

# O TRABALHO NOTURNO E AS CONSEQUÊNCIAS PARA A SAÚDE DO ENFERMEIRO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Gabriela Alynne Silva Luna<sup>1</sup>

Isabele Monique Brandão Lima<sup>2</sup>

Thayse Swellen Albuquerque dos Passos<sup>4</sup>

Ana Paula Rebelo Aquino Rodrigues<sup>3</sup>

Enfermagem



ISSN IMPRESSO 2317-1685  
ISSN ELETRÔNICO 2316-6738

## RESUMO

O presente estudo aborda as consequências positivas e negativas do trabalho noturno na saúde do enfermeiro. Trabalho noturno é aquele realizado no período da noite, onde o enfermeiro atua desenvolvendo suas atividades assistenciais e gerenciais. Teve por objetivo descrever as consequências do trabalho noturno na saúde do enfermeiro. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, descritiva. Foi realizada a busca de artigos em bases de dados como BVS, SCIELO (Scientific Library Online), LILACS, Google acadêmico e Revistas de Enfermagem nos meses de julho a agosto do ano de 2014, conforme critérios de inclusão e exclusão. Percebe-se que a prática do trabalho noturno acarreta pontos positivos e negativos na vida do enfermeiro. A prevalência maior é em relação aos pontos negativos, mostrando que o trabalho noturno está gerando consequências negativas na vida profissional e pessoal destes trabalhadores, o que pode influenciar na assistência prestada. Porém, consequências positivas, também, foram evidenciadas, como a possibilidade do enfermeiro ter outros empregos, melhores condições de salários e por ser um horário com pouca supervisão. Conclui-se que como o trabalho noturno é parte da profissão de enfermagem, apesar de causar problemas na saúde do profissional enfermeiro, é essencial que seja desenvolvido, pois a assistência, o serviço e o trabalho são contínuos, porém é fundamental que sejam aplicadas estratégias que possibilitem a redução das consequências na saúde do trabalhador.

## PALAVRAS-CHAVE

Trabalho Noturno. Saúde do Trabalhador. Enfermagem.

## ABSTRACT

This study examines the positive and negative consequences of night work on the health of nurses. Night work is that done in the evening, where the nurse acts developing their care and management activities. Aimed to describe the consequences of night work on the health of nurses. This is a bibliographical, descriptive research. The search for articles in databases such as VHL was held SCIELO (Scientific Library Online), LILACS, Google Scholar and Nursing Journals in the months from July to August of 2014, as inclusion and exclusion criteria. It can be seen that the practice of night work entails positive and negative points in the life of nurses. The highest prevalence is in negative points, showing that shift work is generating negative consequences on professional and personal lives of these workers, which may influence the care provided. But positive effects were also observed, as the possibility of nurses have other jobs, better wages and conditions for being a time with little supervision. It follows that as shift work is part of the nursing profession, despite causing problems in the health of nursing professionals, it is essential that developed, for assistance, the service and the work is ongoing, but it is essential that strategies are applied that enable the reduction of the consequences on workers' health.

## KEYWORDS

Night Work. Occupational Health. Nursing.

## 1 INTRODUÇÃO

O trabalho noturno (TN) surgiu há tempos, por meio da organização da sociedade, porém se tornou mais presente no período após a revolução industrial com o surgimento da luz artificial e a necessidade de acolher a demanda de produtos industrializados daquela época (SANTOS; SILVA & BRASILEIRO, 2012).

Segundo a consolidação das leis do trabalho (CLT) "2º Considera-se noturno, para os efeitos deste artigo, o trabalho executado entre as 22 (vinte e duas) horas de um dia e as 5 (cinco) horas do dia seguinte" (BRASIL, 1943).

Partindo para a área da saúde, sobretudo a enfermagem, foi implantado o TN, com o objetivo de organizar o trabalho e atender a população pelos serviços de saúde (BERALDO, 2014). O mesmo autor cita que:

Na tentativa de melhorar os seus rendimentos, os profissionais, em especial de enfermagem, se submetem a diferentes turnos de trabalho, aumentando a sua jornada de trabalho e levando

a diminuição do seu período de descanso e lazer, fazendo com que a jornada noturna seja uma opção de trabalho. (BERALDO, 2014, p. 1).

Beraldo (2014) mostra que o trabalho noturno é realizado pelo enfermeiro e toda sua equipe, com objetivo de prestar os cuidados necessários aos pacientes, fornecer uma assistência contínua, atendendo assim às necessidades dos clientes, como também do ambiente de trabalho. Silva, Rotenberg e Fischer (2011) afirmam que no Brasil estes profissionais apresentam jornadas de trabalho longas, com plantões de 12 horas acompanhados de 36 ou 60 horas de descanso.

