



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

ANA LUIZA GINANE MENEZES

O SONO E ESTRESSE DESENCADEADO PELO PALNTÃO NOTURNO DO
ENFERMEIRO:
UMA REVISÃO DE LITERATURA

NATAL/RN

2014

ANA LUIZA GINANE MENEZES

O SONO E ESTRESSE DESENCADEADO PELO PALNTÃO NOTURNO DO
ENFERMEIRO:
UMA REVISÃO DE LITERATURA

Artigo científico apresentado como requisito final
para a conclusão da disciplina de Trabalho de
Conclusão de Curso II e aquisição do título de
enfermeira.

Orientador (a): Prof..Ms. Maria Cléia de Oliveira
Viana

NATAL/ RN

2014

SUMÁRIO

RESUMO

ABSTRACT

1. INTRODUÇÃO	6
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	8
2.1. O SONO COMO UM DOS FATORES QUE INFLUENCIA NA SAÚDE DO	
ENFERMEIRO	8
2.2. O ESTRESSE E SUA INTERFERÊNCIA NA SAÚDE DO ENFERMEIRO.....	10
3. METODOLOGIA	12
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	13
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	15
AGRADECIMENTOS	16
REFERÊNCIAS	17

RESUMO

Contemporaneamente, existe um crescente aumento na carga horário de trabalho do enfermeiro ocasionado por diversos fatores, tais como demografia populacional, as transformações tecnológicas inerentes ao processo de globalização, o desenvolvimento das economias e etc. É nesse cenário que o trabalho noturno, encontra espaço para expandir-se. Neste contexto, este trabalho tem como objetivo analisar os fatores que interferem negativamente na saúde física e mental dos enfermeiros em sua jornada de trabalho noturna, de acordo com a literatura da área de enfermagem. Sua relevância se dar pelo fato de que o acúmulo de plantões dos trabalhadores de enfermagem pode estar se refletindo na qualidade do seu sono, podendo desencadear distúrbios biopsicossociais, fadiga muscular e mental, estresse, isolamento social, etc. Esse estudo foi conduzido pelo método de revisão bibliográfica do tipo exploratória e descritiva e apresentará reflexões capazes de responder ao questionamento colocado como objetivo da pesquisa. Pode ser verificado neste estudo que entre os fatores que comprometem e consomem o enfermeiro em seu trabalho noturno, estão o estresse e os distúrbios do sono que podem causar interferência no convívio familiar, desgastes emocional, social, cultural e fisiológico, dando origem a diversos processos patológicos, que interferem diretamente no trabalho do enfermeiro.

Palavras-chave: Enfermeiro, Plantão Noturno, Jornada de trabalho, Estresse, Sono.

ABSTRACT

Contemporaneously, there is an increasing burden on the working hours of nurses caused by several factors, such as population demographics, technological changes inherent to the process of globalization, the development of economies and etc. is this scenario that nightly work finds room to expand. In this context, this paper aims to analyze the factors that negatively affect physical and mental health of nurses on their journey of nightly work, according to the literature in the field of nursing. Its relevance is in fact that, the accumulation of shifts work of nursing staff can be reflecting in sleep quality, which can trigger biopsychosocial disorders, muscular and mental fatigue, stress, social isolation, etc. This study was conducted by literature review, exploratory and descriptive, and seeks to present reflections able to answer the question posed as research objective. Can be verified in this study that among the factors that undermine and consume the nurses in her night job, are stress and sleep disorders that can cause interference in family life, emotional exhaustion, social, cultural and physiological, resulting in different pathological processes, which directly interfere with the work of nurse.

Keywords: Nurses, Night shift, journey of Work, Stress, Sleep.

1. INTRODUÇÃO

Contemporaneamente, ao analisarmos o cenário trabalhista, perceberemos a existência de um crescente aumento na carga horária de trabalho, ocasionado por diversos fatores tais como, demografia populacional, transformações tecnológicas inerentes ao processo de globalização, desenvolvimento das economias, dentre outros. E é nesse cenário que o trabalho noturno encontra um cenário propício para expansão (PRESSER,1999).

