

TRABALHO NOTURNO: DIREITOS, SAÚDE E RISCOS

Sayonara Tavares Gois¹

RESUMO

Com o mundo globalizado que vivemos, ficamos cada vez mais habituados com os serviços oferecidos 24 horas. A qualquer hora da noite encontramos profissionais que foram adaptados a atender essa nova demanda em todo o mundo. O problema encontra-se que estes profissionais pouco sabem, ou não se preocupam, dos riscos psicossociais e fisiológicos oriundos do trabalho noturno. A legislação pertinente promove um adicional noturno no salário desse trabalhador, porém poucas pessoas se preocupam com esse gravame, mas somente quando os trabalhadores noturnos doentes forem quantitativamente e qualitativamente custosos é que estes serão tratados com mais cuidado e atenção. Este trabalho tem como objetivo traçar algumas linhas de raciocínio de pesquisadores no assunto, sobre as consequências metabólicas decorrentes da mudança do ciclo de vida do trabalhador noturno. Quando trocamos nossos hábitos de trabalho do dia e passamos a exercê-los à noite, o trabalhador noturno fica suscetível a mudanças nos hábitos alimentares, consumo de substâncias inibidoras do sono, sem contar a presença de fadiga crônica e manifestações contínuas de estresse podendo ocasionar sérios problemas cardiovasculares e gastrointestinais. O que precisamos atentar é que problemas decorrentes das atividades laborais noturnas podem ser evitados com a melhor qualidade de vida, relaxamen-

1. Formada em Arquitetura e Urbanismo pela Universidade Tiradentes em 2007, aluna do Programa de Pós-Graduação Lato Sensu em Engenharia de Segurança no Trabalho da Universidade Tiradentes – UNIT/SE. E-mail: sayonara.gois@hotmail.com

to, prática de atividade física e maior exposição à luz natural, mesmo que os horários não permitam essa prática rotineira, o mínimo que o trabalhador possa executar já trará grandes benefícios.

PALAVRAS-CHAVE

Trabalho noturno. Distúrbios psicossociais e fisiológicos.

ABSTRACT

In the globalized world we live in, we are increasingly accustomed to the services offered 24 hours. At any hour of the night find professionals that have been adapted to meet this new demand worldwide. The problem is that these professionals know little, or do not care, psychosocial and physiological risks arising from night work. The relevant legislation promotes an additional nightly on earnings of that worker, but few people care about this lien, but only when the night sick workers are quantitatively and qualitatively costly is that they will be treated with more care and attention. This paper aims to draw some researchers lines of reasoning on the subject, about the metabolic consequences of the change lifecycle of the night worker. When we change our day's work habits and start to exercise them at night, the night worker is susceptible to changes in eating habits, consumption of inhibitors of sleep, not to mention the presence of chronic fatigue and continuous manifestations of stress can cause serious cardiovascular and gastrointestinal problems. What we need to pay attention is that problems resulting from night work activities can be avoided with a better quality of life, relaxation, physical activity and high exposure to natural light, even if the times do not allow this practice routine, the least the worker can run already will benefit greatly.

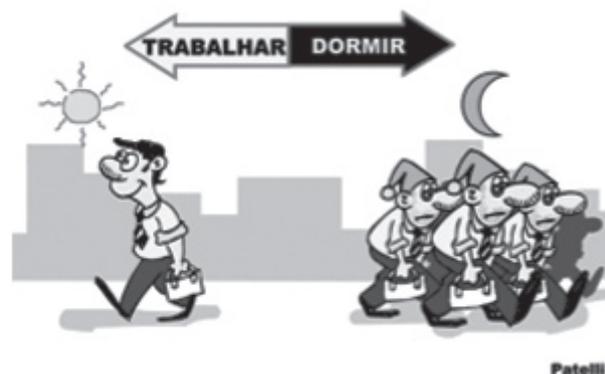
KEYWORDS

Night Work. Psychosocial and Physiological Disorders.

1 INTRODUÇÃO

A cada dia é muito comum perceber que estamos habituados aos serviços que funcionam 24 horas. Hoje se pode ir ao supermercado, à farmácia ou ao posto de gasolina a qualquer momento do dia e da noite. Para atender a essa demanda há um grande número de pessoas que trabalham fora dos horários tradicionais, e são exatamente esses profissionais que estão mais propensos a manifestar fadiga crônica, distúrbios digestivos, cardiovasculares e problemas no convívio social.

