Mestre Mércia Maria Paiva Gaudêncio

CAMPINA GRANDE – PB  
2014

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

C376e Cavalcanti, Herla Hany da Silva.  
Os efeitos nocivos do trabalho noturno na enfermagem  
[manuscrito] : uma revisão integrativa / Herla Hany da Silva  
Cavalcanti. - 2014.  
23 p. : il.

Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em  
Enfermagem) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de  
Ciências Biológicas e da Saúde, 2014.  
"Orientação: Profa. Ma. Mércia Maria Paiva Gaudêncio,  
Departamento de enfermagem".

1. Saúde do enfermeiro. 2. Saúde ocupacional. 3. Saúde do  
trabalhador. 4. Enfermagem. I. Título.

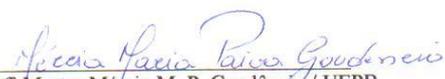
21. ed. CDD 613.62

HERLA HANY DA SILVA CAVALCANTI

**Os efeitos nocivos do trabalho noturno na enfermagem: Uma  
revisão integrativa**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Curso de Graduação **Enfermagem** da  
Universidade Estadual da Paraíba, em  
cumprimento à exigência para obtenção do  
grau de Bacharel/Licenciado em Enfermagem.

Aprovada em 01/08/2014.

  
Prof.<sup>a</sup> Mestre Mécia M. P. Gaudêncio / UEPB  
Orientadora

Prof.<sup>a</sup> Esp. Sueli A. A. de Almeida/ UEPB  
Examinadora

  
Prof. Esp. Maria José Gomes de Moraes/ UEPB  
Examinadora

## DEDICATÓRIA

A Deus iluminador e guia para meus passos, a minha mãe e meu pai : Joana Darc, Silvio da Silva Cavalcanti, presentes constantemente em minha vida, ao meu irmão: Nixon Deam da Silva Cavalcanti e à minha avó: Severina Francisca da Silva(*in memoriam*) pelo apoio e incentivo durante todo o curso.

## AGRADECIMENTOS

À Deus que me guia em todas as coisas e me conduz em todos os momentos da vida.

À Prof<sup>a</sup>. Mestre Mércia Maria Paiva Gaudêncio, minha orientadora, pela dedicação, paciência e ajuda para me guiar, acolher e acreditar no meu trabalho, mesmo que o tempo tenha sido nosso maior desafio.

Às professoras da banca examinadora Prof<sup>a</sup> Esp. Sueli Aparecida Albuquerque de Almeida e a especialista Maria José Gomes de Moraes.

Aos professores/as do curso em Bacharel e Licenciatura Plena em Enfermagem e de outros departamentos, que contribuíram durante trajeto do curso sendo fonte de conhecimentos.

À minha mãe sempre me ajuda com suas palavras de incentivo a todo o momento na vida.

Ao meu pai que sempre está prontificado a estar do meu lado em todos os momentos, nunca me deixando sozinha.

Ao meu irmão: Nixon Deam da Silva Cavalcanti, o qual sempre depositou confiança e carinho nessa minha busca.

A minha avó, que não está mais entre nós, mas foi quem me ensinou construir minha personalidade e ajudou durante toda minha caminhada de escola e graduação, meu eterno “obrigada”.

Aos amigos de turma os quais souberam dividir os momentos bons e ruins essenciais na construção e formação acadêmica.

Aos meus amigos fora da Universidade que me apoiaram em todas as etapas desse meu trabalho, em especial a Emanuella de Castro e Nathanael Victor Guide, aos quais não teria palavras para agradecer pela imensa ajuda e paciência e a Bárbara Pereira, Ahyanna Monteverde e Emamoela Souza pela força quando eu precisei.

Por fim, a todas as pessoas que contribuíram de maneira direta ou indireta para a conclusão desse trabalho.

# Os efeitos nocivos do trabalho noturno na enfermagem: Uma revisão integrativa

CAVALCANTI, Herla Hany da Silva<sup>1</sup>

## RESUMO

Muitos profissionais optam pelo trabalho noturno, tendo por principais argumentos dois fatores: o primeiro diz respeito à facilidade para a manutenção de mais empregos e o segundo estaria atrelado ao adicional noturno, entretanto, o trabalho noturno, vem sendo associado a efeitos nocivos à saúde, tais como: irritabilidade, déficit de memória, alterações no sono, estresse, aumento do risco de doenças cardiovasculares, distúrbios digestivos, entre outros. O presente estudo objetivou apresentar uma síntese do conhecimento científico produzido e divulgado em mídia eletrônica acerca dos efeitos nocivos do trabalho noturno da equipe de enfermagem. Trata-se de uma revisão bibliográfica de natureza integrativa, com buscas realizadas nas bases de dados SCIELO e LILACS, por meio dos seguintes descritores: “Enfermagem” e “Trabalho noturno”, tendo como limites de busca publicações no formato de artigos científicos disponíveis em texto completo com livre acesso, escritos em língua inglesa, espanhola e portuguesa, publicados a partir do ano de 2006 até maio de 2014. Durante o processo de análise dos artigos selecionados, um total de 13 artigos foram encontrados e observou-se e agrupou-se uma quantidade significativa de efeitos nocivos que repercutem sobre a saúde dos trabalhadores de enfermagem, sendo os mais citados: problemas com o sono 78,57%, cansaço/fadiga 64,28%, estresse 28,57%, risco cardiovascular e distúrbios gastrointestinais 14,28%. Ao concluir e analisar os dados encontrados, foi observado que o trabalhador noturno deve conhecer os limites físicos do seu corpo para que a realização da atividade não interfira na manutenção de sua saúde e, ao mesmo tempo, não comprometa a qualidade da assistência prestada.

