



LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
CURSO DE ENFERMAGEM

JOYCE DAYANNE GOMES DE ARAÚJO

QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM QUE
TRABALHAM NOTURNO

NATAL/RN
2014

JOYCE DAYANNE GOMES DE ARAÚJO

QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM QUE
TRABALHAM NOTURNO

Artigo apresentado ao Curso de Graduação
em Enfermagem do Centro Universitário do
Rio Grande do Norte, como requisito total
para conclusão da disciplina de TCC – II.

Discente: Joyce Dayanne Gomes de Araújo.

Orientador: Prof^a. Dda. Maria Cléia de
Oliveira Viana.

Co-orientadora: Prof^a Msd. Kézia Katiane
Medeiros da Silva

NATAL/RN
2014

RESUMO

Introdução: Atualmente o mundo vive o ritmo frenético de produção e informação, e para garantir produtividade o trabalhador tem assumido jornadas de trabalho cada vez mais exaustivas, porém um diferencial competitivo assumido pelas organizações é a garantia da qualidade de vida dos seus trabalhadores. **Objetivo:** Sintetizar o conhecimento produzido na literatura sobre os aspectos da qualidade de vida dos profissionais de enfermagem do turno noturno, levando em consideração os fatores que causam a diminuição da qualidade de vida. **Método:** Revisão de literatura, mediante seleção dos artigos extraídos das bases de dados – BDENF (Bases de Dados de Enfermagem), SCIELO (Scientific Eletronic Library Online) e LILACS (Literatura Latino-Americano em Ciências da Saúde) – totalizando 10 artigos. **Resultados:** Os resultados mostraram que os profissionais de enfermagem que trabalham em plantões noturno acabam desencadeando diversos fatores, como distúrbios do sono, estresse ocupacional, mau-humor durante e após o período de trabalho, o que muitas vezes interfere na vida familiar e social do trabalhador e até mesmo na assistência prestada aos seus clientes. **Conclusão:** Os profissionais de enfermagem que trabalham em plantões noturnos, chegam a não ter uma boa qualidade de vida por exceder sua carga horária de trabalho, em que muitas vezes isso poderá trazer implicações para sua saúde, como também, na assistência prestada ao seu paciente.

Palavras-chave: Sono, Qualidade de vida e Enfermagem.

ABSTRACT

Introducion: Currently the world is experiencing the frenetic pace of production and information, and to ensure worker productivity has taken days of increasingly exhaustive work, but assumed a competitive advantage for organizations is the guarantee of the quality of life of its workers. **Objective:** To synthesize the knowledge produced in the literature about the aspects of life quality of nursing professionals from the night shift, taking into consideration the factors that cause reduction in life quality. **Method:** Literature review, through selection of articles extracted from databases - BDENF (Bases of Nursing), SCIELO (Scientific Electronic Library Online) e LILACS (Latin American Literature on Health Sciences) - totalizing 10 articles. **Results:** The results showed that the nursing professionals who work in night shifts end up unleashing several factors, such as fatigue, occupational stress, bad mood during and after the work period, frequently interfering in family and social life of the worker and even in the assistance given to their clients. **Conclusion:** The nursing professionals who work in night shifts do not reach a good quality of life because they exceed their working hours, and sometimes this can bring implications for their health as also to the assistance given to their patients.

Keywords: Sleep, Quality of Life and Nursing.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 REVISÃO DA LITERATURA	7
2.1 QUALIDADE DE VIDA	7
2.2 FATORES QUE CAUSAM A DIMINUIÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA.....	8
2.3 FATORES QUE INFLUENCIAM NA DIMINUIÇÃO DO RENDIMENTO DO TRABALHADOR	9
3 METODOLOGIA	11
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	12
4.1 CARACTERÍSTICAS GERAIS DO ESTUDO	15
4.2 IMPACTOS CAUSADOS POR TRABALHO NOTURNO NA QUALIDADE DE VIDA DOS ENFERMEIROS.....	15
5 CONCLUSÃO	17
REFERÊNCIAS.....	18

1 INTRODUÇÃO

Atualmente o mundo vive o ritmo frenético de produção e informação, e para garantir produtividade o trabalhador tem assumido jornadas de trabalho cada vez mais exaustivas, porém um diferencial competitivo assumido pelas organizações é a garantia da qualidade de vida dos seus trabalhadores.