Essa prática de expansão de carga horária tem sido comumente utilizada pelas áreas da saúde, mais especificamente por enfermeiros e técnicos de enfermagem com muita frequência, haja vista o desenvolvimento de suas práticas se darem, em sua maioria, num período integral. Muitos escolhem o trabalho noturno porque facilita a manutenção de mais empregos e pode proporcionar ao enfermeiro, maior autonomia (SILVA, 2008).

No entanto, o desenfreado ritmo de produção das sociedades modernas e o alto grau de exigência do mercado de trabalho podem ser vistos como fatores que contribuem para que os enfermeiros assumam jornadas de trabalho cada vez mais altas, que podem ocasionar no desenvolvimento de problemas de saúde entre a categoria profissional e interferindo diretamente em sua prática, uma vez que o mesmo lida com funções e procedimentos que exigem um grau elevado de atenção que se não for respeitado pode acarretar em sérios problemas no cuidado com os pacientes, e na medida em que esse profissional matem uma carga elevada de trabalho, seu rendimento diminui grotescamente com o passar do tempo.

Corroborando com os posicionamentos postos no parágrafo anterior, Rocha e De Martino (2009) ao comentarem sobre a mesma problemática da carga de trabalho do enfermeiro, acrescentam que “o ritmo acelerado, as jornadas excessivas e o turno de trabalho são fatores que podem conduzir ao estresse ocupacional” (ROCHA; MARTINO, 2009, p.659) reforçando mais uma vez o perigo que esses fatores representam para prática profissional do enfermeiro. Machado (2008) acrescenta que:

O estresse ocupacional é um provável fator de risco para a insônia e para modificações no padrão de sono. A relação existente entre estresse ocupacional e distúrbios do sono com a associação de elevada secreção do cortisol a partir da ativação do eixo hipotálamo-glândula pituitária e córtex adrenal, é responsável pela indução dos distúrbios do sono e, consequentemente, ao estresse ocupacional (MACHADO, 2008, p. 659).

Desta forma, a realização de trabalhos noturnos sem um devido descanso, além de proporcionar o desencadeamento de distúrbios do sono (sonolência, fadiga e distúrbios do humor), pode acarretar comorbidades, tais como o desenvolvimento ou agravamento de

problemas cardiovasculares e intestinais. E, no que tange ao ambiente de trabalho, os agravantes relatados ainda podem ocasionar declínio na produtividade e serem fatores de risco para ocorrência de erros e acidentes de trabalho (SUZUKI; OHIDA, 2005).

Outros fatores que levam o profissional da enfermagem a assumir uma carga horária elevada de trabalho, também pode estar ligada a inexistência de um piso salarial que leva o profissional a assumir diversos cargos para que seja possível ter um salário digno que possa garantir sua sobrevivência. Sobre a carga de trabalho, Ribeiro (2002) relata que:

Na prática da enfermagem brasileira a carga horária de trabalho semanal varia entre 30 a 40 horas semanais, sendo mais comum a jornada de 36 horas por semana. No que se refere às jornadas diárias há vários horários: turnos de 12 horas de trabalho, seja diurno ou noturno, seguido de 36 horas de descanso, turnos com duração de 6 hora/dia, 8 horas/dia ou ainda quatro dias de 6 horas e um de 12 horas, conforme normas vigentes em cada instituição hospitalar (RIBEIRO, 2002, p.1472).