**PALAVRAS-CHAVE:** Enfermagem. Trabalho Noturno. Efeitos nocivos.

---

<sup>1</sup> Graduanda em Enfermagem/Bacharelado e Licenciatura Plena pela Universidade Estadual da Paraíba/ UEPB.  
E-mail: [hannylfs@hotmail.com](mailto:hannylfs@hotmail.com)

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	7
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	8
3 REFERENCIAL METODOLÓGICO .....	10
4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....	11
4.1 Características das Produções Científicas da Enfermagem sobre o Trabalho Noturno..	11
4.2 Efeitos negativos do trabalho noturno sobre a saúde dos profissionais da equipe de Enfermagem.....	15
5 CONCLUSÃO.....	17
REFERÊNCIAS .....	19
APÊNDICE .....	22

## 1 INTRODUÇÃO

Os seres humanos investem no trabalho para serem reconhecidos socialmente e darem um sentido a vida, através do qual criam relações de dignidade consigo mesmo e com o mundo. O trabalho é, portanto, o modo como os seres humanos produzem e reproduzem suas existências, estabelecendo relações sociais e construindo sua identidade. (VEIGA; FERNANDES; PAIVA, 2013)

Entende-se, então, o trabalho de enfermagem como forma de desenvolver atividades relacionadas ao processo do cuidar, incluindo tanto atividades administrativas, de conhecimento específico, como práticas que assegurem a qualidade da assistência.

Veiga; Fernandes e Paiva (2013) observam que, em geral, os enfermeiros executam predominantemente atividades pertencentes à área administrativa e que, de acordo com o processo de trabalho adotado na unidade organizacional na qual estão inseridos, formam equipes que incluem técnicos e auxiliares de enfermagem. São estes profissionais que, usualmente, executam as funções que caracterizam a assistência direta ao paciente e que dedicam a maior parte do tempo da jornada de trabalho. Dentre as atividades assistenciais executadas pela equipe de enfermagem são destacadas: cuidados com a terapêutica medicamentosa, verificação e anotação de sinais e sintomas, cuidados com a higiene do ambiente e do corpo do paciente.

O termo equipe é muito utilizado para designar o grupo formado pelo enfermeiro, técnico e o auxiliar de enfermagem. De igual forma, o termo equipe multiprofissional também é comum no contexto do trabalho em saúde (ABREU et al, 2005). O foco do trabalho em equipe é centrado no esforço coletivo, na busca de objetivos e metas comuns, na construção de um clima de confiança, respeito, cooperação, comunicação aberta e clara entre seus membros. Entretanto, para que haja eficiência em todo trabalho realizado em equipe, é primordial que ele seja executado considerando o sentido pleno da palavra coletivo, de forma que a própria equipe seja o principal instrumento facilitador do cuidado.

As atividades da equipe enfermagem devem ser desempenhadas em jornadas de trabalho sem interrupções, ao longo do dia, ou seja, nas 24 horas, em diferentes horários, ou em horários fixos menos usuais, como o trabalho noturno. O trabalho noturno é mais penoso do que o trabalho executado durante o dia, pois esse tipo de jornada tende a ocasionar maior cansaço do que o trabalho realizado durante o dia, uma vez que exige, além do esforço físico, maior esforço mental. Em consequência o trabalhador pode experimentar sensações de fadiga

persistente, que podem resultar em uma redução do rendimento profissional e aumentar o risco de acidentes de trabalho.

As formas de organização do trabalho que não levam em conta a variabilidade do organismo dos trabalhadores podem contribuir com o aumento do risco de repercussões prejudiciais à saúde dos mesmos. No caso dos trabalhadores de enfermagem que desenvolvem suas atividades no turno noturno, as consequências da privação do sono e da má adaptação do organismo a este horário, tendem a afetar tanto a saúde orgânica do trabalhador como a assistência prestada aos pacientes.

Estas circunstâncias aumentam as possibilidades de erros na prestação dos cuidados de enfermagem, uma vez que podem comprometer o desempenho psicomotor do trabalhador, além de interferir em sua qualidade de vida, portanto, a exigência de produtividade dos empregadores para com os trabalhadores que desempenham atividades noturnas, deve diferir daqueles que executam atividades diurnas.

Considerando os argumentos acima expostos este estudo tem por objetivo primordial: Apresentar uma síntese do conhecimento científico produzido e divulgado em mídia eletrônica acerca dos efeitos nocivos do trabalho noturno da equipe de enfermagem.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

O Trabalho Noturno (TN) pode ser designado como aquele realizado durante um período de, pelo menos, sete horas consecutivas, entre meia-noite e cinco horas da manhã. É caracterizado como trabalhador noturno, o assalariado que executa um número considerável de horas de trabalho à noite, sendo a proporção exata destas horas fixada pela legislação de cada país. Consta na legislação brasileira que o TN é aquele que se inicia às 22 horas de um dia e se encerra às 5 horas do dia seguinte (VEIGA; FERNANDES; PAIVA 2013).