Dentro desse grupo de trabalhadores, estão os profissionais de enfermagem que tem a possibilidade de trabalhar por turnos, tanto no período diurno quanto noturno. Regidos pela legislação que determina a carga horária de trabalho semanal varia de trinta a quarenta horas semanais, sendo mais comum a jornada de trinta e seis horas/semana. As jornadas diárias de trabalho variam de seis, oito e doze por trinta e seis horas, ou ainda, jornadas de quatro dias de seis horas e um dia de doze horas, conforme o contrato de trabalho. (SILVA *et al.*, 2006).

Entretanto as longas jornadas de trabalhos plantões noturnos, a precarização das relações aí existente, o salário nem sempre valorizado, as condições de trabalho oferecidas, entre outros fatores, podem contribuir para o desgaste físico e emocional, acarretando em sérias consequências para esses trabalhadores, tais como déficit de sono, distúrbio de humor, fadiga, estresse ocupacional, podendo também desencadear doenças nos mesmos. Isso pode influenciar negativamente na qualidade dos profissionais e diminuir a eficiência de suas atividades no decorrer do plantão. Sem falar no sono perdido, que muitas vezes não consegue ser recompensado e sim acumulado pelo profissional que executa atividades nos plantões noturnos. (SILVA *et al.*, 2011).

Considerando que este profissional tem por sua responsabilidade um trabalho que requer bastante atenção e compromisso, onde o mesmo desempenha atividades com alto nível de dificuldades, segundo Ferreira e De Martino (2012), uma noite com rendimento baixo de sono, pode intervir negativamente nas atividades realizadas durante o dia. Desta forma, pode-se inferir que o indivíduo que trabalha no turno noturno estará exposto ao risco de ter elevado nível de sonolência durante o dia, assim aumentando o nível para acidentes e desenvolvimento de doenças nos mesmos, além do baixo rendimento na assistência aos pacientes. O sono perdido, muitas vezes, não consegue ser recompensado pela pessoa que executa atividades no período noturno. Quando persistente e com efeito cumulativo, o sono pode desencadear a diminuição da capacidade mental e o cansaço físico inevitável.

Em virtude da carga excessiva de trabalho dos profissionais, os mesmos passam a não apresentar uma boa qualidade de vida, podendo influenciar na sua vida psicossocial, bem como na assistência prestada aos pacientes, em que poderá levar a pôr a vida dos pacientes em risco.

Segundo o Grupo de Qualidade de Vida da Divisão de Saúde Mental da Organização Mundial da Saúde (2006), define-se qualidade de vida como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Embora contundente, conceituar a qualidade de vida não é uma tarefa simples, pois a percepção do indivíduo envolve fatores psicológicos, físicos, sociais e econômicos que podem ser muito abrangentes e incluir aspectos objetivos e subjetivos, como bem-estar, realização pessoal, qualidade dos relacionamentos, educação, estilo de vida, saúde, lazer, dentre outros.

Dessa forma, avaliar a qualidade de vida constitui um relevante indicador de saúde para os profissionais de enfermagem, sendo assim, optou-se por pautar neste estudo, a qualidade de vida dos profissionais de enfermagem que trabalham em turno noturno, de modo a que possa ser observado o que isso poderá implicar na assistência aos pacientes, tendo em vista que o enfermeiro executa atividades de atenção, prevenção, promoção e proteção à saúde.

Sendo assim, este estudo justifica-se por observar alunos de enfermagem que já trabalham na área da saúde e que tentam conciliar com os estudos, apresentam-se aparentemente sonolentos, na sala de aula, muitas vezes após saído do serviço noturno, devido ao tempo de sono perdido. Por este motivo, se dá a importância de estudar a qualidade de vida dos profissionais de enfermagem que trabalham noturno.

