

O IMPACTO DO TURNO LABORAL NA VIDA DO TRABALHADOR

THE IMPACT OF SHIFT WORK IN THE LIFE OF THE WORKER

EL IMPACTO DEL CAMBIO DE TRABAJO EN LA VIDA DEL TRABAJADOR

Camila Pondé Rabinovitz¹

Gabriela Almeida Guimarães¹

Laís Chagas¹

Nágila Soares Xavier Oenning²

RESUMO

Os sistemas de trabalho e as relações entre homem e produtividade têm passado por extensas transformações no decorrer dos tempos. Com passar dos anos, a evolução da indústria e o surgimento de máquinas, a relação no trabalho passou a ser máquina-objeto, no qual o homem passa a ser o operador dessas. O trabalho desempenhado na modalidade de turnos, sejam fixos ou alternantes, é exemplo de um modo de organização do trabalho que tem levado a grandes prejuízos para a saúde física e mental dos indivíduos. O estudo tem como objetivo analisar as repercussões do turno laboral na saúde e qualidade de vida do trabalhador. Trata-se de revisão integrativa da literatura, com abordagem metodológica qualitativa, realizado do mês de maio a agosto de 2013, através das bases de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe de Ciências da Saúde (LILACS) e a coleção da Scientific Electronic Library Online (SciELO), utilizando-se dos acervos da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e dos Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). Alterações do sono, que podem ser causadas, por exemplo, pela rotina diária de pessoas que trabalham em turnos rotativos ou noturnos, podem resultar em um desempenho ocupacional menor ou até mesmo perigoso. A partir do presente trabalho foi possível concluir que o trabalho em turno trás inúmeras consequências para a vida do trabalhador.

Descritores: sono, trabalho, trabalho em turnos.

¹ Pós-Graduandas do Curso de Enfermagem do Trabalho da Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública (EBMSP).

² Orientadora.

SUMMARY

The systems of work and relations between man and productivity have been through extensive transformations in the course of time. With over the years, the evolution of the industry and the rise of machines, the relationship at work went on to be machine-object, in which man becomes the operator of these. The work performed in shifts, whether fixed or alternating, is an example of one way of organizing work that has led to big losses for the physical and mental health of individuals. The study aims to analyze the impact of shift work on health and quality of life of the worker. It is integrative review of literature, with qualitative methodological approach, held in the month of May to August 2013, through the databases of Latin American literature and Caribbean Health Sciences (LILACS) and the collection of Scientific Electronic Library Online (SciELO), using the collections of the Virtual Health Library (VHL) and of the periodicals of the Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). Sleep changes, which may be caused, for example, the daily routine of people working in rotating shifts or nocturnal, can result in occupational performance less than or even dangerous. From the present study it was possible to conclude that the work in turn back numerous consequences for the life of the worker.

Keywords: sleep, work, shift work.

RESUMEN

Los sistemas de trabajo y las relaciones entre el hombre y productividad han sido a través de amplias transformaciones en el transcurso del tiempo. Con los años, la evolución de la industria y el surgimiento de las máquinas y la relación en el trabajo pasó a máquina-objeto, en que el hombre se convierte en el operador de estos. El trabajo realizado por turnos, ya sea fija o alterno, es un ejemplo de una forma de organización del trabajo que ha llevado a grandes pérdidas para la salud física y mental de los individuos. El estudio pretende analizar el impacto del cambio de trabajo en salud y calidad de vida del trabajador. Es integradora revisión de literatura, con metodología cualitativa, celebrada en el mes de mayo a agosto de 2013, a través de las bases de datos de la literatura latinoamericana y del Caribe Health Sciences (LILACS) y la colección de Scientific Electronic Library Online (SciELO), utilizando las colecciones de la Biblioteca Virtual de salud (BVS) y de las revistas de la Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). Cambios de sueño, que pueden ser causados, por ejemplo, la rutina diaria de personas que trabajan en turnos de rotación o nocturnos, pueden resultar en funcionamiento ocupacional menos o incluso peligrosas. Del presente estudio fue posible concluir que el trabajo de convertir de nuevo numerosas consecuencias para la vida del trabajador.

Descriptores: sueño, trabajo, trabajo por turnos.