Desta forma, se somada essas horas em duas ou até três instituições em que o enfermeiro, muitas vezes, precisa trabalhar, o tempo para o sono acaba sendo reduzido a pouquíssimas horas, o que acaba afetando diretamente a sua saúde psíquica e física. Diante desse contexto exposto, este estudo tem como objetivo analisar os fatores que interferem negativamente na saúde física e mental dos enfermeiros em sua jornada de trabalho noturno de acordo com a literatura da área de enfermagem, sendo um estudo de extrema relevância por analisar o acúmulo de plantões pelos trabalhadores de enfermagem e trazer uma reflexão bastante significativa sobre a saúde do profissional da enfermagem.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. O SONO COMO UM DOS FATORES QUE INFLUENCIA NA SAÚDE DO ENFERMEIRO

O sono exerce função imprescindível para a reposição de energias no dia seguinte, proporcionando equilíbrio metabólico e salvaguardando um desenvolvimento físico e mental adequado. Já a privação do sono provoca irritabilidade, falta de memória e de concentração, assim como também Comorbidades podem ser desencadeadas em função da privação de sono, tais como fadiga mental e física, apatia, negligência e endurecimento de atitudes individuais. Em situações que seres humanos são privados de sono total e procuram readquirir na primeira noite, após a privação, boa parte do sono profundo, irão recuperar o sono perdido de forma dessincronizada (DE MARTINO, 2009).

Durante o sono existe a suspensão temporária da atividade perceptivo-sensorial e motora voluntária, sendo caracterizado pela redução da resposta a estímulos do movimento e da postura de cada espécie. Essa suspensão é fundamental ao organismo humano pelo impacto direto sobre aspectos da fisiologia e do comportamento humano e, quando em privação, pode resultar em danos à saúde das pessoas. Portanto, é um fenômeno biológico que interfere na maioria dos sistemas, causando alguns sintomas adversos que podem prejudicar de forma direta ou indireta a saúde (MEDEIROS et. al., 2009).

Se tratando especificamente do ofício do enfermeiro, o trabalho de 12 horas diárias é fundamental para o funcionamento do hospital no período noturno, durante a assistência nos casos de urgência e emergência, que precisa do profissional da enfermagem durante a noite. No entanto, medidas devem ser criadas para redução do impacto proporcionado pela privação de sono desse profissional, tendo em vista esse serviço prestado é contínuo e gera um desgaste muito maior que um profissional que atua no período diurno, já que suas funções orgânicas, no período noturno, encontram-se diminuídas (MAURO et al., 2013).

Além disso, o profissional que trabalha no turno noturno possui grande possibilidade de desenvolver problemas sociais, já que se priva de participação em eventos sociais, lazer, em função de seu descanso para dar conta do trabalho que virá a posterior.

Segundo Mantovani e Ribeiro (2005), o sono pode ser explicado como um condição de adormecimento da consciência, da sensibilidade e da atividade, após uma jornada diária. Está associado com uma variedade de alterações fisiológicas, incluindo a respiração, a função cardíaca, os tônus musculares, a temperatura, a secreção hormonal e a pressão sanguínea.

As novas descobertas sobre as funções do sono vêm derrubando concepções como as de Furtado (2004), que acreditava-se que o sono tinha como principal função promover, apenas, o repouso de todos os sistemas. Entretanto, sabe-se que as descargas neurais que ocorrem neste período, muitas vezes são maiores do que na vigília.

Sobre o trabalho cerebral no período de sono, Roehrs (2000 apud MEDEIROS et al, 2009) discorre que o sono trata-se do processo em que o cérebro encontra-se ativo, considerado como um fenômeno biológico que influencia os processos fisiológicos do organismo, configurando-se, portanto, como uma necessidade fisiológica do ser humano que precisa ser atendida. Por essa razão, os autores afirmam que dormir é tão importante para manter a saúde quanto ter uma alimentação saudável.

De acordo com Medeiros et al. (2009), a privação do sono, quando acontece excessiva e persistentemente, pode causar fadiga, diminuição do nível de alerta, irritabilidade, dentre outros sintomas. Ou seja, a privação de sono pode ocasionar distúrbios que afetam diretamente no funcionamento biopsicossocial dos indivíduos.

No quadro a seguir, trazemos alguns distúrbios sofridos pelo homem em função da privação do sono, bem como causas mais específicas.