Diante do exposto, este estudo foi desenvolvido com o objetivo de analisar na literatura a qualidade de vida dos trabalhadores de enfermagem no turno noturno.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 QUALIDADE DE VIDA

A qualidade de vida dos trabalhadores tem sido uma preocupação do homem desde o início de sua existência, buscando trazer bem-estar para os trabalhadores na execução de suas tarefas. Não podemos desprezar, por exemplo, os ensinamentos de Euclides da Alexandria sobre princípios da geometria 300 a.C., que foram aplicações para melhorar o método de trabalho dos agricultores à margem do Nilo, ou a “Lei das Alavancas” de Arquimedes, que em 287 a.C., veio diminuir o esforço físico de muitos trabalhadores. Esses são alguns fatos históricos que alteram a forma de execução das tarefas, trazendo intrinsecamente uma melhoria nas condições de trabalho e bem-estar do trabalhar (RODRIGUES, 2008).

A qualidade de vida pode ser associada pelo equilíbrio psíquico, físico e social, onde são observadas as necessidades e limitações do ser humano, resultando em um crescimento pessoal e profissional. A mesma tem sido utilizada como indicador das experiências humanas no local de trabalho e o grau de satisfação das pessoas que desempenham. Diante disto, os profissionais de enfermagem requerem um trabalho humanizado, qualificado para que possa ter um bom rendimento em suas atividades, tendo em vista que o mesmo requer que o profissional apresente uma boa qualidade de vida, pois caso contrário, corre o risco de que suas atividades sejam desenvolvidas com baixo rendimento, assim podendo ser prejudicadas no decorrer dos procedimentos realizados. (PEREIRA, 2006)

O trabalho noturno pode ser assimilado pela continuidade da realização ou prestação de serviço durante as 24 horas do dia, seja em hospitais como em serviços de emergência, e pode ser determinado como o trabalho efetuado fora dos horários usuais. Os horários de trabalho ininterruptos podem causar impacto na saúde, isso poderá resultar numa diminuição da qualidade de vida, com consequências no declínio do desempenho cognitivo e físico e pode estar associado a um aumento do risco de erros e acidentes no trabalho, além de interferir no meio familiar e nos compromissos sociais. (OLIVEIRA, DE MARTINO, 2013)

Os profissionais que trabalham no turno noturno vivenciam um conflito em seu interior, como também no meio externo: interno por trabalhar em um período que seu ciclo vigília - sono está se preparando para o descanso; No meio externo por vezes,

acaba prejudicando a sua vida social, uma vez que o mesmo não consegue acompanhá-la. (SILVA *et al.*, 2011)

2.2 FATORES QUE CAUSAM A DIMINUIÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA

Dentre os fatores que afetam e desgastam o trabalhador, relacionados ao trabalho noturno, pode ser constatada neste estudo que se destacam o estresse, a interferência negativa no convívio familiar, os desgastes emocional, social, cultural e fisiológico, dando origem a distúrbios do sono e a processos patológicos diversos quando não são adotadas medidas de prevenção adequadas. Outro fator importante associado ao desgaste, diz respeito às condições físicas de repouso no ambiente de trabalho, devido elas não serem adequadas em sua maioria para os plantonistas, pois é comprovado cientificamente que o ambiente diurno não é o mesmo do noturno (ROCHA, DE MARTINO, 2010).

Diante desses fatos, Caixeta *et al.* (2012) afirma que tornam-se necessárias melhorias das condições de trabalho, ou seja, disponibilizando um local específico para descanso durante a jornada de trabalho, alimentação compatível com o trabalho noturno, entre outras. Assim ficando um ambiente de trabalho mais humanizado e compatível ao trabalhador.

O enfermeiro realiza atividades que apresentam um alto grau de dificuldade e compromisso, necessitando de atenção redobrada, ações que constituem fatores psicossociais e quando associados as jornadas excessivas, o ritmo acelerado e o turno de trabalho desencadeiam o estresse ocupacional que é decorrente das tensões associadas ao trabalho e à vida profissional. O sofrimento psíquico relacionado ao trabalho é determinado por diversos fatores, tais como: o ritmo excessivo de trabalho, as jornadas longas com poucas pausas para o descanso e para as refeições (ROCHA, DE MARTINO, 2010).