INTRODUÇÃO

Os sistemas de trabalho e as relações entre homem e produtividade têm passado por extensas transformações no decorrer dos tempos. Como consequência desse panorama, surge a alta exigência por capacitação e desenvolvimento de novas habilidades e competências. Com passar dos anos, a evolução da indústria e o surgimento de máquinas, a relação no trabalho passou a ser máquina-objeto, onde o homem passa a ser o operador.

A revolução industrial adquire uma nova conformação após o ano de 1860, em que os avanços na tecnologia e a busca desenfreada por maiores lucros, incentivaram as indústrias a investirem no extremo uso da força e na especialização do trabalho. Em 1911, Taylor dá início a um novo sistema de organização do trabalho conhecido como Taylorismo, este que se fundamenta na separação das funções de execução e planejamento do trabalho (HORA, 2009). Já no Fordismo ocorre a separação, de modo inflexível, do ato de conceber da ação do fazer, gerando a fragmentação do trabalho. Os modelos taylorismo e fordismo passam a ter a necessidade de mudar suas formas de produção depois dos anos de 1970, devendo se adaptar as novas demandas do mercado e vencer a concorrência, o que gerou flexibilização dos equipamentos, além de novas políticas de gestão (CATTANI; HOLZMANN, 2011). O terceiro e último sistema industrial foi o Toyotismo ou Modelo Japonês, em que a organização da produção do trabalho alcançou grandes lucros após a segunda guerra mundial, baseado na qualidade total, investindo na educação e qualificação da força de trabalho (HORA, 2009).

No entanto, a venda da força de trabalho não está disponível da mesma maneira que as mercadorias produzidas no capitalismo industrial, ao tempo que os mesmos modelos da indústria foram aplicados ao setor de serviços. A força de trabalho é indissociável ao indivíduo, este, em grande parte, não possui condições de consumir os objetos que produz. Ao vender sua capacidade produtiva os indivíduos também possuem expectativas, desejos e vontades que são frustradas pelas desigualdades inerentes ao modelo econômico vigente.

O capitalismo em sua evolução inseriu na sociedade valores dentro da racionalidade do mercado, tais como: a competição; o sucesso (visto como vitória pessoal sobre e contra o outro); individualismo; lucro (objetivo primeiro do processo produtivo); vantagem (sob o outro); consumismo (sinal demonstrativo de sucesso (ter, ou aparentar ter, como máxima sobre o ser)). Tal estado de tensão, gerado pela busca exagerada pelo sucesso, passou a acarretar altos danos à saúde pela exposição dos sujeitos ao estresse contínuo (LUZ, 2005).

Para atender a demanda do mercado, e com a necessidade de regulamentar a atuação na área de prestação de serviços contínuos (por exemplo: assistência à saúde, fornecimento de energia elétrica), no Brasil, a aprovação da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), legitimada através do Decreto-lei nº 5.452 de 1943, traz em sua Seção IV o trabalho noturno e suas regulamentações como: remuneração e contagem de carga horária diferenciada e não exceder o limite estipulado entre contratante e contratado (BRASIL, 1948).

O trabalho desempenhado na modalidade de turnos, sejam fixos ou alternantes, é exemplo de um modo de organização do trabalho que tem levado a grandes prejuízos para a saúde física e mental dos indivíduos, como relata Campos e Martino (2004). Estas autoras

citam em seu estudo que o interesse em investigar o tema surgiu a partir de uma vivência prévia, em que uma das autoras, após o trabalho realizado no período noturno, passou a apresentar episódios repetidos de faringite, infecções urinárias e distúrbios no padrão de sono.

De acordo com Lisboa, Oliveira e Reis (2006) o trabalho noturno exerce efeitos diretos e indiretos na saúde e na vida pessoal dos profissionais de enfermagem, levando à própria insegurança os trabalhadores e os pacientes sob seus cuidados. É através do sono que o sujeito mantém seu equilíbrio metabólico e seu desenvolvimento físico e mental, renovando-se para o dia seguinte (MARTINO, 2009).