Atualmente esse período de trabalho tem sido bastante desenvolvido pelos enfermeiros, onde os mesmos atuam dando plantões, prestando os cuidados de enfermagem assistenciais e gerenciais, podendo ser desenvolvidos semanalmente ou nos finais de semana, dependendo das escalas e da carga horária de trabalho (VEIGA; FERNANDES & PAIVA, 2011). Continuando o pensamento os autores afirma:

No âmbito hospitalar, o trabalho na enfermagem caracteriza-se por ser contínuo, com atividades ininterruptas durante as 24 horas, distribuídas em turno diurno e noturno, e realizados cotidianamente, incluindo os finais de semana, feriados e dias santificados. (VEIGA; FERNANDES & PAIVA, 2011, p. 683).

O presente estudo teve como objetivo descrever as consequências do TN na saúde do enfermeiro. Por meio deste será possível proporcionar um esclarecimento maior na área da enfermagem do trabalho relacionando a um tema que é bastante frequente no cotidiano do profissional enfermeiro, por se tratar de um assunto que pode trazer grandes problemas para a saúde destes profissionais, podendo afetar tanto a assistência prestada, como também ao paciente que receberá os cuidados.

## **2 METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, descritiva. Segundo Santos (2012), a pesquisa bibliográfica ou revisão bibliográfica é um conjunto de pesquisas que buscam um objetivo em comum, onde são utilizadas as pesquisas mais relevantes sobre o tema. A pesquisa descritiva tem a finalidade de descrever características de fenômenos e populações, podendo estabelecer relações entre variáveis (MORESI, 2003).

Foi realizada a busca em dados como fonte bibliográfica a BVS, SCIELO (Scientific Library Online), LILACS, Google acadêmico e Revistas de Enfermagem no mês de julho a agosto do ano de 2014. Foram encontrados 12 artigos brasileiros do ano de 2010 a 2014, utilizando os descritores Decs trabalho noturno, saúde do trabalhador, enfermagem, no idioma português. A seleção inicial foi feita por meio dos títulos e resumos relacionados

ao tema, com o objetivo de mostrar dados que comprovem as jornadas de trabalho noturnas que influenciam na vida e na saúde do enfermeiro.

Foram encontrados 15 artigos, destes, 13 partiram como candidatos a inclusão, pois mostraram conteúdos com maior afinidade ao tema, evidenciando as consequências do trabalho noturno na saúde do profissional enfermeiro e dois com critério de exclusão, pois não tinham relevância com o tema, onde abordavam a qualidade de vida do profissional enfermeiro, sem evidenciar com clareza as consequências que o TN causa na saúde do enfermeiro.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

O enfermeiro é um profissional que atua com a função de cuidar, ou seja, prestando os cuidados com aqueles que estão necessitando. Este profissional atua nos cuidados com os pacientes, dando assistências continua e humanizada, garantindo melhores condições de saúde tanto para quem está sendo cuidado, como também para os familiares (BERALDO, 2014).

O mesmo autor mostra que os profissionais da enfermagem se submetem a trabalhar no período da noite, prestando assistência aos pacientes para melhorarem suas rendas, com isso acabam tendo um aumento das jornadas de trabalho e redução das horas de lazer e descansos.

A enfermagem trabalha no período da noite para dar uma assistência continua aos pacientes, prestando seus devidos cuidados, no qual durante esse período enfrentam situações que poderão influenciar no estado de vigília, insônia, alimentação e na tomada de decisões, com isso varias consequências poderão surgir, influenciando na saúde do profissional enfermeiro, tanto de forma positiva, quanto negativa (SILVA ET AL., 2011).

#### **3.1 PONTOS POSITIVOS DO TRABALHO NOTURNO NA SAÚDE DO ENFERMEIRO**

Os enfermeiros desenvolvem suas funções tanto no período diurno, quanto no noturno, porém, muitos preferem trabalhar a noite, por conta do adicional noturno e da possibilidade de terem outros empregos (LISBOA ET AL., 2010). A maioria dos enfermeiros muitas vezes veem o trabalho noturno como uma forma de conciliar sua vida profissional, aumentando assim, a probabilidade de trabalharem em outras instituições.

Santos, Silva e Brasileiro (2012) referem que os enfermeiros observam o TN como um ponto positivo em suas vidas, pois conseguem conciliar seus horários, realizar planos de vida profissionais e pessoais. Além disso, percebem vantagens como um horário de trabalho com pouca supervisão, horários de menor movimento, melhores condições salariais e maior proximidade com sua equipe.