O risco aumentado de ferimentos e acidentes de trabalho, como também prejuízos da qualidade de vida dos trabalhadores noturnos podem ser consequências do surgimento do distúrbio do sono, o que pode favorecer o aumento da sonolência diurna e a diminuição dos estados de alerta do indivíduo, isso ocorre devido as alterações no ciclo vigília-sono. (ROCHA, DE MARTINO, 2009)

A ampliação numérica de variáveis fisiológicas e psicológicas mostram oscilação durante o ciclo circadiano que, por sua vez, é responsável pelos níveis mais

altos de atividade durante o dia e os mais baixos à noite, estando influenciadas e sincronizadas pelo ritmo do ciclo vigília-sono, onde o mesmo apresenta caráter endógeno. Possibilita a concepção da diferença fisiológica e comportamental dos organismos vivos que dependendo da hora do dia, reagem de maneira diferente a um mesmo estímulo aplicado em diferentes momentos durante às 24 horas do dia (DE MARTINO, 2009).

As consequências da realização do trabalho no período noturno na saúde do trabalhador manifestam-se como alterações do equilíbrio biológico, dos hábitos alimentares e do sono, na perda de atenção, na acumulação de erros, no estado de ânimo e na vida familiar e social. Essa particularidade requer atenção dos profissionais que têm a responsabilidade de dimensionar os recursos humanos em relação às atividades de enfermagem (SILVA *et al.*, 2011).

O trabalho noturno exige do profissional uma adaptação as situações impostas para o exercício da atividade, visto que ele vivencia uma inversão do ciclo sono-vigília, ou seja, o ritmo circadiano sofre um desordenamento, em virtude do trabalhador realizar a atividade no momento em que o organismo se prepara para o descanso, o que resulta em outras diversas alterações. Os ritmos circadianos são alterações regulares, como características mentais e físicas, que ocorrem no curso de um dia, e muitos deles são encontrados pelo relógio biológico localizado no hipotálamo. Os ritmos circadianos são ritmos biológicos que variam em torno de 24 horas e podem ser eventos bioquímicos, fisiológicos ou comportamentais (SILVA *et al.*, 2011).

2.3 FATORES QUE INFLUENCIAM NA DIMINUIÇÃO DO RENDIMENTO DO TRABALHADOR

A crescente oferta de trabalhos noturno, bem como o desenvolvimento de atividade neste período, acarreta carga excessiva de trabalho dos profissionais de enfermagem, apresentando um déficit no sono dos mesmos e uma má qualidade de vida desses profissionais assim podendo influenciar na assistência do serviço prestado aos clientes. (DE MARTINO, FERREIRA, 2011).

Conforme já exposto anteriormente, o fato de exercer atividades no período noturno traz prejuízos à saúde dos profissionais de enfermagem. Uma vez que o ritmo circadiano sofre alteração e causa distúrbios do sono e da vigília, gerando dificuldades em realizar tarefas, tendo-se de despender esforços físicos e

psíquicos elevados, possibilitando-se o acometimento de doenças. Os enfermeiros que trabalham no período noturno passam por condições de trabalho críticas, desgastantes, cansativas, enfim prejudicial à saúde. (SILVA *et al.*, 2011).

De acordo com Silva *et al.*, (2009), a satisfação no trabalho resulta da complexa e dinâmica interação das condições gerais de vida, das relações de trabalho, do processo de trabalho e do controle que os trabalhadores possuem sobre suas condições de vida e de trabalho.

O profissional de enfermagem tem por sua responsabilidade um trabalho que requer bastante atenção e compromisso, onde o mesmo desempenha atividades com elevado nível de dificuldade. A carga excessiva, as jornadas longas com poucas pausas para descanso, o ritmo acelerado e o turno de trabalho, podem desencadear o estresse ocupacional. Além do surgimento do distúrbio do sono, fadiga e distúrbio de humor, o trabalho em turnos apresenta um elevado nível de sonolência diurna e um baixo estado de alerta do indivíduo, assim podendo acarretar risco de acidentes de trabalho e uma má qualidade de vida destes trabalhadores. (ROCHA, DE MARTINO 2009).

As instituições de saúde diminuem seus custos por meio do aumento da sobrecarga de trabalho, instituindo gradativamente o aumento das jornadas de trabalho e a redução da mão-de-obra. Esta redução no contingente pessoal reflete diretamente no trabalho dos enfermeiros que se mantêm na instituição, coagidos a aumentar a sobrecarga na execução de suas atividades, o que gera situações de tensão no ambiente de trabalho e compromete a assistência prestada ao paciente. (ROCHA, DE MARTINO, 2010).

3 METODOLOGIA

Revisão da Literatura, com vista a responder a questão norteadora: quais os estudos publicados sobre a qualidade de vida dos profissionais de enfermagem que trabalham no turno no turno?