Segundo Maria Yvone Chaves Mauro (2004), em seu artigo Riscos Ocupacional em Saúde, na nossa organização social o ser humano dedica-se ao trabalho aproximadamente 65% da sua vida produtiva, incluindo-se jornada de trabalho e atividade propriamente dita, a locomoção e o atendimento das necessidades relacionadas ao trabalho. Portanto, segunda a autora, não é a terceira parte da vida, mas a metade da sua existência que o homem dedica ao trabalho profissional.



Fonte: <<http://advogadalucimara.blogspot.com.br/2011/06/direito-do-trabalho-noturno.html>>.

A professora Claudia Moreno em seu estudo sobre alimentação e sono publicado na *Revista Nutrir*, 2009, destaca que o ser humano dorme à noite não por convenção social, mas porque seu organismo expressa ritmos que são resultado de um longo processo de adaptação de nossa espécie ao ciclo ambiental claro-escuro do planeta Terra.

Segundo a autora a inversão dos horários de atividade e de repouso, portanto, nunca será bem-sucedida do ponto de vista fisiológico, e, por isso mesmo, aparece relacionada a uma ampla gama de problemas de saúde: transtornos digestivos, cardiovasculares, reprodutivos, além dos mais óbvios, que são os distúrbios de sono.

Moreno, 2009, afirma ainda que após o anoitecer, antes que as pessoas durmam, os seus níveis de melatonina plasmática aumentam. Antes do amanhecer ocorre um aumento no cortisol plasmático, preparando o corpo para a vigília. Durante o pré-almorecer a temperatura corporal cai para o mínimo, atingindo o seu máximo no início da noite.

A manutenção da estabilidade entre os relógios solares, social e biológico passa quase despercebida durante toda a vida de uma pessoa que trabalha durante o dia e dorme à noite. Por outro lado, os trabalhadores noturnos sofrem com a incompatibilidade entre seu horário de trabalho e compromissos familiares/sociais. Tal como acontece com os trabalhadores noturnos ou trabalhadores por turnos que estão sujeitos a problemas decorrentes das contradições temporais a que estão expostos.

O sono é uma das maiores queixas dos trabalhadores noturnos. Durante o dia, o barulho, a claridade e movimentação de pessoas em casa prejudicam o sono, tornando inadequada a sua eficiência reparadora.

Segundo a pesquisadora Lúcia Rotenberg (2004), do Departamento de Biologia da Fiocruz, em seu livro: *Trabalho em turnos e noturnos na sociedade 24 horas*, juntamente com as professoras Frida Fischer e Cláudia Moreno, a privação do sono provoca fadiga crônica e queda no desempenho, o que contribui para que a possibilidade de 'erro humano' esteja presente e possa causar os acidentes. A autora afirma que o risco de ocorrerem acidentes no trabalho noturno é três vezes maior, quando comparado ao trabalho diurno.

A tendência de tomar antidepressivos, analgésicos e estimulantes, que vão desde café e cigarros a drogas e álcool, também prejudica a saúde

dos trabalhadores noturnos. Esse tipo de atitude, também, pode fazer com que a pessoa tenha transtornos alimentícios, bem como mudanças comportamentais, tornando-se mais agressivo em certas situações.

Abaixo estão destacadas as justificativas da relevância do estudo, bem como os objetivos geral e específicos do mesmo.

1.1 JUSTIFICATIVA DO ESTUDO

O trabalho se justifica pela importância da análise dos fatores que influenciam as mudanças psicológicas, sociais e fisiológicas do trabalhador noturno devido à mudança do seu ciclo normal de vida, dando especial atenção à legislação pertinente ao assunto, apontando no estudo algumas falhas que têm influência direta nessas mudanças.

1.2 OBJETIVO GERAL

Este trabalho tem como objetivo traçar algumas linhas de raciocínio sobre as consequências metabólicas decorrentes da mudança do ciclo de vida do trabalhador noturno, onde será mostrado que com o passar dos tempos, os trabalhadores começam a apresentar alguns distúrbios psicossociais e fisiológicos devido a alterações químicas e biológicas decorrentes da alternância desse ciclo.

1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Elencar as mudanças químicas e biológicas, bem como suas consequências decorrentes da alteração dos níveis de cortisol no organismo nos trabalhadores noturnos.

Destacar as principais alterações psicossociais decorrentes da mudança do estilo de vida desses trabalhadores devido à mudança dos seus horários e a influência dessas alterações nos seus círculos sociais.