Segundo dados do IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2000), quase metade da população economicamente ativa do Brasil trabalha mais de 44 horas semanais, ou seja, os brasileiros trabalham para além do período diurno, fato que pode alterar significativamente os ciclos naturais de vigília/repouso. A escala de horários de serviço da enfermagem, por sua vez, está organizada, na maioria das instituições hospitalares, em turnos de 6 horas diurnas e 12 horas noturnas.

Muitos profissionais optam pelo trabalho noturno, tendo por principais argumentos dois fatores: o primeiro diz respeito à facilidade para a manutenção de mais empregos e o

segundo estaria atrelado ao adicional noturno, que acresce os honorários em 20% sobre a hora diurna.

Veiga; Fernandes e Paiva (2013), nessa pesquisa realizada recentemente, divulgaram que 81,25% dos trabalhadores de enfermagem afirmam estar satisfeitos em trabalhar à noite, e que 73,75% atribuem possuir melhores condições financeiras devido ao adicional noturno ao salário. Destacam-se que tão alto nível de satisfação com o trabalho noturno foi associado à possibilidade de conciliar o trabalho com outras atividades da vida pessoal e/ou outros empregos.

Entretanto, os trabalhos em turnos, e principalmente o trabalho noturno, vem sendo associado a efeitos nocivos à saúde, tais como: irritabilidade, déficit de memória, queixa de alterações no padrão de sono, estresse, aumento do risco de doenças cardiovasculares, distúrbios digestivos, entre outros. Aparentemente a instalação destes sintomas/efeitos é associada ao fato do ser humano possuir um ritmo orgânico predominantemente diurno. Ao escolher o turno noturno para trabalhar, o homem teria que se adaptar a um novo ritmo, uma vez que ocorre uma inversão do ritmo circadiano, ou seja, no exato momento em que o organismo se prepara para o descanso, ele irá realizar atividades (VEIGA; FERNANDES; PAIVA 2013).

Os ritmos circadianos são compreendidos como ritmos biológicos que variam em torno de 24 horas e podem envolver eventos de natureza bioquímica, fisiológica ou comportamental. Estes são controlados por sincronizadores externos, tais como a luz e a alimentação, dentre outros, mas também podem se instalar e persistirem sem que sejam identificadas pistas ambientais, o que os caracteriza como ritmos gerados endogenamente (SILVA, BECK, et al 2011). Tais ciclos tendem a regular materias e psicológicos do corpo humano, influenciando no funcionamento digestivo, vigília do sono, renovação das células e controle da temperatura corporal.

Considerando que o trabalho da equipe de enfermagem é múltiplo, complexo e que coloca cotidianamente o profissional diante de diferentes desafios, os trabalhadores precisam ser/estar e se sentirem saudáveis para executarem suas tarefas com bastante atenção e concentração (LISBOA, SOUZA, et al 2010).

Analisando fatos, pode-se partir do pressuposto que o trabalho noturno tem a capacidade de interferir de forma insidiosa sobre a saúde do profissional de enfermagem. De tal forma esta questão considera-se central para a manutenção da saúde do trabalhador de enfermagem, que se assume o compromisso teórico de buscar subsídios, através da realização de um trabalho de revisão da literatura, que reúna dados que permitam uma reflexão sobre

esta questão tanto pelos gestores das instituições hospitalares como pela própria equipe de enfermagem, com intuito de minimizar os impactos negativos decorrentes ou associados ao trabalho noturno.

### **3 REFERENCIAL METODOLOGICO**

Optou-se por conduzir este estudo através da metodologia empregada nas revisões da literatura de natureza integrativa. Entende-se por revisão integrativa o estudo que visa reunir o conhecimento científico produzido acerca de determinado tema permitindo a síntese e a análise das evidências científicas disponíveis sobre a temática (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

Para nortear o percurso da pesquisa, formulou-se a seguinte questão: Conforme a literatura científica existente, quais são os efeitos nocivos do trabalho noturno sobre a saúde dos profissionais que integram a equipe de enfermagem?

Para localização dos trabalhos nos bancos de dados foram utilizados dois descritores, em língua portuguesa e pertencentes à lista de Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), quais sejam: “Trabalho noturno” e “Enfermagem”. A partir de tais descritores, foi realizada a busca avançada na biblioteca eletrônica Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Literatura Científica e Técnica da América Latina e Caribe (LILACS). Para o cruzamento dos descritores foi adotado como operador booleando o termo “and”.

Os limites de busca utilizados no processo de seleção dos artigos abarcaram publicações disponíveis em texto completo, com livre acesso, escritos em língua inglesa, espanhola e portuguesa, com um recorte temporal que cobre os últimos dez anos, ou seja, a partir do mês de maio do ano de 2006, até o mês de maio do corrente ano, ou seja, 2014.

Foi adotado como único critério de inclusão das publicações identificadas, a apresentação de dados acerca dos efeitos nocivos do trabalho noturno incidentes na equipe de enfermagem. Enquanto como único critério de exclusão foi estabelecido à repetição dos artigos em ambas as bases de dados. Tais critérios foram estabelecidos a fim de reunir informações capazes de descrever os efeitos prejudiciais do trabalho noturno nos profissionais da enfermagem.