Já Silva e colaboradores (2011) afirmam que o TN, também, refere pontos positivos na vida desses trabalhadores, um dos mais citados é a tomada de decisões em algumas situações, tornando uma aproximação maior com sua equipe e tornando-se prazeroso atuar com total autonomia. Relacionando ao mesmo ponto de vista, alguns profissionais optam por esse turno quando interligam com várias atividades do seu dia, por exemplo, possibilidade de ter outros trabalhos, associar os estudos com o trabalho, passar mais tempo com a família e os filhos, entre outros.

O processo de trabalho no turno noturno é funcional e não há a assistência integral, como no período diurno. Dessa forma, recai sobre o enfermeiro a tomada de decisões. Isso lhe confere maior aproximação com a equipe de trabalho, sendo um fator considerado positivo. (GIRONDI E GELBCKE, 2011, p. 194).

Percebe-se então que grande parte dos enfermeiros aprecia trabalhar a noite, pois poderão conciliar sua vida pessoal como a casa, família, amigos, lazer com a profissional, ou seja, trabalhando a noite, terão de acordo com as escalas de folga do trabalho, mais tempo para desenvolver outras atividades.

### **3.2 PONTOS NEGATIVOS DO TRABALHO NOTURNO NA SAÚDE DO ENFERMEIRO**

O trabalho vem sendo reconhecido como elaborador de bens materiais e simbólicos, tornando-se uma situação de extrema importância na vida desses profissionais, por necessidades financeiras, tecnológicas e do próprio atendimento à população. O TN destaca-se pela grande forma de organização que oferece, sendo cada dia mais presente, porém interfere diretamente na saúde desses trabalhadores, sendo considerado causador de problemas na saúde (BERALDO, 2014).

Segundo Seleglim e colaboradores (2012) os enfermeiros e sua equipe passam por jornadas de trabalho extensas, má qualidade do sono, falta de descanso, plantões finais de semana, horas extras, onde muitas vezes causam um comprometimento do período de recuperação das funções, atuando de forma prejudicial a saúde. Os profissionais de qualquer área necessitam de descansos, porém os enfermeiros plantonistas precisam de tempos para pausas e principalmente ter horário para dormir.

Contudo, as jornadas de trabalho no período noturno, acabam desencadeando diversos problemas de saúde, conseqüentemente dificultando a vida do trabalhador (LISBOA ET AL., 2010). Os profissionais enfermeiros que trabalham no período noturno, desenvolvendo suas atividades assistenciais e gerencias, acabam apresentando conseqüências na sua saúde, pois a qualidade do sono é interrompida, muitas vezes passam mais de um dia sem dormir, o que desencadeará graves problemas, tanto físicos quanto psicológicos.

Os enfermeiros que atuam trabalhando a noite possuem maiores riscos de desenvolver doenças, pois as cargas e jornadas de trabalho são maiores, com isso o cansaço será extremo, tendo um desgaste tanto físico quanto emocional (VERSA, 2012).

Lisboa e colaboradores (2010) afirmam que tem sido notado como uma das causas de problemas de saúde, pois o corpo está dependente ao sono noturno, porém com as jornadas à noite o indivíduo fica sujeito a implicações na sua vida, como a impossibilidades de lazer, convívio com a família e amigos, podendo acarretar situações como um mau funcionamento do organismo, aceleração das funções biológicas, fisiologias e psicológicas.

Diante dessa forma de trabalho, várias consequências poderão ocorrer que influenciarão diretamente na vida e na saúde do enfermeiro. Medeiros e colaboradores (2014) mostram que o trabalho realizado durante o turno da noite, pode provocar fadiga, sonolência, distúrbios do humor e problemas intestinais e cardiovasculares.

Santos, Silva e Brasileiro (2012) afirmam que o trabalho noturno acarreta vários problemas de saúde, poderão surgir distúrbios do ritmo biológico, doenças mentais, má-postura, sobrecarga muscular e esquelética, além de aumentar a probabilidade de desenvolver ansiedade, insônia, irritabilidade, distúrbios gastrointestinais e cardíacos e no estado emocional.

Dentro dos problemas relacionados ao trabalho noturno, os que podem ocorrer com muita frequência, são os relacionados ao sono, pois é a falta do descanso, do sono da noite, que o corpo sofrerá alterações, possibilitando o surgimento de varias doenças.