A busca foi realizada nos meses de junho e julho de 2014, nas seguintes bases de dados: BDENF (Bases de Dados de Enfermagem), indexados no SCIELO (Scientific Eletronic Library Online) e LILACS (Literatura Latino-Americano em Ciências da Saúde).

Os descritores identificados no DECS (Descritores em Ciências da Saúde) foram: sono, qualidade de vida e enfermagem. Os critérios de inclusão foram: artigos originais completos e disponíveis gratuitamente nas bases de dados selecionadas, os estudos que abordassem o tema definido, apenas no idioma português. Os critérios de exclusão foram: artigos no formato de editoriais, cartas ao editor, opinião de especialista ou revisões. Depois de concluída a etapa de coleta de dados inicial e aplicados os critérios de inclusão e exclusão mediante a leitura de cada artigo, a amostra constituiu-se de dez artigos, que foram separados por dois quadros sinóticos, o primeiro contempla as bases de dados, o ano da publicação, idioma e o periódico de origem, enquanto o segundo quadro contempla o título, objetivos, método e resultados, separados e em seguidas analisados criteriosamente.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Uma série de estudos nacionais, utilizando diferentes metodologias foram realizados no intuito de compreender e apresentar a qualidade de vida do enfermeiro que trabalha no turno noturno. A tabela 1 apresenta uma breve revisão dessas pesquisas.

Tabela 1: Distribuição dos estudos de Qualidade de vida do enfermeiro que trabalha no turno noturno, por base de dados, idioma, ano de publicação e periódico.

Base de Dados	Idioma	Ano de Publicação	Periódicos
SCIELO ¹	Português	2013	Revista Gaúcha de Enfermagem
SCIELO ²	Português	2010	Revista escola de Enfermagem USP
SCIELO ³	Português	2009	Acta Paulo de Enfermagem
SCIELO ⁴	Português	2012	Revista escola de enfermagem USP
SCIELO ⁵	Português	2009	Revista escola de enfermagem USP
SCIELO ⁶	Português	2011	Escola Anna Nery
SCIELO ⁷	Português	2012	Revista saúde coletiva
LILACS ⁸	Português	2010	Revista de Enfermagem UERJ
LILACS ⁹	Português	2009	Revista Gaúcha de Enfermagem
LILACS ¹⁰	Português	2011	Revista EPeQFafibe

Observou-se que a maioria das publicações foram realizadas em revistas especializadas da área de enfermagem, indicando a importância que se dá ao tema abordado pela área. Além disso, foram encontradas publicações referentes a este tema, nos últimos dois anos (2012 e 2013), destacando-se assim, a relevância do incentivo a pesquisa em Enfermagem voltada para a qualidade de vida do enfermeiro que trabalha no turno noturno.

Na tabela 2, apresenta-se uma síntese esquemática dos estudos de qualidade de vida do enfermeiro trabalha no turno noturno, segundo título, objetivo, métodos e resultados. O panorama apresentado a seguir serve como fundamentação teórica para o presente estudo e se pautou na discussão acerca do tema.

Tabela 2: Síntese esquemática dos estudos de Qualidade de vida do enfermeiro que trabalha no turno noturno, segundo título, objetivo, métodos e resultados.

