

AVALIAÇÃO DO PADRÃO DE SONO DOS ENFERMEIROS COM DUPLA JORNADA NOS SERVIÇOS ASSISTENCIAIS E EDUCATIVO

Camila Karla Alves Godoy¹ | Camilla de Moraes Bandeira² |
Antônio Fernando Silva Xavier Júnior³ | Cristine Maria Pereira Gusmão⁴



RESUMO

O enfermeiro é educador, gestor e cuidador por natureza, realiza um trabalho que demanda atenção e um bom estado de saúde. Porém, alguns fatores condicionam a presença de alteração nesse padrão de saúde. Este artigo tem como objetivo realizar revisão bibliográfica sobre o padrão de sono dos enfermeiros com dupla jornada de trabalho, serviços assistenciais e docência, além de oferecer subsídios que permitam reflexões para elaboração ou utilização de novos estudos no cenário da saúde e da enfermagem. Para a coleta de dados utilizou-se as bases de dados: LILACS e SCIELO. A amostra deste estudo constituiu-se de 11 artigos publicados no período de 2005 a 2011. Após análise dos artigos incluídos na revisão, os resultados dos estudos mostraram que os profissionais enfermeiros possuem o padrão de sono alterado, devido ao ritmo acelerado de trabalho, carga horária excessiva, plantões e turnos de trabalho, merecendo assim uma maior atenção à sua qualidade de sono, pois o mesmo alterado pode acarretar em diversos problemas de saúde, desde físico a mentais.

PALAVRAS- CHAVE

Avaliação do Sono. Enfermeiros. Dupla Jornada.

ABSTRACT

The nurse is an educator, manager and caregiver by nature, who performs work that requires attention and good health. However, some factors can affect this standard of health. This study aims to perform a review of literature about the sleep pattern of nurses with double shifts, assistance services and teaching and provides subsidies for reflections for the elaboration or use of new studies into the health service and nursing. During data collection it was used the following databases: LILACS and SciELO. The sample consisted of 10 articles published from 2005 to 2011. After analyzing the articles included in the review, the results of studies showed that professional nurses have the sleep pattern changed, because

28 | of the fast pace of work, excessive working hours and work shifts. The study showed that these professionals deserve a greater attention referring to their quality of sleep, because it can bring several health problems, from physical to mental.

KEYWORDS

Evaluation of Sleep. Nurses. Double Shift.

1 INTRODUÇÃO

O enfermeiro é educador, gestor e cuidador por natureza, realiza um trabalho que demanda atenção e um bom estado de saúde. SAÚDE (1946) define saúde como "o estado de completo bem-estar físico, psíquico e social, e não somente a ausência de doenças.

O sono é tão importante quanto o exercício físico ou uma alimentação saudável. O sono ocupa cerca de um terço da vida humana, sendo este, importante para o fortalecimento da memória, regular o equilíbrio hormonal e melhorar o desempenho motor. Entretanto, ainda existe uma tendência generalizada a fim de reduzir a quantidade e qualidade do sono, o que, a longo prazo, pode causar sérios danos à saúde (CRONFLI, 2002).

O trabalho hospitalar apresenta-se caracterizado por uma divisão de trabalho extremamente escrupuloso, bem como por uma refinada gama de aptidões técnicas (BARBOZA, et al. 2008). Sendo assim, compreende-se que os profissionais da área de saúde devem trabalhar sem sobrecarga e em condições que garantam o bom desempenho de suas atividades. Entretanto, os enfermeiros quase sempre não possuem tais condições, pois o ritmo acelerado, as jornadas excessivas e o turno de trabalho são fatores que podem desenvolver a alteração no padrão de sono (ROCHA & MARTINO, 2010), e, com isto, afetar diretamente a qualidade do seu trabalho e da sua saúde.

De acordo com Paiva, et al. (2006), no ponto de vista neurofisiológico, ocorrem dois eventos durante o sono. São eles: a deafferentação, que ocorre quando há uma perda das informações neurais, enviadas dos órgãos sensoriais, pois deixam de atingir o córtex cerebral e não são mais percebidas conscientemente; e a perda da consciência, que é quando há a desativação durante o sono de todas as atividades que são realizadas conscientemente como o pensamento, linguagem, auto-percepção, entre outros.

Para a avaliação do sono, pode-se utilizar medidas clínicas, como exames ou medidas subjetivas através de questionários desenvolvidos por especialistas.

Para Rocha e Martino (2010), as instituições de saúde estão cada vez mais aumentando a exploração dos trabalhadores; gradativamente aumentam as jornadas de trabalho, a fim de diminuir os custos e, com isso, acaba reduzindo a mão-de-obra dos profissionais, aumentando assim, a sua sobrecarga na execução de suas atividades, causando aos profissionais distúrbios do sono, aumento da sonolência diurna e diminuição dos estados de alerta do indivíduo, gerando situações de tensão no ambiente de trabalho e comprometendo a assistência prestada, direta ou indiretamente, ao paciente.