QUADRO 1 – FATORES DESENCADEADOS PELA PRIVAÇÃO DO SONO

DISTÚRBIOS DO SONO	CAUSAS
Desgaste Emocional	O fato de se alternar o trabalho diário pelo noturno interfere em um dos mais importantes sincronizadores do ritmo biológico, que determina a oscilação regular das funções corporais conhecida por ritmo circadiano. Este ritmo é responsável pelos níveis mais altos de atividade durante o dia e os mais baixos à noite (MORENO, 2003; LISBOA; REIS, 2006; NEVES, 2010 apud CAIXETA et al., 2012).
Físico	Trabalhadores que exercem suas atividades neste período do dia, podendo gerar distúrbios do ritmo circadiano, interferências no desempenho das tarefas, dificuldades no relacionamento familiar e social, deterioração da saúde, manifestando-se, também, nos distúrbios do sono e hábitos alimentares, e, em longo prazo, levar a desordens mais severas que acometem o sistema gastrointestinal, e, provavelmente, o sistema cardiovascular, além de causar fadiga, ansiedade e depressão (Costa, 2004).

Irritabilidade	Quando uma pessoa recebe um estímulo qualquer do ambiente para agir, há, imediatamente, uma preparação psicofisiológica do organismo para esta ação, mobilizando a energia do corpo e ajustando o nível das funções fisiológicas. Se esta ação não se completar, por um motivo qualquer, há uma frustração e a energia acumulada deve ser dissipada, provocando efeitos (LIPP, 2010).
Estresse	O estresse é um distúrbio dos tempos atuais. O elevado número de pessoas que se concentram nas metrópoles; as buscas incessantes por melhores condições de vida, nem sempre tão satisfatórias; o mercado de trabalho, cada vez mais exigente, fazendo com que os trabalhadores mantenham-se em constante tensão para atender suas solicitações; a violência urbana que transforma a vida dos cidadãos, tornando-os prisioneiros em seus próprios lares, transformando sua realidade (SPINDOLA; MARTINS, 2007).

Fonte: MENEZES (2014)

Assim, o grande desafio para o trabalhador noturno da enfermagem é adequar seu ritmo de vida aos princípios biológicos e a convivência social, pois segundo Barbosa et al. (2008), o desânimo associado ao cansaço faz com que desapareça o interesse pela vida social, o lazer, além de causar uma forma intensa de irritabilidade a vozes e ao barulho doméstico, pois essas vozes e barulhos serão associados aos ruídos constantes e/ou perturbadores do ambiente de trabalho, como por exemplo, no ambiente de Unidades de Terapia Intensiva,

2.2. O ESTRESSE E SUA INTERFERÊNCIA NA SAÚDE DO ENFERMEIRO

Na contemporaneidade podemos dizer que o estresse é considerado como um dos principais fatores agravantes da saúde, decorrente do mundo globalizado e capitalista, que acomete aproximadamente 90% da população. Além de interferir na saúde, o estresse influencia diretamente na vida profissional das pessoas, que é denominado de estresse ocupacional (VERSA et. al. 2012).

O sofrimento psíquico, em decorrência do trabalho, é determinado por fatores como o ritmo excessivo de trabalho e as longas jornadas sem intervalos para descansos e para refeições. Se tratando da enfermagem, que está no rol das profissões mais desgastantes, o sofrimento psíquico pode ser bem maior, devido ao alto nível de insalubridade, ao contato

direto com doenças, e constante exposição a fatores de risco de natureza física, química, biológica e psíquica, por isso temos observado a elevação do nível de estresse.

Além disso, nas práticas do enfermeiro os procedimentos requerem alto grau de complexidade e responsabilidade diante das decisões a serem tomadas e, devido aos acidentes que muitas vezes ocorrem no trabalho noturno, o sofrimento psíquico pode ser maior, gerando angústia e ansiedade nos profissionais, que resulta diretamente no aparecimento do estresse.