Medeiros e colaboradores (2014) citam que o sono insuficiente nos profissionais da enfermagem que trabalham a noite, pode provocar alterações como deficiências motoras, cansaço físico, redução na habilidade mental, interferindo, também, no sistema circulatório, digestivo, nervoso, muscular, esquelético, gastrointestinal, podendo causar estresse, fadiga, mau humor, depressão, dores de cabeça e irritabilidade.

O enfermeiro trabalhando no período da noite passará por diversas alterações no seu organismo, podendo ser físicas como já foi mencionado e mental. Com isso, um dos problemas que poderá ocorrer constantemente é o estresse, pois devido a toda situação que o ambiente de trabalho envolve as condições dos pacientes e do trabalho, o profissional passará a sofrer agitações, desencadeando o estresse (SELEGHIM ET AL., 2012).

Com isso o autor citado acima mostra que uma das consequências mais identificadas é o estresse, que está ligado principalmente ao trabalho, no qual refere um estresse ocupacional, onde o mesmo interfere na capacidade do trabalhador de man-

ter uma adaptação ao seu ambiente de trabalho, além de promover perturbações e sofrimentos psíquicos relacionados às demandas do trabalho.

Assim, entende-se o estresse como as situações em que a pessoa percebe seu ambiente ocupacional, como ameaçador as suas necessidades de realização pessoal e profissional e/ou a sua saúde física ou mental, prejudicando a interação desta com o trabalho e com o ambiente e à medida que vai aumentando as demandas, a pessoa não possui os recursos adequados para enfrentá-los. (SILVA, 2010, p. 12).

Assim sendo, para que essas consequências negativas sejam amenizadas ou evitadas é essencial que haja medidas elaboradas pela instituição de trabalho para a garantia de uma melhor assistência prestada e preservação da saúde do trabalhador.

Para que a sobrecarga seja evitada ou minimizada e a saúde seja preservada, facilitando assim o melhor desempenho do profissional com os clientes e no ambiente de trabalho são fundamentais medidas preventivas. Além disso, é importante ter uma avaliação repetitiva das condições de saúde dos profissionais da enfermagem para que sejam identificados precocemente e tratados (LISBOA ET AL., 2010).

Confirmando esta percepção, Santos, Silva e Brasileiro (2012) citam que para que os agravos à saúde do enfermeiro sejam evitados, é importante que sejam implementadas pela instituição, ações de prevenção e promoção da saúde, como lugares de descanso confortáveis com camas adequadas, ambiente refrigerado, ventilado e silencioso e o fornecimento de alimentos nutritivos.

Além da instituição de trabalho impor medidas, o próprio profissional enfermeiro deve ter consciência das consequências que o TN pode exercer na sua saúde, ou seja, o enfermeiro deve atuar na sua profissão respeitando o seu tempo e seu estado de saúde, para que os cuidados sejam realizados da melhor forma possível, preservando a si mesmo e ao paciente.

Para que o enfermeiro trabalhe a noite, é importante que o mesmo conheça seus limites, para que não influencie no trabalho exercido, como também no processo saúde-doença. Medidas devem ser adotadas tanto pela instituição de trabalho, como também pelo próprio enfermeiro, para que ambos possam atuar melhor na forma de trabalho (SILVA ET AL., 2011).

Os mesmos autores afirmam que o enfermeiro deve ter consciência de que sua saúde é fundamental para que o trabalho seja desenvolvido, sendo assim, é importante que sigam hábitos alimentares saudáveis durante o plantão noturno, consumindo alimentos leves, com pouco açúcar, diminuir o uso da cafeína e realizar atividades físicas ordenadas, para que sua saúde seja preservada.

## 4 CONCLUSÃO

A enfermagem atua, prestando cuidados aos pacientes, exercendo trabalho contínuo e com isso estes profissionais acabam tendo uma sobrecarga o que influencia na saúde, conseqüentemente interferindo no desempenho do trabalho.

O trabalho noturno é aquele desenvolvido no período da noite, porém pode causar conseqüências na saúde do enfermeiro, sendo estas positivas como preferência do próprio profissional, por ter a possibilidade de ter outros empregos, de possuírem mais tempo para desenvolver outras atividades pessoais, por ser um horário com pouco movimento, sem supervisão etc. E negativas, pela possibilidade de ocasionar diversas doenças tanto físicas, quanto mentais.

Apesar de causar problemas na saúde do profissional enfermeiro o trabalho no período da noite é essencial que seja realizado, pois o serviço, o trabalho e a assistência são contínuos, é fundamental, porém, que sejam encontradas estratégias que possibilitem a redução das conseqüências na saúde do trabalhador.