Devido à evolução da enfermagem, a mesma vem ganhando espaço cada vez mais no mercado de trabalho, porém deve-se analisar a qualidade de vida desses profissionais, afinal o cuidador também necessita de cuidados. Sendo assim, é de responsabilidade da

enfermagem a decisão sobre inúmeras escolhas no setor, sobre gerenciamento da equipe de Enfermagem, da unidade hospitalar e principalmente a qualidade da formação de novos profissionais no mercado de trabalho.

A partir destas questões, nasceu a ideia de desenvolver um trabalho sobre o padrão de sono dos enfermeiros, pois deve-se sempre cuidar de quem cuida para poder então ofertar uma melhor qualidade na assistência.

Assim, este artigo teve como objetivo realizar revisão bibliográfica sobre o padrão de sono dos enfermeiros com dupla jornada de trabalho, serviços assistenciais e docência, além de descrever as consequências das alterações do padrão de sono, permitindo reflexões para elaboração e/ou utilização de novos estudos no cenário da saúde e da enfermagem.

2 MATERIAL E MÉTODO

O presente artigo trata-se de uma revisão bibliográfica do tipo descritivo com abordagem qualitativa.

A expressão “pesquisa qualitativa” assume diferentes significados no campo das ciências sociais, compreende um conjunto de diferentes técnicas interpretativas que visam a descrever e a decodificar os componentes de um sistema complexo de significados. Tem por objetivo traduzir e expressar o sentido dos fenômenos no mundo social; trata-se de reduzir a distância entre indicador e indicado entre teoria e dados, entre contexto e ação (MAANEN, 2005).

Na operacionalização dessa revisão, utilizamos seis etapas: identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa para a elaboração da revisão bibliográfica; estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos/busca na literatura; definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/categorização dos estudos; avaliação dos estudos incluídos na revisão literária; interpretação dos resultados; e a última etapa constitui na apresentação da revisão/síntese do conhecimento.

A questão norteadora do presente estudo constitui-se em: Qual o padrão e qualidade de sono dos enfermeiros com dupla jornada de trabalho nos serviços assistenciais e docência?

O levantamento literário baseou-se em artigos específicos encontrados, revistas periódicas científicas, sites especializados na área de saúde do tema abordado e consultas de livros disponível no acervo da biblioteca da Faculdade Integrada Tiradentes. A metodologia adotada consistiu na análise e estudos das fontes pesquisadas, no qual servirão como base para elaboração da pesquisa, através de artigos obtidos junto ao SCIELO (Scientific Electronic Library Online).

Foram utilizados como critérios de inclusão, 11 artigos em português, publicados entre o período de 2002 e 2010, com exceção de um artigo com publicação em 1946, artigos com qualidade da descrição do desfecho a ser estudado, qualidade da descrição e discussão dos principais fatores e os que utilizaram os descritores: Avaliação do Sono; Enfermeiros; Dupla jornada.

Na presente revisão bibliográfica, analisou-se 11 artigos que atenderam aos critérios de inclusão previamente estabelecidos, onde os mesmos relatam sobre os padrões e consequências das alterações do sono.

Ackel (2005) e De Martino (2009) confirmam que a privação do sono influencia grande parte das funções cerebrais e orgânicas, por ser nesse período que o cérebro restabelece as condições no período precedente de vigília, sendo ele responsável pela reposição de energias, equilíbrio metabólico e pelo desenvolvimento físico e mental e que sua falta acarreta em diversas alterações metabólicas, endócrinas, neurais, cognitivas, físicas e modificações no padrão normal de sono, que em conjunto acabam comprometendo a saúde e a qualidade de vida do sujeito nestas condições.

Barboza *et al.* (2008) relata que a equipe de enfermagem (técnicos de enfermagem, auxiliares de enfermagem e enfermeiros) é o grupo de profissionais que mais trabalham em sistemas de turnos, sofrendo com isso, impacto pelos fatores psicossociais que interferem nos processos saúde-doença. Essa afirmação se completa com a publicação de Ackel (2005), que afirma que as causas mais comuns de prejuízo do sono são as restrições, resultado do excesso de trabalho, fatores pessoais, estilo de vida. De Martino (2009) ressalta ainda que a privação de sono causada pela dupla jornada de trabalho acaba causando uma fadiga física e mental, apatia e negligência de atitudes.

Moreno (2003) e Barboza *et al.* (2008) afirmam que trabalhar em horário noturno, em horários de início e final dos diversos turnos, bem como o número de turnos consecutivos de trabalho e a duração de cada um deles, podem levar os trabalhadores a alterações em seus padrões de sonos habituais, a ter pior desempenho em suas tarefas, a expô-los a maiores riscos de acidentes de trabalho e, de forma mais acentuada, a estressores ambientais, que podem levá-los à incapacidade funcional precoce.

Boscolo *et al.* (2007) e Cronfli (2011) reconhecem que as pessoas que tem um padrão de sono de qualidade conseguem desfrutar de benefícios de uma boa noite de sono nos aspectos intelectuais, sociais, biológicos emocionais, obtendo satisfação e melhor rendimento no trabalho e no seu dia-a-dia.