Através da combinação dos descritores definidos foram localizados 67 artigos científicos. Destes, foram excluídos 22 em razão do limite temporal estabelecido para busca nos bancos de dados e 04 foram excluídos por repetição nas bases de dados. Desse modo, 18

TÍTULOS DOS ARTIGOS	AUTORES/ ANO	TIPO DE METODOLOGIA	INSTRUMENTO DE ANALISE	EFEITOS NOCIVOS
---------------------	--------------	---------------------	------------------------	-----------------

artigos científicos passaram a integrar o *corpus* desta revisão e foram submetidos à leitura minuciosa de títulos e resumos a fim de selecionar aqueles que se adequaram nos critérios de inclusão. Após leitura analítica 05 artigos científicos foram excluídos, de forma que foram analisados 13 artigos científicos.

Estes foram lidos exhaustivamente, na perspectiva de identificar dados, organizar e sumarizar as informações de cada artigo. Para o registro destas informações foi idealizado um instrumento (APÊNDICE A) no qual foram anotadas as sínteses dos trabalhos, características (Título, autores e ano, metodologia, instrumento de análise) das produções científicas e os efeitos nocivos do trabalho noturno sobre a saúde dos profissionais de enfermagem. Após coleta de dados, os mesmos foram categorizados e discutidos segundo os objetivos desta revisão integrativa.

#### 4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

##### 4.1 Características das Produções Científicas da Enfermagem sobre o Trabalho Noturno

Após a leitura das produções científicas sobre o trabalho noturno e os efeitos deste sobre a saúde dos trabalhadores da equipe de enfermagem, verificou-se que 46,15% dos estudos foram metodologicamente desenhados como exploratórios e descritivos, 21,42% analíticos e descritivos e 23,07% apenas descritivos, com abordagens qualitativa e quantitativa em 53,84% dos estudos, 38,46% apenas qualitativa e 7,69% apenas quantitativa. Destacando que apenas um 7,69% utilizou-se da metodologia empregada nas revisões bibliográficas.

No tocante aos sujeitos das pesquisas e a coleta de dados, identificou-se que 100% dos dados foram coletados com profissionais de enfermagem, técnicos e auxiliares. No que diz respeito aos instrumentos utilizados para coleta de dados, observou-se que quatro 30,76% produções utilizaram entrevistas e uma 7,69% aplicou apenas o questionário aberto. As demais utilizaram questionário com perguntas abertas e fechadas. Estas informações podem ser visualizadas através do Quadro 1.

**QUADRO 1:** Produção científica sobre os efeitos nocivos do trabalho noturno na enfermagem. 2006 – 2013.

Análise fatorial de correspondência das representações sociais sobre o trabalho noturno da enfermeira.	Veiga, Fernandes, Paiva /2013	Estudo de caso, descritivo e analítico, com abordagens quantitativa e qualitativa, fundamentado na Teoria das Representações Sociais (TRS).	Fichas com os dados sócio-demográficos e com o Teste de Associação Livre de Palavras (TALP).	Desgaste, cansaço, estresse, sacrifício.
Trabalho em turnos: estado geral de saúde relacionado ao sono em trabalhadores de enfermagem.	Mendes, Martino /2012	Pesquisa quantitativa, transversal e descritiva.	Entrevistas com questões abertas e fechadas e análise categorial estatística.	Alterações gastrintestinais, ganho de peso, irritabilidade, insônia, dores de cabeça, dificuldade de concentração, sensação de depressão ou infelicidade, sensação da diminuição da auto-estima e labilidade de humor.
Jornadas de trabalho na enfermagem: entre necessidades individuais e condições de trabalho.	Silva, Rotenberg, Fisher /2011	Estudo transversal, descritiva; qualitativo e quantitativo.	Questionário autopreenchível.	Distúrbios musculoesqueléticos, psíquicos, exaustão e fadiga, privação de sono e insônia, queixas de falta de tempo com a família.
Estresse ocupacional: avaliação de enfermeiros intensivistas que atuam no período noturno.	Versa, Murasaki, Inoue, Melo, Faller, Matsuda /2012	Estudo descritivo, transversal, qualitativo e quantitativo.	Questionário Escala Bianchi de Stress , teste Qui-quadrado de Pearson.	Estresse.
Facilidades e dificuldades enfrentadas por enfermeiros no trabalho noturno.	Silva, Beck, Guido, Lautert, Tavares, Prestes, Rocha /2009	Pesquisa qualitativa. Analítico e descritivo.	Entrevistas semi-estruturada, com questões abertas e fechadas e análise categorial estatística.	Cansaço, desgaste, queda no estado de alerta.
Arquitetura do sono diurno e ciclo vigília-sono em enfermagem.	Martino /2009	Quantitativo; descritivo e exploratório.	Questionários e análise pelo teste Kruskal-Wallis e coeficiente de Spearman.	Sonolência.
Trabalho noturno e a repercussão na saúde dos enfermeiros.	Silva, Beck, Magnago, Carmagnani, Tavares, Prestes /2011	Pesquisa descritiva; qualitativa.	Entrevistas semi-estruturada, com questões abertas e fechadas e análise categorial estatística.	Cansaço/desgaste, má qualidade do sono, ganho ponderal, mal estar gástrico, sedentarismo, hipertensão, estresse, lombalgia, envelhecimento.
O trabalho noturno e suas repercussões na Saúde do trabalhador de enfermagem.	Lisboa, Souza, Santos, Fernandes, Ferreira /2010	Revisão bibliográfica integrativa, sistemática, exploratória e descritiva.	Leitura exploratória e seletiva do material.	Riscos ergonômicos e ocupacional, tensão, insatisfação, desgaste, adoecimento psíquico, sono inadequado, fadiga.