O sono se constitui como um processo fisiológico que se alterna com os estados mais prolongados de vigília e se constitui como uma necessidade básica do ser humano. É um período de repouso para o corpo e mente, em que as funções corporais se encontram parcialmente suspensas. Sua finalidade ainda se mostra incerta, porém acredita-se que contribui para a recuperação fisiológica e psicológica dos seres vivos (POTTER; PERRY, 2005). Ele se encontra diretamente influenciado pelos modos e ritmos de vida dos indivíduos, sendo moldado e regulado pelas responsabilidades e ações sociais dos sujeitos, como a prática do trabalho.

A desordem dos ritmos circadianos, causada por irregularidades no padrão de sono, é capaz de causar mal-estar, fadiga, sonolência, insônia, irritabilidade, prejuízo da agilidade mental, desempenho e eficiência (CAMPOS; MARTINO, 2004), tornando os trabalhadores mais vulneráveis a acidentes, transtornos mentais e doenças crônicas.

A partir do cenário descrito o estudo tem como objetivo analisar as repercussões do turno laboral na saúde e qualidade de vida do trabalhador e pretende alcançá-lo através dos achados das possíveis mudanças no ciclo do sono do trabalhador em turno na literatura disponível e da identificação dos tipos de problemas que o *déficit* de sono pode causar no trabalhador em turno.

METODOLOGIA

O estudo de revisão integrativa da literatura, com abordagem metodológica qualitativa, realizado do mês de maio a agosto de 2013, através das bases de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe de Ciências da Saúde (LILACS) e a coleção da Scientific Electronic Library Online (SciELO), utilizando-se dos acervos da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e dos Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). Para a pesquisa foram utilizados os descritores: sono, trabalho, trabalho em turnos.

Foram encontrados na base Scielo 545 artigos que foram reduzidos a 441 através dos

critérios de inclusão: disponibilidade do artigo na íntegra, em língua portuguesa, entre os anos de 2000 a 2013. Na base LILACS foram encontrados 486, estes reduzidos a 295 a partir da não adequação dos mesmos aos critérios de inclusão (Tabela 1).

Tabela 1: quantitativo de artigos encontrados segundo os descritores nas bases de dados LILACS e na coleção SCIELO.

DESCRITORES	LILACS	SCIELO
Sono	77	354
Sono + trabalho	136	18
Trabalho em turnos	82	69
TOTAL	295	441

Fonte: Compilação dos artigos científicos desenvolvida pelas autoras

Após a compilação dos artigos, foi realizada a leitura dos títulos e sua adequação à temática. Neste momento o total de 736 artigos foram reduzidos a 149, que posteriormente tornaram-se 33 após a leitura dos resumos. Este quantitativo de artigos foi lido na íntegra com vistas a constatar a pertinência e adequação dos mesmos aos objetivos do estudo, sendo selecionados 16 artigos a partir de uma análise exaustiva das publicações.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após criteriosa seleção dos artigos científicos que se enquadravam no objeto de estudo proposto, foram eleitos 16 trabalhos. A distribuição dos artigos segundo autor, ano de publicação, tipo de estudo, títulos e objetivos está apresentada no Quadro 1.

A partir da análise dos artigos foi constatado que dos 16, 100% foi de trabalhos de campo, destes, 11 foram realizados no contexto hospitalar unicamente com profissionais de enfermagem, 1 realizado em uma fábrica do setor de plásticos, 1 em uma mineradora, 1 em uma indústria têxtil, 1 em uma transportadora e 1 em um setor de segurança.

Constatada que a maior parte dos trabalhadores é do gênero feminino, o que se torna óbvio por se tratar de um maior número de trabalhos na área de enfermagem. Os estudos abrangeram profissionais que trabalham em turnos diurno (matutino e vespertino) e noturno. Verificou-se que trabalhadores noturnos tem maior durabilidade de sono em dias de descanso do que profissionais em esquema de trabalho diurno. No entanto, em dias de trabalho, eles têm o sono prejudicado por ser bastante interrompido, o que justificada o maior número de horas dormidas nos dias de descanso.