3. METODOLOGIA

O estudo foi conduzido pelo método de revisão bibliográfica do tipo exploratória e descritiva, e apresentará reflexões capazes de responder ao objetivo dessa pesquisa. De acordo com Reis (2008), a pesquisa bibliográfica consiste em uma técnica que explica um problema, baseando-se nas contribuições secundárias de diferentes autores sobre a temática selecionada para o estudo, sendo este o primeiro passo de qualquer pesquisa.

Diante de tais constatações a pesquisa bibliográfica foi utilizada para o atendimento do objetivo exploratório da investigação, e possibilitou expandir o conhecimento sobre as consequências provocadas pelo desgaste do plantão noturno na saúde do enfermeiro. A pesquisa foi realizada nas bases de dados LILACS (Literatura Latino-Americano em Ciências da Saúde), SCIELO (Scientific Eletronic Library Online), MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online) e foram encontrados 30 artigos, sendo utilizados 23 por apresentarem os critérios de inclusão descritos.

A busca de dados ocorreu em outubro de 2014, foram considerados nessa pesquisa artigos publicados dentro do período de 2002 a 2013, foram utilizadas como termos de busca as palavras chaves: sono, plantão noturno, trabalho do enfermeiro e jornada de trabalho, depois, para uma maior delimitação dos artigos que tratavam da temática foram analisados os resumos de cada artigo, no intuito de encontrar palavras e expressões que poderiam estar relacionados à temática da pesquisa. Por fim, foram lidos e analisados os artigos que tratavam sobre a temática, utilizados nesse artigo como principais fontes de dados.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir das reflexões realizadas nesse trabalho foi possível perceber o quanto é importante se discutir sobre a saúde do enfermeiro, principalmente os que trabalham em expediente noturno. Entre os principais problemas de saúde que afetam sua saúde estão as alterações do equilíbrio biológico, a perda de atenção, a acumulação de erros, os maus hábitos alimentares, a má manutenção do sono, a vida familiar e social e estado de ânimo desequilibrados e etc., todos esses problemas podem advir de um principal processo patológico que é o estresse, oriundo da jornada excessiva de trabalho e, principalmente no turno noturno.

Pensando desta forma, Silva et al. (2009) acrescentam que essa peculiaridade requer mais atenção por parte dos profissionais que apresentam responsabilidade em dimensionar os recursos humanos em relação às atividades de enfermagem, o que demonstra a necessidade de se pensar em mecanismos que possibilitem reorganizar e estruturar de forma mais eficaz a carga horária de trabalho dos profissionais da enfermagem, tendo em vista que este se encontra em um estado precário de atuação que está comprometendo sua saúde e a saúde dos outros devido a carga excessiva de trabalho.

O ambiente de trabalho também necessita de estar configurado para que o enfermeiro possa, dentro de sua carga horária, estabelecer pausas para o descanso e alimentação saudável, o que demonstra a necessidade de se pensar em uma estrutura física adequada para atender a essa exigência mínima de garantia da qualidade e segurança no trabalho do enfermeiro. Medidas paliativas podem ser tomadas no sentido de amenizar os problemas relativos as condições precárias de descanso, já existentes de trabalho, mas não se pode estabelecer medidas de resolução desse problema sem modificar os hábitos e as regras de conduta existentes no ambiente de trabalho. Por isso, se faz necessário sensibilizar os profissionais da importância de se adotar medidas de prevenção e resolução de problemas relativos a saúde laboral do enfermeiro.

Um dos maiores responsáveis por essas mudanças de hábito são os enfermeiros que assumem cargos de gerência e liderança, a partir de suas orientações, os demais profissionais da enfermagem poderão seguir os padrões estabelecidos para a manutenção da saúde laboral dos colegas. Diversas ações podem ser listadas como essenciais, entre algumas estão:

- Manter uma rotina pré-estabelecida de horários rotativos de descanso, em locais estruturados adequadamente, para que dentro de um tempo mínimo de 6 horas o profissional possa completar o ciclo do sono tranquilamente sem que o barulho e outras situações adversas ao trabalho atrapalhem a qualidade do seu sono;