Influência do trabalho noturno na qualidade de vida do enfermeiro.	Neves, Branquinho, Paranaguá, Barbosa, Siqueira /2010	Qualitativo, descritivo.	Questionário, com questões abertas e fechadas e <i>análise de conteúdo</i> .	Desgaste físico e psíquico, sonolência, mudança de humor, desânimo, pensamentos depressivos, convívio familiar e social prejudicado.
Possibilidades e limites da recuperação do sono de trabalhadores noturnos de enfermagem.	Medeiros, Macêdo, Ribeiro, Oliveira /2009	Estudo analítico e descritivo; qualitativo.	Entrevistas semi-estruturada, com questões abertas.	Muito sono, insônia e cansaço, risco de acidentes, estresse, hipertensão arterial, depressão, varizes, enxaqueca, enjoo, irritação e mau humor.
Trabalho noturno e morbidades de trabalhadores de enfermagem.	Maynards, Sarquis, Kirshhof /2009	Pesquisa exploratória-descritiva, qualitativa e quantitativa.	Questionário, com questões abertas e fechadas.	Varizes, cansaço, constipação, dor no estômago, enxaquecas, gastrite, azia, infecções, dermatites, entre outras.
Aspectos do ciclo vigília-sono e estados emocionais em enfermeiros dos diferentes turnos de trabalho.	Silva, Martino /2009	Qualitativo, descritivo e exploratório.	Questionário, diário de Sono.	Cansaço e sono.
Perfil dos profissionais de enfermagem do turno noturno.	Magalhães, Martins, Falk, Fortes /2007	Quantitativo e qualitativo; exploratório e descritivo.	Questionário semiestruturado, com análise, categorial estatística.	Insônia, ansiedade e irritabilidade distúrbios gastrointestinais, alteração do estado emocional, constipação, problemas cardíacos, entre outros.

No que diz respeito ao ano de publicação dos artigos selecionados, verificou-se o predomínio de publicações no ano de 2009, 38,46% dos artigos analisados.

Ressaltando que 100% das produções analisadas são posteriores ao ano de 2006, fato que demonstra o quão tardia foi a preocupação dos pesquisadores com as questões relativas à saúde dos trabalhadores no expediente noturno, em especial os efeitos nocivos.

Afirmado, mesmo que baseados na experiência empírica, que não apenas os pesquisadores despertaram tardiamente para o estudo deste problema, mas que os próprios profissionais parecem atualmente se preocupar com esta temática e dar a devida importância a esta questão.

Os estudos analisados, em 100%, apresentaram resultados que mostram os efeitos nocivos do trabalho noturno sobre a saúde dos profissionais que compõem a equipe de enfermagem. Constatando assim, que todos são enfáticos e que alguns destes efeitos foram mencionados mais de uma vez em quase todos os estudos analisados.

As pesquisas buscavam dos entrevistados saber quais alterações eles percebiam em sua vida. Dentre os efeitos nocivos à saúde, das 13 produções científicas, os problemas com o sono estão evidenciados e citados em sua maioria.

Dois estudos Martino, (2009) e Silva e Martino, (2009) se dedicaram totalmente a descrever os aspectos, como tempo e qualidade, e a “arquitetura” do sono dos profissionais de enfermagem que exerciam suas atividades nos períodos diurno e noturno. Estes trabalhos foram publicados no ano de 2009 e utilizaram como instrumentos para coleta de dados questionários, que foram aplicados a enfermeiros que trabalhavam em hospitais e que se prontificaram a responder, voluntariamente, perguntas abertas e fechadas sobre seus padrões de sono. Participantes desta pesquisa também preencheram, durante 15 dias, um relato sobre seus padrões de sono, num instrumento denominado diário do sono. Através deste instrumento os pesquisadores avaliaram os padrões ciclo-vigília do sono dos trabalhadores favorecendo compará-los.

No estudo de Martino, (2009) os profissionais realizaram exames específicos para obter informações sobre o andamento e a qualidade do sono de cada um. Foi realizado uma polissonografia em 5 enfermeiros, esse exame demonstrou com exatidão os parâmetros do sono diurno da população, complementando os achados subjetivos do diário de sono. Este de mostrou que os sujeitos tem o hábito de dormir por volta das 23h54, e acordarem por volta das 6h32, com medias totais de sono noturno de 8h08, sono diurno medias de 4h41.

No estudo realizado por Silva, Beck et al (2011), além das alterações no sono/sonolência, os pesquisadores identificaram que 57,14% dos entrevistados percebiam uma ou mais alterações na saúde associadas ao trabalho no período noturno. Vários depoimentos embasaram os efeitos nocivos por cada um relatado de sua própria forma e opinião. Alguns citaram sobre o desgaste que é trabalhar nesse turno, a distância com a família e o alto nível de responsabilidade desencadeando o estresse ocupacional.