Tabela 2: Distribuição dos artigos científicos por periódicos de publicação

Periódico	n	% (aproximadamente)
Revista Brasileira de Enfermagem	1	6,3
Revista Gaúcha de Enfermagem	1	6,3
Revista da Escola de Enfermagem USP	3	18,8
Cadernos de Saúde Pública	2	12,5
Revista de Saúde Pública	1	6,3
Revista de Ciências Médicas	1	6,3
Revista Panamericana de Salud Publica	1	6,3
Revista Médica de Minas Gerais	1	6,3
Psicologia em Estudo	1	6,3
Jornal Brasileiro de Psiquiatria	1	6,3
Organizações em contexto	1	6,3
Escola de Enfermagem Anna Nery	1	6,3
Cogitare enfermagem	1	6,3
TOTAL	16	100

Fonte: Elaborado pelas autoras com base em dados bibliográficos, 2013

A partir da análise dos periódicos em que os estudos foram publicados, a Revista da Escola de Enfermagem (USP) concentrou 18,8% das publicações, acredita-se que esse fato se deva à conceituação da revista (Qualis A2 – Webqualis CAPES). A distribuição dos artigos científicos por periódico de publicação está representada na Tabela 1.

Quadro 1: Nome do(s) autor(es), ano de publicação, tipo de estudo, título e objetivos dos artigos publicados entre 2000 e 2013.

Autor	Ano pub	Tipo de estudo	Título	Objetivos
Mendes; Martino	2013	Quantitativo	Trabalho em turnos: estado geral de saúde relacionado ao sono em trabalhadores de enfermagem	Identificar os sintomas referentes ao estado geral de saúde associado ao trabalho em turnos de enfermagem e relacioná-los com a qualidade do sono
Oliveira; Martino	2013	Quantitativo	Análise das funções cognitivas e sono na equipe de enfermagem nos turnos diurno e noturno	Analisar a memória de curto prazo, a atenção e o padrão do sono na equipe de enfermagem nos turnos diurno e noturno

Silva; <i>et al.</i>	2013	Qualitativo	Trabalho diurno e noturno: principais impactos do trabalho em turnos para a saúde de vigilantes	Verificar o impacto do trabalho diurno e noturno sobre a saúde de vigilantes de uma universidade pública do Piauí
Xavier; Vaghetti	2012	Qualitativo	Aspectos cronobiológicos do sono de enfermeiras de um hospital universitário	Identificar o cronotipo das enfermeiras da manhã e noite de um hospital universitário, verificar como o trabalho nestes turnos influencia seu sono e correlacionar os cronótipos com influências que o sono produz no trabalho e fora dele
Silva; <i>et al.</i>	2011	Qualitativo	Trabalho noturno e a repercussão na saúde dos enfermeiros	Apresentar e discutir as alterações na saúde percebidas por enfermeiros do período noturno
Rocha; Martino	2010	Quantitativo	O estresse e qualidade de sono do enfermeiro nos diferentes turnos hospitalares	Analisar a relação entre estresse e qualidade do sono de enfermeiros que atuam em diferentes setores hospitalares, dos turnos diurnos e noturnos
Silveira <i>et al.</i>	2010	Quantitativo	Impacto da sonolência excessiva na qualidade de vida e a influência do regime de turno de trabalho	Verificar a qualidade do sono de população que, além das atividades cotidianas, possui alteração em seu ciclo sono-vigília e quais as consequências dessas mudanças para a saúde e o desempenho cognitivo
Martino	2009	Quantitativo	Arquitetura do sono diurno e ciclo vigília-sono em enfermeiros nos turnos de trabalho	Verificar a arquitetura do sono diurno após o trabalho noturno, e as características do ciclo vigília-sono em enfermeiras de diferentes turnos
Silva; Martino	2009	Quantitativo	Aspectos do ciclo vigília-sono e estados emocionais em enfermeiros dos diferentes turnos de trabalho	Descrever o ciclo vigília-sono de enfermeiros em função de seus turnos de trabalho; identificar alterações no padrão de sono e seus estados emocionais durante o trabalho
Maynardes; Sarquis; Kirchof	2009	Quantitativo	Trabalho noturno e morbidades de trabalhadores de enfermagem	Identificar os principais agravos à saúde dos trabalhadores de enfermagem
Souza; Paiva; Remão	2008	Quantitativo	Sono, qualidade de vida e acidentes em caminhoneiros brasileiros e portugueses	Avaliar os hábitos de vida e de sono, a QV e o índice de acidentes entre os caminhoneiros do Brasil e de Portugal e determinar as relações entre os hábitos de sono, de vida, de trabalho e os acidentes com a SDE, o PSQI e os componentes de QV do SF-36
Souza	2007	Quantitativo	Sonolência diurna excessiva em trabalhadores da área de enfermagem	Detectar a prevalência de SDE em trabalhadores da área de enfermagem
Fischer, <i>et al.</i>	2002	Quantitativo	Percepção de sono: duração, qualidade e alerta em profissionais da área de enfermagem	Avaliar a percepção da duração e qualidade dos episódios de sono nos dias de trabalho e de descanso, bem como dos níveis de alerta durante os turnos diurnos e noturnos de 12 horas de trabalho
Martino	2002	Quantitativo	Estudo comparativo de padrões de sono em trabalhadores de enfermagem dos turnos diurno e	Comparar os padrões de sono de enfermeiros dos turnos diurno e noturno em um hospital de Campinas