Título	Objetivos	Métodos	Resultados
Análise das funções cognitivas e sono na equipe de Enfermagem nos turnos diurno e noturno.	Analisar a memória de curto prazo, a atenção e o padrão do sono na equipe de Enfermagem nos turnos diurno e noturno.	Descritivo e observacional.	Qualidade do sono do grupo do noturno mostrou médias menores, em comparação ao diurno, embora apresentassem um tempo total de sono maior. Os níveis de atenção mostraram-se melhores para o grupo do turno diurno.
O estresse e qualidade de sono do enfermeiro nos diferentes turnos hospitalares.	Analisar a relação entre estresse e qualidade do sono de enfermeiros que atuam em diferentes setores hospitalares, dos turnos diurnos e noturnos.	Quantitativo, transversal, descritivo e comparativo.	Níveis elevados de estresse e qualidade de sono ruim para os enfermeiros do turno da manhã, e quanto maior o nível de estresse dos enfermeiros, pior é a qualidade de sono.
Estresse e qualidade do sono entre enfermeiros que utilizam medicamentos para dormir.	Identificar os níveis de estresse, analisar a utilização de medicamentos para dormir e correlacionar níveis de estresse, qualidade do sono e uso de medicamentos.	Quantitativo, transversal, descritivo e comparativo.	Dentre 203 enfermeiros, 17,7% utilizavam medicamentos para dormir. Dos enfermeiros que utilizaram medicamentos para dormir 48,6% demonstraram estado de alerta e alto nível de estresse e apresentaram na sua totalidade (n=36) uma qualidade de sono ruim.
Padrão de sono e sonolência do trabalhador estudante de enfermagem.	Identificar os níveis de sonolência e padrões de sono do estudante diurno de enfermagem que trabalha à noite.	Longitudinal descritivo, com abordagem quantitativa.	Apresentaram-se elevados níveis de sonolência, caracterizando incidência de sonolência diurna excessiva.
Arquitetura do sono diurno e ciclo vigília-sono em enfermeiros nos turnos de trabalho.	Verificar a arquitetura do sono diurno após o trabalho noturno, e as características do ciclo vigília-sono em enfermeiros de diferentes turnos.	Quantitativo, transversal, descritivo e comparativo.	Apresentaram qualidade de sono noturna melhor, os registros polissono gráficos identificaram sono diurno com períodos curtos e incompletos quanto aos ciclos, muitos despertaram que caracterizam pouca eficácia de sono.
Trabalho noturno e a repercussão na saúde dos Enfermeiros.	Apresentar e discutir as alterações na saúde percebidas por enfermeiros de um hospital universitário decorrente da realização do	Descritivo e exploratório.	Os enfermeiros percebem alterações na saúde como a má qualidade no sono/repouso, o cansaço/desgaste, entre outras.

	trabalho no período noturno.		
Há “desgaste” do trabalho noturno entre os profissionais de enfermagem?	Identificar a presença de alterações biológicas, fisiológicas e psicossociais advindas do trabalho noturno entre os profissionais de enfermagem.	Descritivo e exploratório.	A maioria dos trabalhadores relatou prejuízos na vida social, no relacionamento familiar e com parceiro/amigos. Os impactos físicos da jornada noturna foram mais expressivos nas mulheres, com Alterações gástricas e cardíacas e a qualidade do sono em homens, decorrente da insônia/dificuldade para dormir e sonolência no trabalho.
O trabalho noturno e suas repercussões na saúde do trabalhador de enfermagem.	Identificar a produção científica de enfermagem sobre trabalho noturno e analisar as repercussões desse turno na saúde dos trabalhadores da área	Pesquisa bibliográfica, sistemática, exploratória e descritiva	O trabalho noturno traz múltiplas repercussões para o processo saúde-doença dos trabalhadores como infecções, envelhecimento, alterações do humor, distúrbios de memória, alterações gastrointestinais, impotência, entre outras.
Possibilidades e limites da recuperação do sono de trabalhadores noturnos de enfermagem.	Investigar as possibilidades/limites da recuperação do sono dos trabalhadores de nível médio de enfermagem que desenvolvem suas atividades laborais no turno noturno no setor de pronto-socorro em um hospital público, em Natal, Rio Grande do Norte.	Analítico, com abordagem qualitativa, com a utilização da técnica da história oral temática para a coleta de dados e análise temática.	Constatou-se nas falas das trabalhadoras o sofrimento fisiológico e psicológico que a carência do sono desencadeia na saúde e vida dessas trabalhadoras, evidenciando a sobrecarga de trabalho e imperfeições socioculturais do gênero feminino.
Qualidade de vida: o perfil do profissional de enfermagem atuante no período noturno.	Identificar o perfil dos profissionais de enfermagem sobre a influência do trabalho noturno, a qualidade de vida associada e as motivações que o levaram a escolher este período em diferentes setores como: Clínica Médica e Cirúrgica, Maternidade e Berçário, UTI e Pronto Atendimento.	Quantitativo com caráter exploratório descritivo	O estudo demonstrou o nível de satisfação dos profissionais da área da saúde, em que 72% dos entrevistados referem estar satisfeitos e 28% muito satisfeitos.