O estresse decorrente do trabalho noturno teve uma análise mais aprofundada em apenas um estudo, especificamente na pesquisa realizada por Versa, Murasaki et al (2012) que propôs a investigar o nível de estresse dos enfermeiros que trabalhavam no período noturno, em UTI's, de 5 hospitais entre públicos e privados, localizados na região Oeste do Estado do Paraná. Nesse estudo descritivo, observou-se níveis mais elevados da Escala Bianchi de *Stress* (EBS) entre os enfermeiros que realizavam funções mistas (gerência e assistência) 3,88 pontos quando comparados àqueles que realizam apenas assistência 3,34 pontos. O nível de estresse dos enfermeiros foi considerado mediano 3,58 pontos, pois obteve

3,36 pontos entre aqueles da instituição pública e 3,02 pontos entre aqueles das instituições privadas.

#### **4.2 Efeitos negativos do trabalho noturno sobre a saúde dos profissionais da equipe de Enfermagem**

O trabalho noturno tem efeitos diretos e indiretos sobre a saúde e a vida pessoal do trabalhador, mas repercute igualmente sobre o trabalho em si. As atividades noturnas causam mudanças perceptíveis nos trabalhadores, na dimensão social, psicológica e biológica, uma vez que o corpo foi condicionado ao sono noturno e ao descanso, pois no momento em que o organismo é forçado ao trabalho, pode resultar em consequências biológicas e fisiológicas à saúde.

Durante o processo de análise dos artigos selecionados, observou-se e agrupou-se uma quantidade significativa de efeitos negativos que repercutem sobre a saúde dos trabalhadores de enfermagem, sendo os mais citados: problemas com o sono 84,61%, cansaço/fadiga 53,84%, distúrbios gastrointestinais 38,46% e estresse 30,76% .

De acordo com Magalhães, Martins et al (2007), em estudo desenvolvido em Porto Alegre, com 415 profissionais de enfermagem, a maior frequência de alterações de saúde decorrentes do trabalho noturno foi relacionada à insônia 110, 27%, seguida da ansiedade 96, 23% e distúrbios gastrointestinais 78, 19%.

Pesquisa realizada por Silva, Beck et al (2011) no Hospital Universitário de Santa Maria na região Sul do Brasil, demonstrou que, dos 53 trabalhadores de enfermagem que atuavam no período noturno, 35,8% consideravam este turno de trabalho responsável por transtornos do sono e 15,1% consideravam que o trabalho realizado neste horário agravava estes transtornos. Uma possível explicação para estes fenômenos é que a sonolência é causada pela liberação do hormônio melatonina pela glândula pineal, sempre ao anoitecer. Essa glândula tem sua função regulada pela luminosidade do dia. Dessa forma, ao ser liberado na corrente sanguínea, esse hormônio, invariavelmente, induz o sono.

Muitos trabalhadores utilizam remédios e bebidas para não sentir sono no período noturno, algumas destas drogas estimulam partes do cérebro que causam a insônia, dificultando ainda mais o descanso desse trabalhador no seu tempo fora do trabalho, ou seja, durante o dia.

Dormir de dia é extremamente difícil, pois vários fatores impedem que o sono seja reparatório, tais como: ruídos do ambiente, o trânsito, a luminosidade, o toque do telefone, as conversas, o cuidado com os filhos, buzinas, ruídos de limpeza (carros ou casa), além de nos

afazeres domésticos e pessoais. Ainda é possível elencar as preocupações que afetam o psicológico enquanto se tenta descansar durante o dia. As associações destes fatores terminam por causar outros efeitos nocivos à saúde, como o cansaço e o excesso de trabalho acumulado, que podem gerar cefaleias e outras patologias (SILVA, BECK et al 2011).

Outro fator associado ao desgaste produzido pelo trabalho noturno foi associado à má alimentação. Por vezes, nos artigos analisados, os trabalhadores referiram maus hábitos alimentares, destacando que o lanche coletivo realizado no período noturno é uma estratégia para inibir o sono, e que os alimentos ingeridos naquelas ocasiões são de fácil preparo e de baixo valor nutricional. Silva, Beck et al (2011) diz que as alterações psicofisiológicas são induzidas pelo trabalho noturno e identificou como alimento preponderante no período dos plantões a *pizza*, hambúrguer, salgadinhos, bolos de chocolate e biscoitos. O período de maior ingesta destes alimentos foi entre a meia-noite e três horas da manhã, horário em que ocorre um declínio do metabolismo orgânico. Os maus hábitos alimentares e tendem a reduzir a imunidade do organismo, aumentar o peso corporal, além de ter como consequência distúrbios gástricos, como gastrite, azia e mal estar.

Investigações científicas publicadas, principalmente a partir de 1984, concluíram que há uma forte associação entre o trabalho noturno e as Doenças Cardiovasculares (DCV). A explicação científica sobre a biologia dessa relação se embasa no distúrbio no ciclo circadiano, modificações nas funções metabólicas e hormonais, e maior prevalência de tabagismo e dietas inadequada (PIMENTA, KAC et AL 2012).