No próximo tópico são expostos: a revisão da literatura, a metodologia utilizada, bem como alguns resultados encontrados e discussões sobre os temas analisados.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Nesse tópico serão mostrados estudos sobre a ótica de alguns pesquisadores, além da legislação pertinente ao assunto estudado, bem como os principais conceitos referentes ao tema.

2.1 LEGISLAÇÃO

A Constituição Federal, no artigo 73 da CLT, estabelece que sejam direitos dos trabalhadores, além de outros, remuneração do trabalho noturno superior à do diurno.

Considera-se noturno, nas atividades urbanas, o trabalho realizado entre as 22 horas de um dia às cinco horas do dia seguinte. A hora normal tem duração de 60 (sessenta) minutos e a hora noturna, por disposição legal, nas atividades urbanas, é computada como sendo de 52 (cinquenta e dois) minutos e 30 (trinta) segundos. Ou seja, cada hora noturna sofre a redução de sete minutos e 30 segundos ou ainda 12,5% sobre o valor da hora diurna.

O trabalhador noturno ainda pode contar com o acréscimo (chamado adicional noturno) que é de 20%, exceto se executado em revezamento semanal ou quinzenal, percentagem que incide sobre quaisquer valores, tais como férias, 13º salário, FGTS etc.

De acordo com Claudenir P. Santos (2012), os técnicos especialistas em Higiene e Segurança do Trabalho são unânimes em colocar que o importante não é gratificar o trabalhador com o adicional de insalubridade ou de periculosidade, mas sim tornar o trabalhador e o ambiente absolutamente saudáveis.

Santos, ainda, defende que na maior parte das vezes a ilusão do retorno financeiro é que leva alguém a trocar o dia pela noite. É a mesma coisa dos 'adicionais' de insalubridade, a legislação é permissiva e conivente com os interesses econômicos, e legítima a chamada 'monetização do risco'. Entretanto, a conta vai ser paga mais tarde, com o ônus dos serviços de saúde pública para atender as doenças do

estresse ou da previdência para pagar as incapacidades temporárias ou definitivas.

2.2 TRABALHOS EM TURNO E NOTURNO

As escalas de trabalho em turnos geralmente adotadas são bastante variadas, e em uma mesma empresa pode haver várias escalas. De acordo com Mauro (2004) nas décadas de 1960 e 1970, escalas de turnos em que predominava o rodízio semanal dos horários de trabalho eram bastante frequentes.

Turno de trabalho é caracterizado pela continuidade da produção ou prestação de serviços, o que só é possível com várias equipes de trabalhadores no mesmo local de trabalho. Essas equipes podem alterar o seu tempo de trabalho ou de trabalho sob um horário fixo, inclusive no período noturno. Ambas as mudanças de horários e trabalho noturno podem ser fatores para várias doenças, como a gástrica, cardiovasculares e distúrbios do sono.

Em seu estudo sobre distúrbios decorrentes do trabalho em turnos e noturnos, Rutenfranz (1989), alega que o trabalho em turnos e noturnos pode ser causa de uma série de distúrbios fisiológicos e psicossociais devido às mudanças dos ritmos biológicos, dessincronização familiar e social da vida do trabalhador, levando, a um quadro designado como Síndrome de mal-adaptação do trabalho em turnos.

O autor ainda explica que num primeiro mês de trabalhos em turnos e noturnos, o trabalhador já pode apresentar algumas manifestações agudas como a insônia, excessiva sonolência durante o trabalho, distúrbios do humor, aumento de acidentes e problemas familiares, sociais e emocionais. Após alguns anos nesta forma de trabalho, o indivíduo passa a apresentar algumas manifestações crônicas como desordens do sono, doenças cardiovasculares e gastrointestinais, absenteísmo, separação e divórcios.

Em suma, esta inadaptação do trabalhador aos turnos e noturnos pode resultar da soma de vários fatores: mudanças nos hábitos alimentares, consumo de substâncias inibidoras do sono, sem

contar a presença de fadiga crônica e manifestações contínuas de estresse.

Entretanto, verifica-se que este quadro, de uma forma geral, prejudica também a segurança e vigília do trabalhador, causando posteriormente, acidentes de trabalho que podem levá-lo a sérios riscos de acidentes ou mesmo à morte.

2.3 DISFUNÇÕES BIOLÓGICAS PELO TRABALHO

Toda a nossa estrutura psicossocial e fisiológica vem de uma vivência diurna, ou seja, o homem costuma acordar no período da manhã, onde temos a luz do dia e dormir durante a noite.