A partir dos artigos apresentados resumidamente na tabela acima, serão discutidos primordialmente as características da qualidade de vida do profissional de enfermagem, em especial o enfermeiro, que trabalha no turno noturno.

4.1 CARACTERÍSTICAS GERAIS DO ESTUDO

Dos artigos incluídos nesta revisão de literatura, 3 referem-se ao estudo quantitativo, transversal, descritivo e comparativo (ROCHA, DEMARTINO, 2010, ROCHA, DE MARTINO 2009, DE MARTINO 2009), um quantitativo com caráter exploratório descritivo (FRACO *et al.*, 2012), dois referem-se ao estudo descritivo (SILVA *et al.*, 2011, CAIXETA *et al.*, 2012), um estudo longitudinal descritivo, com abordagem quantitativa (FERREIRA, 2012), uma pesquisa bibliográfica, sistemática exploratória e descritiva (LISBOA *et al.*, 2010), um artigo descritivo observacional (OLIVEIRA, DE MARTINO 2013), um estudo analítico com abordagem qualitativa, com a utilização da técnica da história oral temática para a coleta de dados e análise temática (MEDEIROS *et al.*, 2009).

Dos assuntos pesquisados, 90% abordam questões inerentes a qualidade de vida dos profissionais de enfermagem que trabalham no turno noturno e suas alterações. Destes, 40% tem como objetivo a qualidade de vida dos profissionais de enfermagem que trabalham no período da noite e as repercussões para sua saúde, enquanto que 20% discute o estresse dos trabalhadores diante do trabalho noturno. Assim, o restante analisa as funções cognitivas e o sono nos trabalhadores de enfermagem noturno; descreve a arquitetura do sono o mesmo valor para o ciclo vigília-sono; mostra o padrão de sono e sonolência; e, ainda, refere a possibilidades e limites da recuperação do sono.

De uma forma geral, os artigos deste quadro apresentam como objetivo principal a qualidade de vida dos profissionais de enfermagem no turno noturno e o que desencadeia para a má qualidade de vida dos mesmos.

4.2 IMPACTOS CAUSADOS POR TRABALHO NOTURNO NA QUALIDADE DE VIDA DOS ENFERMEIROS

Diante das análises, os enfermeiros que trabalham no turno noturno apresentam alterações em sua saúde, físicas, psíquicas e fisiológicas como o baixo

rendimento de sono, o cansaço, onde muitas vezes não tem um bom repouso, o desgaste físico, o ganho ponderal, o mal-estar gástrico, entre outros fatores, onde os mesmos podem comprometer a qualidade de vidas desses trabalhadores. Destas alterações a mais citada foi a má qualidade de sono e repouso, por muitas vezes o sono perdido não será recompensado, assim deixando um déficit, não só na qualidade de vida destes trabalhadores, como também pode comprometer a saúde dos mesmos e a assistência prestada ao seu paciente. Porém, tal alteração acaba interferindo no contexto social e familiar do trabalhador (SILVA *et al.*, 2011).

As principais fontes de dificuldades advindas do trabalho noturno são: 1) a adaptação dos ritmos biológicos às inversões dos períodos de atividades e repouso, visto que o ciclo vigília-sono estará divergente ao trabalho noturno, pois à noite o corpo estaria se preparando para o repouso, onde na realidade irá ter uma longa noite de trabalho, 2) distúrbios do sono, visto que o excesso de esforço físico e alta demanda de trabalho são indicadores deste distúrbio e atrás do mesmo será desencadeado diversos, como: a insônia, o estresse ocupacional, a sonolência no decorrer e após o trabalho, dentre outros. 3) fatores sociais do trabalhador, pois acaba sendo prejudicado, pois será uma rotina inversa do normal (LISBOA, 2010, ROCHA, DE MARTINO, 2009).

As pesquisas realizadas com objetivos de identificar as repercussões na saúde dos profissionais de enfermagem decorrentes do trabalho noturno tem apresentado uma relevância significativa, visto que a complexidade do processo de trabalho do enfermeiro, exige-lhe concentração, estado de alerta, rapidez, qualidade na execução de tarefas previstas e imprevistas, gerenciamento do turno de trabalho, supervisão do trabalho de enfermagem entre outras tarefas que determinam a organização sistemática do trabalho, estudos sobre o tema pode contribuir com a eleição de medidas preventivas que poderão auxiliar no desempenho das atividades na qualidade de vida e na assistência prestada ao cliente (SILVA *et al.*, 2011).