Segundo Pimenta, Kac et al (2012), alteração no padrão cronobiológico do organismo gera mudanças no ciclo circadiano que rege a homeostase do organismo. Citando como exemplo os níveis da pressão arterial, que se caracteriza por uma redução dos níveis tensionais no período noturno, e por um aumento logo que se inicia o período diurno. Ou seja, com a alteração do padrão cronobiológico, a pressão quando deveria diminuir permanece no mesmo nível e essa constante, em longo prazo, tende a elevar a pressão arterial dos trabalhadores noturnos, potencializando assim o risco de DCV.

Maynardes, Sarquis e Kirshhof, (2009) afirmam que os profissionais reclamavam de não terem tempo de praticar exercícios físicos, o que acarretava o sedentarismo e em consequência o descontrole da pressão arterial agregada a doenças cardiovasculares.

Além disso, os enfermeiros relataram, ainda no estudo de Silva, Beck et al (2011), que o trabalho no período noturno, relacionado a outras jornadas de trabalho, traz como consequência o isolamento e a dificuldade de participação em acontecimentos sociais e

festejos comemorativos, o que também o distancia do convívio com os familiares, causando-lhes irritabilidade, solidão e problemas emocionais relativos a autoestima.

O trabalho noturno nunca será inócuo à saúde do trabalhador, de modo que a adoção de medidas de prevenção de alguma nocividade é responsabilidade tanto do próprio trabalhador quanto da instituição na qual ele presta serviço. Não se pode esquecer que o trabalho assume um papel fundamental da vida do indivíduo, sendo instância de realizações e de projetos futuros como também fonte de renda e construção de identidade.

## **5 CONCLUSÃO**

Apesar de todas as produções científicas analisadas salientarem que existem alguns benefícios decorrentes do trabalho noturno, tais como o adicional noturno, observou-se uma maior incidência nas repercussões negativas ressaltadas sobre a vida do trabalhador de enfermagem. Algumas situações devem ser repensadas e outras solucionadas, como por exemplo: melhor acompanhamento da saúde do trabalhador, através da realização de exames periódicos; a adoção de dois períodos de férias por ano e implementação nas organizações de programas de qualidade de vida. Uma séria questão de ordem política diz respeito à adoção de estratégias para melhorar a baixa remuneração dos trabalhadores, de modo a reduzir a necessidade de duplas ou triplas jornadas de trabalho, como também a adoção de um período de descanso de 2 a 3 horas a cada 12 horas trabalhadas.

O trabalhador noturno deve conhecer os limites físicos do seu corpo para que a realização da atividade não interfira na manutenção de sua saúde e, ao mesmo tempo, não comprometa a qualidade da assistência prestada.

Dessa forma, entende-se ser necessário adotar medidas para reduzir o impacto na saúde e melhorar a segurança no trabalho dos trabalhadores do período noturno. As medidas podem ser estratégias individuais e coletivas implantadas no nível das organizações, no investimento na melhoria das condições de trabalho, incluindo iluminação adequada dos ambientes de trabalho, medidas de prevenção e preparo do trabalhador para o exercício de atividades noturnas, com esclarecimento acerca do que o trabalho noturno tem de favorável ou não, e a implantação e incentivo da prática de exercício físico no intuito da preservação da saúde dos profissionais.

Assim o trabalhador pode opinar decidir e intervir sobre o seu trabalho, para responder às necessidades e interesses da sua equipe.

## ABSTRACT

Many professionals opt for night work, with the main arguments two factors: the first concerns the ease of maintenance of more jobs and the second would be pegged to the night shift, however, night work, has been associated with adverse health effects, such as irritability, memory impairment, sleep disorders, stress, increased risk of cardiovascular disease, digestive disorders, among others. The present study aimed to provide a summary of scientific knowledge generated and disseminated in electronic media about the adverse effects of nursing team night working. This is an integrative nature literature review, with searches conducted in SciELO and LILACS databases, using the following descriptors: "Nursing" and "Night work", with the search limits, publications in available full text format and free access scientific articles, written in English, Spanish and Portuguese language, published from 2006 to May 2014. During selected articles analysis, a total of 13 articles were found, observed up and grouped up a significant amount of harmful effects that impact on the health of nursing, the most cited: sleep problems 78.57%, tiredness/fatigue 64.28%, 28.57% stress, cardiovascular and gastrointestinal disturbances 14.28%. The scientific literature has made it clear that the night worker must know its body physical limitations to perform an activity that does not interfere in maintaining its health and, at the same time, does not compromise care quality.

**KEYWORDS:** Nursing. Night work. Harmful Effects.

## REFERÊNCIAS

ABREU, L. O.; MUNARI, D. B.; QUEIROZ, A. L. B.; FERNANDES, C. N. S. O trabalho de equipe em enfermagem: revisão sistemática da literatura. **Rev Bras Enferm.** v.58, n.2, p.203-7, 2005. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-71672005000200015&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-71672005000200015&script=sci_arttext)> Acesso em: 12 de julho de 2014.

LISBOA, M. T. L.; OLIVEIRA, M. M.; REIS, L. D. O trabalho noturno e a prática de enfermagem: uma percepção dos estudantes de enfermagem. **Esc. Anna Nery.** v.10, n.3, p. 393-8, 2006. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&nrm=iso&lng=pt&tlng=pt&pid=S1414-81452006000300006](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&nrm=iso&lng=pt&tlng=pt&pid=S1414-81452006000300006)> Acesso em: 02 de julho de 2014.