- Estabelecer um cardápio alimentício que proporcione o enfermeiro a manter hábitos saudáveis e condicentes com o seu horário de atuação, de maneira que assegure que o profissional estará alimentado suficientemente para suportar aquele período de horas corridas de trabalho;
- Sensibilizar os profissionais da enfermagem, dentro de seus locais de trabalho através de encontros e materiais informativos que sugiram e alertem os enfermeiros sobre medidas preventivas que podem ser realizadas para combater o estresse, a perda de atenção, os maus hábitos alimentares, o desequilíbrio social;
- Instigar reflexões através de palestras com os profissionais da área sobre possíveis causas oriundas da privação de sono, alertando sobre os distúrbios, em decorrência dessa privação, que podem desencadear problemas psicológicos e físicos, bem como comprometer suas práxis, colocando em riscos os pacientes que serão tratados por eles.

Essas e outras ações podem ser realizadas para a melhoria da saúde e do bem-estar do enfermeiro dentro do seu local de trabalho. No entanto, uma das mudanças mais significativas que podem ocorrer para resolver a problemática do desgaste físico e mental do enfermeiro em sua jornada de trabalho, é a aprovação definitiva do projeto de lei 2295/200 que regulamenta a jornada de 30 horas de trabalho dos enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem, a lei poderá melhorar bastante as condições de trabalho do profissional, assim como também proporcionar uma maior qualidade de vida para que estes possam atuar de maneira qualitativa sem colocar em risco a saúde dos pacientes.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De fato, os problemas crescentes relacionados a carga de trabalho, nas diversas áreas especialmente para os profissionais da saúde, mostram-se como um problema contemporâneo relacionados ao mundo do trabalho. Por isso, os profissionais da enfermagem em busca de uma qualidade de vida melhor, acabam por assumir uma jornada de trabalho exaustiva, que ocasionam em uma má qualidade do sono e uma diminuição no número de horas de repouso noturno que prejudicam sua saúde no trabalho.

Sendo assim, é perceptível o alto nível de estresse, inclusive, pela baixa qualidade de seu sono e momentos de repouso, já que os enfermeiros possuem uma intensa jornada de trabalho, gerando dessincronização do ritmo circadiano e das alterações da vida social e familiar. Podendo adicionar a isso que a privação do sono e a redução do repouso afetam diretamente no desempenho humano, no alerta e no bem-estar.

Esse estudo partiu do interesse em buscar informações que mostrassem quais os fatores que interferem negativamente na saúde física e mental do enfermeiros que atuam em jornada de trabalho integral e principalmente noturna. Por tanto, fica em evidência que a má manutenção do sono, o estresse, a falta de convívio com familiares, os desgastes emocionais, sociais, e os distúrbios biopsicossociais desenvolvem patologias que interferem diretamente na atuação profissional do enfermeiro. Desta forma, fica claro que é necessário tomar medidas de intervenções adequadas, para que esses profissionais tenham uma maior qualidade de vida, de forma que para cuidar do outro é preciso está cuidado – não é concebível que profissionais da saúde não sejam pessoas saudáveis e preparadas fisicamente e psiquicamente para atuar no cuidado de pessoas em risco de saúde, só se promove uma saúde de qualidade com pessoas saudáveis.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, que é a razão do meu viver, pois sempre esteve presente comigo, principalmente no decorrer de todo o curso e nos momentos mais difíceis da minha vida, jamais me abandonou. Obrigada Senhor Deus pelas maravilhas!

Aos meus amados pais, Fred e Teônia, pela minha formação, pelas orações e por terem acreditado e me apoiado na realização do meu sonho de ser Enfermeira. Obrigada também pelas horas que vocês me mostraram caminhos a serem seguidos, me ajudando, dando forças e incentivando para vencer essa batalha, com vocês eu aprendi que só conseguimos vencer se tivermos fé, esperança, amor e dedicação. Jamais me esquecerei de tudo que vocês fizeram e fazem por mim.