			noturno	(SP), Brasil
Metzner; Fischer	2001	Quantitativo	Fadiga e capacidade para o trabalho em turnos fixos de doze horas	Analisar as variáveis que interferem na percepção de fadiga e na capacidade para o trabalho em trabalhadores que executam suas atividades em turnos fixos diurnos e noturnos
Rotenberg <i>et al;</i>	2001	Quantitativo	Gênero e trabalho noturno: sono, cotidiano e vivências de quem troca a noite pelo dia	Analisar quantitativamente o sono de trabalhadores e trabalhadoras e apreender suas percepções sobre o trabalho noturno, sob o enfoque das relações de gênero

Fonte: Elaborado pelas autoras com base em dados bibliográficos, 2013

Dentre os distúrbios mais citados causados pelo trabalho em esquema de turnos têm-se: insônia, alterações do sono, irritabilidade, agressividade, desânimo, aumento do peso corporal, déficit de atenção, perda de memória, sonolência diurna excessiva, dentre outras alterações físicas e mentais causadas pelas mudanças no ciclo circadiano.

Alterações do sono, que podem ser causadas, por exemplo, pela rotina diária de pessoas que trabalham em turnos rotativos ou noturnos, podem resultar em um desempenho ocupacional menor ou até mesmo perigoso (POTTER; PERRY, 2005), por conta geralmente da privação do sono ou do seu fracionamento, o que reduz e altera os estágios do sono e repercutem na atenção, memória, comportamentos e diversos aspectos orgânicos e emocionais.

De acordo com Martino (2009), Martino (2002) o ciclo vigília-sono é um importante marcador biológico e regulador das normas sociais dos indivíduos, influenciando as relações e ordem social dos sujeitos. A privação do sono causada pelo trabalho noturno pode gerar grandes prejuízos pela respectiva desordem temporal do organismo.

Em estudo realizado com profissionais enfermeiros, foi constatado um elevado número de despertares durante o sono, o que se traduz em uma má qualidade do sono causado por sua intensa fragmentação, em que a eficiência do desempenho do sono se encontra bastante comprometida gerando um débito de sono acumulado. Enfermeiros que trabalham nos turnos diurnos costumam possuir um sono monofásico, apesar dos diferentes números de horas dormidas, no entanto, enfermeiras que trabalham no turno noturno, geralmente em dias alternados costumam ter um sono diurno fracionado, ocorrendo geralmente no período da manhã após a jornada noturna (de 8 às 12 horas), o que corrobora com a percepção da qualidade do sono entre profissionais de enfermagem, em estudo realizado por Fischer e colaboradores (2002) em que a qualidade do sono noturno em dias de descanso se mostra maior que a qualidade do sono diurno em dias de jornada de trabalho noturna.

Em estudo realizado por Silva e Martino (2009) foi observado que enfermeiros que

trabalhavam no turno matutino tinham uma menor duração do tempo total de sono, causada por uma necessidade de despertar mais cedo para o trabalho, gerando cochilos habituais durante o dia. Já os que trabalhavam no período vespertino não possuíam comprometimento da duração do sono por dormirem até mais tarde pela não necessidade de deslocar-se cedo ao trabalho. Os profissionais que trabalham a noite referiram ter um padrão de sono melhor que os demais grupos quando dormiam a noite, muitas vezes por valorizarem o sono principal pela constante privação do sono noturno; o que não se evidencia nos dias em que necessita dormir pela manhã quando em jornada noturna.