LISBOA, M. T. L.; SOUZA, N. V. D. O.; SANTOS, D. M. et al. O trabalho noturno e suas repercussões na Saúde do trabalhador de enfermagem. **Rev. enferm. UERJ.** v.18, n.3, p. 478-83, 2010. Disponível em: <<http://www.facenf.uerj.br/v18n3/v18n3a25.pdf>> Acesso em: 02 de julho de 2014.

MAGALHÃES, A. M. M.; MARTINS, C. M. S.; FALK, M. L. R. et al. Perfil dos profissionais de enfermagem do turno noturno do hospital de clínicas de porto alegre. **Rev HCPA.** v.27, n.2, p.16-20, 2007. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/index.php/hcpa/article/viewFile/2016/1114>> Acesso em: 04 de julho de 2014.

MARTINO, M. M. F. Arquitetura do sono diurno e ciclo vigília-sono em enfermeiros nos turnos de trabalho. **Rev. esc. enferm. USP.** v.43, n.1, p.194-9, 2009. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0080-62342009000100025](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342009000100025)> Acesso em: 02 de julho de 2014.

MAYNARDES, D. C. D.; SARQUIS, L. M. M.; KIRCHHOF, A. L. C. Trabalho noturno e morbidades de trabalhadores de enfermagem. **Cogitare Enferm.** v.14, n.4, p.703-8, 2009. Disponível em: <[http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-85362009000400014&lng=es&nrm=iso&tlng=pt](http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-85362009000400014&lng=es&nrm=iso&tlng=pt)> Acesso em: 04 de julho de 2014.

MEDEIROS, S. M.; MACÊDO, M. L. A. F.; OLIVEIRA, J. S. A.; RIBEIRO, L. M. Possibilidades e limites da recuperação do sono de trabalhadores noturnos de enfermagem. **Rev Gaúcha Enferm.** v.30, n.1, p.92-8, 2009. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/index.php/RevistaGauchadeEnfermagem/article/view/5111/656>> Acesso em: 03 de julho de 2014.

MENDES, K. D. D.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & contexto enferm.** v.17, n.4, p. 758-64, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/tce/v17n4/18.pdf>> Acesso em: 10 de julho de 2014.

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.** v.46, n.6, p. 1471-6, 2012. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0080-62342012000600026](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342012000600026)> Acesso: 05 de julho de 2014.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Doenças relacionadas ao trabalho. **Manual de procedimentos para o serviço de saúde.** Brasília: Ministério da Saúde, 2001.

NEVES, M. J. A. O.; BRANQUINHO, N. C. S. S.; PARANAGUÁ, T. T. B. et al. Influência do trabalho noturno na qualidade de vida do enfermeiro. **Rev. enferm. UERJ.** v.18, n.1, p.42-47, 2010. Disponível em: <<http://www.facenf.uerj.br/v18n1/v18n1a08.pdf>> Acesso em: 03 de julho de 2014.

PIMENTA, A. M.; KAC, G.; SOUZA, R. R. C. et al. Trabalho noturno e risco cardiovascular em funcionários de universidade pública. **Rev. Assoc. Med. Bras.** v.58, n.2, p.168-177, 2012. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-42302012000200012](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302012000200012)> Acesso em: 12 de julho de 2014.

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. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102011000600014](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102011000600014)> Acesso em: 01 de julho de 2014.

SILVA, C. A. R.; MARTINO, M. M. F. Aspectos do ciclo vigília-sono e estados emocionais em enfermeiros dos diferentes turnos de trabalho. **Rev. Ciênc. Méd.** v.18, n.1, p. 21-33, 2009. Disponível em: <<http://periodicos.puc-campinas.edu.br/seer/index.php/cienciasmedicas/article/view/651/631>> Acesso em: 05 de julho de 2014.

SILVA, R. M.; BECK, C. L. C.; GUIDO, L. A. et al. Facilidades e dificuldades enfrentadas por enfermeiros no trabalho noturno: estudo qualitativo. **Online Brazilian Journal of Nursing.** v.8, n.2, 2009. Disponível em: <<http://www.objnursing.uff.br/index.php/nursing/article/view/j.1676-4285.2009.2346/500>> Acesso em: 02 de julho de 2014.

SILVA, R. M.; BECK, C. L. C.; MAGNAGO, T. S. B. S. et al. Trabalho noturno e a repercussão na saúde dos enfermeiros. **Esc. Anna Nery**. v.15, n.2, 270-76, 2011. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-81452011000200008](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452011000200008)> Acesso em: 02 de julho de 2014.

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.** v.66, n.1, p.18-24, 2013. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672013000100003](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672013000100003)> Acesso em: 10 de julho de 2014.

VERSA, G. L. G. S.; MURASSAKI, A. C. Y.; MELO, W. A. ET AL. Estresse ocupacional: avaliação de enfermeiros intensivistas que atuam no período noturno. **Rev. Gaúcha Enferm.** v.33, n.2, p.78-85, 2012. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-14472012000200012](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-14472012000200012)> Acesso em: 02 de julho de 2014.

**APÊNDICE A**  
Instrumento de coleta de dados

<b>TITULOS DOS ARTIGOS</b>	<b>AUTORES/ ANO</b>	<b>TIPO DE METODOLOGIA</b>	<b>INSTRUMENTO DE ANALISE</b>	<b>EFEITOS NOCIVOS</b>