A organização temporal do trabalho em turnos e noturno traz evidentes danos para a saúde do trabalhador, tanto no aspecto físico, como psíquico, emocional e social; em virtude das organizações do trabalho, ocorrem marcas permanentes no trabalhador.

Em um estudo publicado no final de julho de 2012 no site da revista British Medical Journal (BMJ) encontra-se uma importante observação sobre o trabalho noturno.

De acordo com o jornal, trabalhar à noite, ter horários de trabalho irregulares ou fazer plantões de madrugada pode levar a problemas cardiovasculares graves, como infarto ou acidente vascular cerebral (AVC), indicou a pesquisa realizada por uma equipe de especialistas canadenses, noruegueses e suecos que é a maior já feita sobre o assunto e, ao todo, envolveu mais de dois milhões de pessoas nesta pesquisa.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) as enfermeiras e aeromoças que trabalham a noite têm maiores chances de desenvolver câncer de mama, problemas cardíacos e queda de imunidade. Outro estudo, efetuado pela *International Management Stress Association* (ISMA), chegou a conclusão de que 44% dos trabalhadores noturnos no país, desenvolvem algum distúrbio na visão.

Ainda, segundo a OMS, atualmente cerca de 20% das populações dos países desenvolvidos trabalham no período da noite. Nos Estados Unidos, cerca de 25% dos trabalhadores trabalham em turnos alternados. Esses profissionais perdem cinco anos de vida para cada quinze anos trabalhados.

Pesquisadores da Escola de Saúde Pública da Universidade Harvard, nos Estados Unidos, afirmam, ainda, que o trabalho noturno pode ser um fator de risco para desenvolver diabetes.

O estudo liderado pelo professor de nutrição e epidemiologia Frank Hu foi feito com 177 mil mulheres americanas. As mulheres que cumpriam jornadas noturnas tinham risco 5% maior de desenvolver diabetes, segundo a pesquisa. Entre as que trabalham nesse período há décadas, o risco aumentou 60% em relação às funcionárias que cumpriam jornadas diurnas. O estudo foi publicado na revista científica PLoS Medicine.

Além disso, quem trabalha à noite fica predisposto a engordar. Isso porque, de acordo com outro estudo realizado na Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), o turno noturno provoca alterações hormonais que fazem com que o organismo não reconheça mais sinais de saciedade.

Quando a pessoa não dorme ao sentir necessidade, se não dorme tempo suficiente e, principalmente, se mantém horários irregulares nos trabalhos noturnos (dias alternados, por exemplo) pode desenvolver diabetes.

Esses fatores podem prejudicar o metabolismo e alterar com a capacidade do organismo de usar a insulina e processar açúcar no sangue. Além disso, as calorias ingeridas à noite são mais difíceis de serem digeridas e são armazenadas no corpo em forma de gordura.

Outra dificuldade fortemente encontrada nos trabalhos noturnos é que o corpo humano tem ritmos biológicos, que o preparam para a vigília de dia. 'Antes de acordarmos, o corpo secreta um hormônio chamado cortisol, que nos prepara para

reagir e desempenhar as atividades. Esse ritmo praticamente não muda, mesmo quando a pessoa fica acordada à noite, prejudicando o sono diurno”, diz Lúcia Rotenberg (2004). No quadro abaixo, verifica-se o desencadeamento do aumento da glicemia causado por situações de stress.



Fonte: <<http://corticoides.wordpress.com>>.

Em relação à alimentação, estudos mostram que o trabalhador noturno tem maior hábito de ingerir alimentos pré-cozidos e congelados e também ‘beliscar’. Além disso, algumas empresas que oferecem refeições não se preocupam em preparar um cardápio especial para o trabalhador noturno, incluindo até feijoadas para essa população.

De acordo com estudos realizados pela OMS, os trabalhadores que trabalham por turnos variados impedem que o organismo se adapte com o horário, visto que em alguns dias eles devem cumprir esse horário e em outros não, podendo até causar tumores em algumas regiões. Isso ocorre, pois o hormônio melatonina funciona durante a noite e depois que o corpo está exposto à luz diurna.

Esse processo acaba sendo alterado quando a pessoa permanece acordada e o organismo não tem nível suficiente desse hormônio capaz de proteger contra alguns outros danos celulares.

Existe um estudo na *National Aeronautics and Space Administration* (NASA) interessante e comprovadamente eficaz sobre a exposição à luz como um meio de promover o ajustamento dos ritmos biológicos dos trabalhadores.