Agradeço também a Ana Renata, minha irmã que sempre foi minha companheira, acompanhando minhas agonias, stress (e quanto stress), sempre me incentivando e quando eu precisava abria mão do que estava fazendo para me ajudar. Obrigada por tudo.

A Alexandre, por ser amigo, além de namorado, esteve sempre ao meu lado me incentivando, apoiando, ajudando e dizendo: Calma, vai dar tudo certo!

As minhas avós Analice e Ivanilda, meu avô Aluizio que no começo do ano sofri por sua perda, mas de onde ele estiver essa vitória vai ser dedicada para ele, da onde você estiver vovô, saiba de uma coisa Te amo Muito, e minha Tia Socorro por tantas orações feitas e por acreditarem no meu potencial.

Aos meus tios, tias, primos e primas, pelo incentivo que me deram.

A minha orientadora tão especial professora Maria Cleia Viana, por acreditar, confiar, ajudar e, com sua paciência, ensinar como fazer se possível faria por mim, mesmo no momento de desespero, só me passava confiança. Obrigado pelos anos de ensinamento e lições na nossa vida acadêmica.

A todos os meus colegas do curso, por terem compartilhados esses anos de faculdade e por dividirem momentos especiais lado a lado.

A todos os professores e funcionários do curso de Enfermagem da UNI-RN, que deram sua contribuição valiosa durante o decorrer desses 4 anos, e em especial a minha tia Fátima Cristina, que me ajudou bastante durante esses anos.

E por último, não menos importante, aos meus amigos e amigas que acreditaram em mim e me apoiaram aguentando a minha ausência nesse momento que dediquei ao meu curso, mas agora vão aproveitar e colher comigo todos os frutos que plantei.

Deixo aqui o meu Muito Obrigada!

REFERÊNCIAS

BARBOZA, Juliana Inhauser Riceti Acioli; MORAES, Edvaldo Leal de; PEREIRA, Eloísa Aparecida. **Avaliação do padrão de sono dos profissionais de Enfermagem dos plantões noturnos em Unidades de Terapia Intensiva**. 2008. 6 f. Monografia (Especialização) - Curso de Enfermagem, Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (usp, São Paulo, 2008. Disponível em: <<http://apps.einstein.br/revista/arquivos/PDF/927-v6n3aAO927portp296-301.pdf>>. Acesso em: 16 abr. 2014.

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, p. 89-93, São Paulo: editora bolina.

COSTA, G. **Saúde e trabalho em turnos e noturno**. In: FISCHER, F.M.; MORENO, C.R.C.; ROTENBERG, L. Trabalho em turnos e noturno na sociedade 24 horas. São Paulo: Atheneu; 2004.

DE MARTINO, M.M.F. **Estudo da arquitetura do sono e características do ciclo vigília-sono em enfermeiras de diferentes turnos**. Revista Escola Enfermagem USP, v.43, n.1, p.194-195, 2009.

FURTADO, O. **Sono**. Artigo (2004). Disponível em: <<http://www.furtado.com.br>>. Acesso em: 15 abr. 2014

LISBOA, M.T.L.; SOUZA, N.V.D.O.; SANTOS, D.M.; FERNANDES, M.C.; FERREIRA, R.E.D.S. **O trabalho noturno e suas repercussões na saúde do trabalhador de enfermagem**. Rev. Enferm. UERJ, Rio de Janeiro, 2010, jul/set; 18 (3): 478-83.

LIPP, M.E.N. **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. 3. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

MANTOVANI, R. M.; RIBEIRO, L.A. **O sono normal e transtornos do sono**. Disponível em: <<http://www.josemol.com.br/distsonodecorrentestraturno.htm>>. Acesso em: 15 Set. 2014.

MEDEIROS, Soraya Maria de et al. **POSSIBILIDADES E LIMITES DA RECUPERAÇÃO DO SONO DE TRABALHADORES NOTURNOS DE ENFERMAGEM**. Rev Gaúcha Enferm, Porto Alegre, v. 1, n. 30, p.92-98, mar. 2009. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/index.php/RevistaGauchadeEnfermagem/article/view/5111/6568>>. Acesso em: 25 out. 2014.