Moreno (2003) e Rocha e Martino (2010) afirmam que mais da metade da população brasileira trabalham mais que o número de horas semanais previstas na lei, além de fazê-lo em horário noturno, favorecendo assim para o surgimento de distúrbios no sono, além do aumento da sonolência diurna e diminuição dos estados de alerta do indivíduo.

Vários autores, como Rocha & Martino (2010), De Martino (2009) e Barboza (2008), concordam que a privação do sono noturno decorrente da dupla jornada de trabalho acaba causando uma série de danos ao organismo humano, sendo desde as alterações metabólicas a alterações cognitivas, neurais e físicas, além da modificação no padrão normal do sono, que em conjunto comprometem a saúde e a qualidade de vida do sujeito.

Os autores acima citados identificam a problemática do padrão de sono dos enfermeiros e profissionais de enfermagem, mostrando assim a alterações do padrão de sono dos mesmos e os possíveis problemas de saúde que poderão surgir devidos a essas alterações, tais como: alterações metabólicas, endócrinas, neurais, cognitivas, físicas e modifi-

cações no padrão normal de sono, que em conjunto acabam comprometendo a saúde e a qualidade de vida do sujeito nestas condições. Essas afirmações fornecem subsídios para que seja reavaliada a jornada de trabalho desses profissionais.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível verificar, através da discussão dos artigos lidos, que a sobrecarga de trabalho nos enfermeiros devido a mudanças de turnos pode acarretar em danos na saúde destes profissionais, pois como já discutido neste artigo, a jornada excessiva requer do profissional, esforços tanto físico como mental para desenvolver uma assistência de qualidade e humanizada, podendo comprometer a tríade: instituição de trabalho, profissional e paciente.

Percorrer os passos destacados na metodologia desta pesquisa possibilitou identificar e analisar que se fazem necessárias mudanças organizacionais no âmbito de trabalho da enfermagem, para que se possa fornecer uma manutenção e qualidade de vida e saúde desses profissionais e conseqüentemente uma melhor assistência aos pacientes sob a responsabilidade destes profissionais.

5 REFERÊNCIAS

ACKEL, Carolina Rivolta. **Sono e Exercício**. Centro de Estudos de Fisiologia do Exercício. Universidade Federal de São Paulo. 2005.

BARBOZA, JIRA et al. Avaliação do padrão de sono dos profissionais de Enfermagem dos plantões noturno sem Unidades de Terapia Intensiva. **Einstein**. 2008; 6(3): 296-30.

BOSCOLO, Rita A. et al. Avaliação dos padrões de sono, atividade física e funções cognitivas em adolescentes estudioso. **Revista Portuguesa Ciências e do Desporto**, Jan. 2007, vol.7, no.1, p.18-25.

CARDOSO, Eduardo Jorge Castanheiro. **Classificação automática do sono: Contribuição utilizando distância de Itakura-Saito e Wavelets**. Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa. Lisboa 2009. Acesso em: 5 nov. 2011.

CRONFLI, Regeane Trabulsi. A importância do sono. Universidade Estadual de Campinas. **Revista Cérebro & Mente**. Núcleo de Informática Biomédica. 2002. Acesso em: 06 nov. 2011.

DE MARTINO, Milva Maria Figueiredo. Arquitetura do sono diurno e ciclo vigília-sono em enfermeiros nos turnos de trabalho. **Revista da escola de enfermagem USP**, São Paulo, v. 43, n. 1, mar. 2009.

MAANEM, J N. Recuperação de métodos qualitativos para a pesquisa organizacional: a Science Quarterly preface. **Administrative**. Vol. n.º 24. 04 de dezembro de 2005, pp 520-526.

MORENO, Claudia Roberta de Castro; FISCHER, Frida Marina; Rotenberg, Lúcia. A Saúde do Trabalhador na Sociedade 24 horas. **São Paulo Perspectiva**. São Paulo, v. 17, n. 1, março 2003.

32 | PAIVA, Márcia Barbosa de; SOUZA, Célia Antunes C. de; SOARES, Enedina. Fatores que interferem na prevenção do sono e repouso de criança em Terapia Intensiva. **Escola Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, abr. 2006. Acesso em: 6 de novembro de 2011.

ROCHA, Maria Cecília Pires da; MARTINO, Milva Maria Figueiredo De. O estresse e qualidade de sono do enfermeiro nos diferentes turnos hospitalares. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo, v. 44, n. 2, jun. 2010. Acesso em: 4 nov. 2011.

SAÚDE. **Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO)**. EUA – Nova Iorque, 1946. Disponível em: <<http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>>. Acesso em: 25 nov. 2011.

- 1 Graduanda em Enfermagem pela Faculdade Integrada Tiradentes-FITS. E-mail: milakgodoy@hotmail.com
- 2 Graduanda em Enfermagem pela Faculdade Integrada Tiradentes-FITS. E-mail: camilla_bandeira@hotmail.com
- 3 Mestre em Nutrição pela Universidade Federal de Alagoas, professor da Faculdade Integrada Tiradentes – FITS.
- 4 Orientadora do trabalho publicado, docente FITS da disciplina Saúde do Adulto II, professora especialista em Urgência e Emergência pela FUNESO. E-mail: cryspem4@hotmail.com