Segundo Souza (2007) foi observado que enfermeiras que trabalham em turno noturno possuem privações no sono e que algumas não conseguem readequar seu ciclo circadiano apesar do tempo em que trabalham em jornada noturna, possuindo sempre um déficit de sono.

A interrupção do sono, frequente em profissionais de enfermagem que trabalham no turno noturno, se deve, muitas vezes, ao número de responsabilidades domésticas (pelos profissionais da área serem majoritariamente do sexo feminino, possuindo duplas ou triplas jornadas de trabalho – sejam fora ou dentro de casa), assim como pela maior luminosidade, ruídos (telefone, buzinas, crianças) que interrompem e fragmentam o sono (SILVA et al., 2011), tornando-o superficial, reduzindo sua qualidade e trazendo repercussões para o indivíduo.

Em estudo, realizado com caminhoneiros brasileiros e portugueses, de Souza, Paiva e Reimão (2008), foi constatado que o elevado número de horas dirigindo (de 11 a 14 horas) e reduzido quantitativo de horas dormidas (4 a 5 horas), por dormirem tarde e acordarem muito cedo, eram causadores de diversos distúrbios orgânicos e acidentes nessa população de trabalhadores. A jornada de trabalho, geralmente diurna, reduz o risco de acidentes, no entanto, por essa ser muito extensa e costumar adentrar à noite, torna-se cada vez mais perigoso o trabalho noturno.

Já em estudo realizado por Silva e colaboradores (2013), com outra categoria de trabalhadores (vigilantes), foi identificado que os funcionários que trabalham no turno da manhã costumam sentir sono durante o serviço, o que prejudica seu desempenho no trabalho, e algumas vezes não sentir sono noturno, talvez pelo estresse causado nesse tipo de atividade. Trabalhadores noturnos geralmente possuem um sono noturno similar aos demais em dias de folga, o que se altera nos dias de trabalho. Muitos referiram a presença de insônia, provavelmente devidas às mudanças no ciclo circadiano, presença de estresse, tensão e preocupação.

Não adaptar-se ao turno de trabalho resulta em alterações nos ritmos biológicos,

psicológicos e sociais dos trabalhadores em turno, o que pode levar, além de mudanças no desempenho, a problemas na vida familiar, social e na saúde, tanto a curto quanto a longo prazo (XAVIER; VAGHETTI, 2012).

A privação do sono, comum em trabalhadores do turno noturno, é muitas vezes responsável pela redução da responsividade cerebral, o que ocasiona diminuição do desenvolvimento cognitivo e psicomotor (OLIVEIRA; MARTINO, 2013). Estudos referem que trabalhos realizados em esquemas de turno passam a comprometer a memória e cognição, causando déficit de atenção, o que gera riscos a acidentes de trabalho nas práticas cotidianas dos trabalhadores (XAVIER; VAGHETTI, 2012; SILVEIRA, et al., 2010; SILVA; et al., 2013).

A maior incidência de doenças crônicas entre trabalhadores em turno se mostra evidente em estudo realizado com trabalhadores de enfermagem do turno noturno, em que os sujeitos da pesquisa relataram fazer tratamento para problemas como: hipertensão, diabetes mellitus, problemas cardíacos, neurológicos, osteomusculares, refluxo, dentre outros, que podem estar implicados com sua iniciação em trabalhos em esquema de turno (MAYNARDES; SARQUIS; KIDCHHOF, 2009).

O ganho de peso ponderal também pode estar associado aos maus hábitos alimentares adquiridos pelos trabalhadores em turno, utilizados como estratégia para inibir o sono através a ingesta de alimentos de fácil preparo e com baixa qualidade nutricional principalmente nos períodos entre meia-noite e três horas da manhã, horário em que ocorre o declínio do metabolismo orgânico (SILVA; et al., 2011). A atividade gastrintestinal relacionada à digestão, absorção e armazenamento é prejudicada durante a noite, pois a secreção dos sucos gástricos e biliar é mínima, o que, somado com o aumento do apetite durante a noite, pela desregulação do ciclo do sono, pode conduzir a distúrbios no trato gastrintestinal.

O hábito comum de utilizar grandes quantidades de café para manter-se acordado repercute negativamente na saúde do trabalhador, pois a cafeína estimula o SNC provocando irritabilidade, ansiedade e inquietação (XAVIER; VAGHETTI, 2012).