5 CONCLUSÃO

O presente estudo pode demonstrar que os profissionais de enfermagem que trabalham em plantões noturnos, chegam a não ter uma boa qualidade de vida por exceder sua carga horária de trabalho, visto que muitas vezes isso poderá trazer implicações para sua saúde, como também, na assistência prestada ao seu paciente. Uma vez que, alguns profissionais por necessidades financeiras, acabam assumindo o plantão noturno após um dia inteiro de trabalho, implicando em seu ciclo sono-vigília, que vem a desencadear diversos fatores, como o estresse ocupacional, muitas vezes provocado pelo uso de medicações para dormir, deixando-os com mau-humor por ter uma noite de sono perdida, que poderá prejudicar a saúde, podendo também vim a interferir em sua vida social, familiar e no bem-estar.

Portanto, para diminuir a má qualidade de vida dos profissionais de enfermagem, sugere-se que haja um rodízio de seis em seis meses entre os profissionais que trabalham no período noturno com os que atuam no turno diurno.

REFERÊNCIAS

CAIXETA, C.R.C.B, *et al.* Há “desgaste” do trabalho noturno entre os profissionais de enfermagem? **Rev. Saúde Coletiva**, vol. 57, n. 9, 2012, pp. 89-93, Editorial Bolina, São Paulo, Brasil.

DA SILVA, B.B. *et al.* Jornada de trabalho: fator que interfere na qualidade da assistência de enfermagem. **Texto Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 15, n.3, p. 442-8, 2006.

DE MARTINO, M.M.F. Estudo da arquitetura do sono e características do ciclo vigília-sono em enfermeiros nos turnos de trabalho. **Revista Escola Enfermagem USP**, v.43, n.1, p.194-199, 2009.

FERREIRA, L.R.C; DE MARTINO, M.M.F. Padrão de sono e sonolência do trabalhador estudante de enfermagem. **Rev. Esc. Enferm. USP**, v.46, n.5, p.1170-1183, 2012.

LISBOA, M.T.L. *et al.* O trabalho noturno e suas repercussões na saúde do trabalhador de enfermagem. **Rev. Enferm. UERJ**, Rio de Janeiro, 2010, jul/set; v.18, n.3, p. 478-483.

MEDEIROS, S.M. *et al.* Possibilidades e limites da recuperação do sono de trabalhadores noturnos de enfermagem. **Rev. Gaúcha Enferm.**, Porto Alegre (RS), 2009, mar, v.30, n.1, p.92-98.

OLIVEIRA B., DE MARTINO MMF. **Análise das funções cognitivas e sono na equipe de enfermagem nos turnos diurno e noturno.** Ver. *Gaúcha Enferm.*v.34, n.1, p. 30-36, 2013.

Organização Mundial da Saúde. Genebra, Organização Mundial da Saúde. 2006. p. 1-23.

REIS. L.G. **Produção de monografia:** da teoria à prática. 2. ed. Brasília: SENAC-DF, 2008.

RODRIGUES, M.V. **Qualidade de Vida no Trabalho:** evolução e análise no nível gerencial/ Marcus Vinícius Rodrigues 11. Ed – Petrópolis, RJ: Vozes, 2008.

ROCHA, M.C.P; DE MARTINO, M.M.F. O estresse e qualidade de sono do enfermeiro nos diferentes turnos hospitalares. **Rev. Esc. Enferm. USP**, v.44, n.2, p.280–6, 2010.

ROCHA, M.C.P; DE MARTINO, M.M.F. Estresse e qualidade do sono entre enfermeiros que utilizam medicamentos para dormir. **Acta. Paul. Enferm.**, v.22, n.5, p.658-65, 2009.

SILVA, R.M.S. *et al.* **Análise quantitativa da satisfação profissional dos enfermeiros que atuam no período noturno.** Texto Contexto Enferm., Florianópolis, 2009, abr-jun; v.18, n.2, p.298-305.

SILVA, R. M. *et al.* **Trabalho noturno e a repercussão na saúde dos Enfermeiros.** Esc. Anna Nery (impr.), v. 15, n. 2, p. 270-276, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452011000200008>. Acesso em: 07 set, 2014.