MAURO, Maria Yvone Chaves et al. **O TRABALHO NOTURNO E A SAÚDE DO TRABALHADOR DE ENFERMAGEM: REVISÃO INTEGRATIVA**. Revista de Enfermagem UFPE, Recife, v. 1, n. 7, p.813-819, mar. 2013.

MORENO, Claudia Roberta de Castro; FISCHER, Frida Marina; ROTENBERG, Lúcia. **A saúde do trabalhador na sociedade 24 horas**. São Paulo em Perspectiva, São Paulo, v. 1, n. 17, p.34-46, mar. 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/spp/v17n1/v17n1a04.pdf>>. Acesso em: 22 fev. 2014.

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

PRESSER HB. **Toward a 24-hour economy.** Science. 1999;284 (5421):1778-9.

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

RIBEIRO ET. **Curso de rotinas práticas de direito e de processo de trabalho.** 3ª ed. Porto Alegre: Síntese; 2002

ROCHA, Maria Cecília Pires da; MARTINO, Milva Maria Figueiredo de. **Estresse e qualidade do sono entre enfermeiros que utilizam medicamentos para dormir.** Acta Paul Enferm, São Paulo, v. 5, n. 22, p.658-665, mar. 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/apv/v22n5/10.pdf>>. Acesso em: 10 out. 2014.

RUIZ, Mariana T.; BARBOZA, Denise B.; SOLER, Zaida A.s.g.. **Acidentes de trabalho.** Arq Ciênc Saúde, São Jose do Rio Preto, v. 4, n. 11, p.119-124, dez. 2004. Disponível em: <<http://br.monografias.com/trabalhos-pdf900/acidentes-trabalho-hospital/acidentes-trabalho-hospital.pdf>>. Acesso em: 06 maio 2014.

SILVA, S.M.; BAPTISTA, P.C.P.; FELLI, V.E.A.; MARTINS, A.C.; SARQUIS, L.M.M.; MININEL, V.A. **Estratégias de intervenção relativas à saúde dos trabalhadores de enfermagem de hospitais universitários no Brasil.** Rev. Latino-Am. Enfermagem, 21 (1): [09 telas], jan.-fev. 2008. Disponível em: <<http://www.eerp.usp.br/rlae>>. Acesso em: 09 set. 2013.

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=S141481452011000200008>. Acesso em: 02 set, 2014

SILVA, Rosângela Marion da et al. **ANÁLISE QUANTITATIVA DA SATISFAÇÃO PROFISSIONAL DOS ENFERMEIROS QUE ATUAM NO PERÍODO NOTURNO.** Texto Contexto Enferm, Florianopolis, v. 2, n. 18, p.298-305, jun. 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/tce/v18n2/13.pdf>>. Acesso em: 22 mar. 2014.

SUZUKI K, OHIDA T, KANEITA Y, YOKOYAMA E, UCHIYAMA M. **Daytime sleepiness, sleep habits and occupational accidents among hospital nurses.** J Adv Nurs. 2005;52(4):445-53.

SPINDOLA, Thelma; MARTINS, Elizabeth Rose da Costa. **O ESTRESSE E A ENFERMAGEM - A PERCEPÇÃO DAS AUXILIARES DE ENFERMAGEM DE UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA.** Esc Anna Nery, Rio de Janeiro, v. 11, n. 2, p.212-219, jun. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ean/v11n2/v11n2a05.pdf>>. Acesso em: 13 maio 2014.

VERSA, Gelena Lucinéia Gomes da Silva et al. **ESTRESSE OCUPACIONAL: AVALIAÇÃO DE ENFERMEIROS INTENSIVISTAS QUE ATUAM NO PERÍODO NOTURNO.**Rev Gaúcha Enferm, Porto Alegre, v. 2, n. 33, p.78-85, jun. 2012