A partir do que foi discutido ao decorrer do estudo, percebe-se que o trabalho noturno influencia de várias formas na saúde do enfermeiro, tendo conseqüências que podem trazer vantagens e desvantagens para a saúde do profissional, com isso cabe ao mesmo e a instituição, desenvolverem medidas que facilitem a vida deste trabalhador. Além disso, é importante ressaltar que este tema poderá contribuir como forma de conhecimento sobre o TN e suas conseqüências para quem atua ou não na área, é necessário, porém, que sejam realizados outros trabalhos, aprofundando e dando continuidade ao tema.

## REFERÊNCIAS

BERALDO, J.F. **As conseqüências do trabalho noturno para o enfermeiro**. UNICAMPS, 2014.

BRASIL. Decreto-lei n. 5.452, de 1º de maio de 1943 - **Consolidação das Leis do Trabalho (CLT)**. Disponível em: <[http://www.stj.pt/ficheiros/fpstjptlp/brasil\\_leistrabalho.pdf](http://www.stj.pt/ficheiros/fpstjptlp/brasil_leistrabalho.pdf)>. Acesso em: 20 nov. 2014.

GIRONDI, J.B.R; GELBCKE, F.L. Percepção do enfermeiro sobre os efeitos do trabalho noturno em sua vida. **Enfermagem em Foco**, 2(3):191-194, 2011.

LISBOA, M.T.L; et al. O trabalho noturno e suas repercussões na saúde do trabalhador de enfermagem. **Rev. Enferm.UERJ**, 18(3): 478-83, Rio de Janeiro, jul/set. 2010.

MEDEIROS, S.M; et al. **Privação do sono**: segurança e saúde dos trabalhadores de enfermagem do turno noturno. 2014.

MORESI, E. **Metodologia da Pesquisa**. Universidade católica de Brasília – UCB pró-reitoria de pós-graduação – PRPG programa de pós-graduação stricto sensu em gestão do conhecimento e tecnologia da informação. Brasília – DF, mar. 2003.

SANTOS, V. O que é e como fazer “revisão da literatura” na pesquisa teológica. **Fides Reformata XVII**, n.1, 2012. p.89-104.

SANTOS, C.P; SILVA, L.M; BRASILEIRO, M.E. Alterações biopsicossociais relacionadas ao trabalho noturno. **Revista Eletrônica de Enfermagem do Centro de Estudos de Enfermagem e Nutrição** [serial on-line], 1(1) 1-15jan-jul. 2012. Disponível em : <<http://www.ceen.com.br/revistaeletronica>>. Acesso em: 30 set. 2014.

SELEGHIM, M.R; et al. Sintomas de estresse em trabalhadoras de enfermagem de uma unidade de pronto Socorro. **Rev Gaúcha Enferm.**, 3(3):165-173, 2012.

SILVA, A.A; ROTENBERG, L; FISCHER, F.M. Jornadas de trabalho na enfermagem: entre necessidades individuais e condições de trabalho. **Rev Saúde Pública**, 45(6):1117-26, 2011.

SILVA, R.M et al. Trabalho noturno e a repercussão na saúde dos enfermeiros. **Esc Anna Nery** (impr.), 15 (2):270-276, abr/jun. 2011.

SILVA, J.F.C. **Estresse ocupacional e suas principais causas e consequências**. Universidade Cândido Mendes: Instituto a vez do mestre, 2010.

VEIGA, K.C.G; FERNANDES, J.D; PAIVA, M.S. Estudo estrutural das representações sociais do trabalho noturno das enfermeiras. **Texto Contexto Enferm.**, 20(4): 682-90, Florianópolis, out/dez. 2011.

VERSA, G.L.G.S; et al. Estresse ocupacional: avaliação de enfermeiros intensivistas que atuam no período noturno. **Rev Gaúcha Enferm.**, 33(2): 78-85, Porto Alegre (RS), jun. 2012.

---

**Data do recebimento:** 24 de Fevereiro de 2015

**Data da avaliação:** 24 de Fevereiro de 2015

**Data de aceite:** 24 de Fevereiro de 2015

---

---

1 Graduada do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Tiradentes –UNIT/AL.

E-mail: gabriela\_lunaa@hotmail.com

2 Graduada do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Tiradentes –UNIT/AL.

E-mail: belinha\_monique1@hotmail.com

3 Graduada do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Tiradentes –UNIT/AL.

E-mail: thayse\_enfermagem@hotmail.com

4 Professora do Curso de Enfermagem Centro Universitário Tiradentes –UNIT/AL.

E-mail: apaularebelo@hotmail.com