O estudo da NASA demonstrou que períodos curtos de exposição à luz podem produzir os mesmos efeitos que um longo período de exposição à luz. Este estudo demonstra que a exposição à luz

intermitente (seis pulsos de luz de 40 minutos) produz um ajustamento do ritmo circadiano.

Em um extenso artigo de revisão, o pesquisador Burgess (2002) recomenda a exposição à média intensidade de luz e/ou luz intermitente durante o trabalho de noite, como uma estratégia para promover a adaptação ao horário de trabalho.

Por outro lado, a exposição à luz solar sobre a casa depois de um turno da noite podem impedir a adaptação. Usar óculos escuros no caminho do trabalho até sua casa, também, tem sido recomendado por vários pesquisadores.

2.4 DISFUNÇÕES PSICOSSOCIAIS PELO TRABALHO

De acordo com o blog Falando Sério – NR 10, o gestor S. Santos, monitor de treinamentos, afirma que:

[...] num primeiro mês de trabalhos em turnos e noturnos, o trabalhador já pode apresentar algumas manifestações agudas como a insônia, excessiva sonolência durante o trabalho, distúrbios do humor, aumento de acidentes e problemas familiares, sociais e emocionais. Após alguns anos nesta forma de trabalho, o indivíduo passa a apresentar algumas manifestações crônicas como desordens do sono, doenças cardiovasculares e gastrointestinais, absenteísmo, separação e divórcios¹.

No mesmo blog o autor afirma que trabalhadores noturnos se divorciam mais do que aqueles que têm jornada diurna. A dificuldade de conciliar seus horários com os da família, a necessidade de dormir de dia e a maior irritabilidade provocada pelo sono são alguns dos motivos.

Esses profissionais têm problemas para desfrutar do lazer com a família e amigos e participar de atividades como cursos e ginástica, em função dos horários ‘desencontrados’.

1. Disponível em: <http://falandoseriobacabal.blogspot.com.br/>

A metodologia utilizada no estudo foi a análise da literatura existente e uma pesquisa informal com motoristas de ônibus que trabalham na madrugada, levando os estudantes nos trechos intermunicipais após o término das aulas nas faculdades de Aracaju.

Ao observarmos esses profissionais é comum notarmos a irritabilidade e transtornos repentinos de humor e em conversa com os mesmos soubemos que as principais queixas são referentes a problemas de gastrite e pulmonar causados pelo fumo.

No próximo tópico serão expostas as conclusões alcançadas por meio desse estudo, além de algumas considerações e sugestões para ampliação desse tipo de pesquisa.

4 CONCLUSÃO

A fórmula ideal para a vida humana consiste em manter em equilíbrio os componentes biológicos e psíquicos da personalidade e os fatores sociais do ambiente. Quando o equilíbrio persiste, o indivíduo conserva o seu estado de saúde e mantém uma sensação de bem-estar.

Intervenção com o propósito de reduzir o impacto provocado pela desarmonia entre o sincronizador do ambiente e o sistema de temporização circadiano deve basear-se em dois métodos. A primeira diz respeito a mudanças na organização de turnos de trabalho, estabelecendo horários que minimizem o risco de acidentes e danos à saúde do trabalhador. O outro envolve medidas que facilitem a adaptação do corpo do trabalhador, reduzindo assim dessincronização interna.

O hábito de tirar sonecas, manipulando estímulo de luz com o uso de luz artificial, o uso de óculos de sol, e administração de melatonina exógena parecem ser medidas promissoras, mas estudos mais detalhados são necessários

para fazer tais medidas mais seguras e para preservar a saúde dos trabalhadores.

Mas há boas dicas para ajudar quem precisa trabalhar a noite. Mesmo que o trabalhador durma de dia, para que não sinta sono durante a noite é importante que descanse bem; precisamos de no mínimo seis a oito horas diárias de bom sono. Tente acostumar seu corpo a um horário fixo, e evite alimentos e bebidas que prejudiquem esse sono, como por exemplo, a cafeína.

Evitar alimentos demasiadamente gordurosos, ingerir quantidade adequada de carboidratos combinados com exercícios físicos podem melhorar sua energia, porém para que isso tenha o efeito desejado deve-se procurar um profissional, como um nutricionista.

O ideal é que as empresas que forneçam refeições ao trabalhador noturno possuam um cardápio equilibrado elaborado pelo nutricionista. Beber bastante água também é essencial independente do turno de trabalho. Várias pesquisas já comprovaram a eficácia da ingestão de água ao longo do dia.

Por último, deve-se visitar um médico com frequência, fazer um *checkup* a fim de ter sempre em dia sua saúde. Ao sinal de qualquer problema, vale mais voltar a trabalhar durante o dia.

Alguns especialistas acreditam que o desgaste causado nesse período de trabalho, não compensa o valor que é pago, cabe ao trabalhador noturno fazer esse balanço e ver o que melhor se encaixa na sua rotina.

Contudo, sempre é bom lembrar que problemas decorrentes das atividades laborais noturnas podem ser evitados com a melhor qualidade de vida, relaxamento, prática de atividade física e maior exposição à luz natural, mesmo que os horários não permitam essa prática rotineira, o mínimo que o trabalhador possa executar já trará grandes benefícios.

REFERÊNCIAS

- ABNT. **NBR 6022**: informação e documentação: artigo em publicação periódica científica impressa: apresentação. Rio de Janeiro, 2003. 5p.
- ABNT. **NBR6023**: informação e documentação: elaboração: referências. Rio de Janeiro, 2002. 24p.
- ABNT. **NBR6024**: Informação e documentação: numeração progressiva das seções de um documento. Rio de Janeiro, 2003. 3p.
- ABNT. **NBR6028**: resumos. Rio de Janeiro, 2003. 2p.
- ABNT. **NBR10520**: informação e documentação: citação em documentos. Rio de Janeiro, 2002. 7p.
- BARBOSA FILHO, A. N. Segurança do trabalho & gestão ambiental. **Conhecimentos de Gestão**, 4.ed., capítulo 3, São Paulo: Atlas, 2011.
- BRASIL. Ministério da Saúde (Br). Organização Pan-Americana da Saúde no Brasil. **Doenças relacionadas ao trabalho**: manual de procedimentos para os serviços de saúde. Brasília (DF): OPAS/OMS; 2001.
- BURGESS HJ;SHARKEY KM;EASTMAN CI. Luz brilhante, escuro e melatonina pode promover a adaptação circadiano em trabalhadores do turno da noite. **MedRev**, 2002; 6:407-20.
- CANANI, Luis Henrique S. **Serviço de Medicina Ocupacional e Serviço de Endocrinologia**. Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS. 2006.
- CARDELLA, B. Segurança no trabalho e prevenção de acidentes: uma abordagem holística. **Técnicas de Análise de Riscos**, capítulo 7, São Paulo: Atlas, 2011.
- CONSTITUIÇÃO FEDERAL, no artigo 73 da CLT. Disponível em: <<http://revistaepoca.globo.com/Saude-e-bem-estar/noticia/2011/12/trabalho-noturno-aumenta-o-risco-de-diabetes.html>>. Acesso em: 29 nov. 2012, 16:30:45
- MAURO, Maria Yvone Chaves. **Riscos ocupacionais em saúde**. UERJ: 2004.
- MORENO, Claudia. Cronobiologia aplicada à alimentação estimula a adoção de hábitos saudáveis e permite planejar os ciclos vitais de modo a proporcionar ganhos significativos aos indivíduos. **Revista Nutrir. Out**. 2009. Disponível em: <http://www.crn3.org.br/atualidades/revistas/arquivos/nutrir_02_07.pdf>. Acesso em: 10 dez. 2012, 07:01:23.
- ROTENBERG, Lúcia. **Trabalho em turnos e noturno – Na sociedade 24 horas**. Atheneu, 2004, NR-7 (PCMSO).
- RUTENFRANZ, J., KNAUTH, P., FISCHER,F.M. **Trabalho em turnos e Noturnos**. São Paulo: Hucitec, 1989.

SANTOS, Claudenir Pereira; SILVA, Luciana Maria; BRASILEIRO Marislei Espíndula. Alterações biopsicossociais relacionadas ao trabalho noturno. **Revista Eletrônica de Enfermagem do Centro de Estudos de Enfermagem e Nutrição** [serial on-line] 2012 jan-jul 1(1) 1-15. Disponível em: <<http://www.ceen.com.br/revistaeletronica>>. Acesso em: 13 dez. 2012, 21:15:05.

TAKANA SL *et al.* Estudo de algumas condições que dificultam a assistência de enfermagem no período noturno. **Acta Paul Enf**, 1988; 1 (4): 95-100.

Recebido em: 10/12/2015

Avaliado em: 12/12/2015

Aceito em: 28/07/2015