Alterações no sono passam a implicar diretamente numa maior sensação de cansaço, fadiga, sonolência diurna excessiva e desgaste mesmo que o sujeito esteja “adaptado” ao turno noturno, causando grande irritabilidade pela instabilidade emocional, intolerância, desânimo e agressividade a curto prazo e envelhecimento precoce, falta de vigor físico e diminuição do *tônus* muscular a longo prazo, o que gera grandes repercussões na vida pessoal e ocupacional dos indivíduos (ROTENBERG; et al, 2001; SILVA, et al., 2013; XAVIER, VAGHETTI, 2012; MAYNARDES; SARQUIS; KIRCHHOF, 2009).

Estudos evidenciam a influência das alterações do sono na saúde mental dos trabalhadores, que constantemente se veem sobre pressão e em situações desgastantes que alteram a relação corpo-mente, através de manifestações como dor de cabeça constante, nervosismo, tendência à depressão, aumento da agressividade e intolerância que são expressos por entrevistados (ROTENBERG; et al., 2001) como uma situação de “nervoso” extremo (MAYNARDES; SARQUIS; KIRCHHOF, 2009).

O trabalho noturno implica em grandes mudanças sociais e ambientais na vida dos trabalhadores, que vão desde a influência direta na saúde às atividades de lazer e nas relações amorosas. As diferenças dos horários de vigília e sono entre os familiares e a comunidade, em geral, gera um constante “desencontro” entre os sujeitos, pelos horários não coincidentes ocorre um isolamento social e dificuldade de participação em momentos sociais e festejos comemorativos (SILVA; et al., 2011). A dificuldade de encontrar momentos de descanso também afeta o final de semana, momento de dormir e recarregar as energias, implicando na redução das atividades de lazer entre amigos e familiares, influenciando também os estudos em profissionais que tentam especializar-se ou fazer novos cursos de graduação.

Outra implicação do trabalho noturno está nos desencontros nos relacionamentos amorosos que ocasionam redução da intimidade entre os casais. Para o sexo masculino as mudanças na vida sexual trazem repercussões diretas na sua auto-estima e segurança, por estarem cansados pelo ritmo de trabalho e sono, preocupando-se com seu desempenho e impressão das parceiras quanto a ele (ROTENBERG; et al., 2001).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do presente exposto foi possível concluir que o trabalho em turno trás inúmeras consequências para a vida do trabalhador. Este estudo teve como foco explicitar como sono e o trabalho em turno geram alterações na saúde e na vida do indivíduo.

É importante notar, algumas das consequências percebidas do trabalho em turno: ganho de peso ponderal devido à alteração de hábitos alimentares, falta de atenção, *déficit* da memória, insônia, irritabilidade, cansaço, dentre outros, levando a alterações tanto na saúde física e mental como na vida social do trabalhador em turno, e desta forma prejudicando o seu desempenho no trabalho e em suas atividades diárias. Viu-se, também, que os trabalhadores que tem período de descanso no trabalho, em que o ciclo do sono tem tempo de ser fechado são menos acometidos por tais consequências.

Desta forma, conclui-se que as empresas que possuem trabalho em turno devem implantar programas de descanso que tenha duração de duas horas. Dessa forma os

trabalhadores poderão melhorar no desempenho das suas atividades laborais e não comprometer sua saúde.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Decreto-LEI nº 5.452, de 1º de maio de 1943. Aprova a Consolidação das Leis do Trabalho, Brasília, 1943.

CAMPOS, M. L. P.; Martino, M. M. F. Aspectos cronobiológicos do ciclo vigília-sono e níveis de ansiedade dos enfermeiros nos diferentes turnos de trabalho. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 38, n. 4, p. 415-421, 2004.

CATTANI, A. D.; HOLZMANN, L. **Dicionário de trabalho e Tecnologia**. 2ª ed. Porto Alegre: Zouk, 2011.

FISCHER, F. M. et al.. Percepção de sono: duração, qualidade e alerta em profissionais da área de enfermagem. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 5, p. 1261-1269, 2002.

FREITAS, G. F. de; FUGULIN, F. M. T.; FERNANDES, M. de F. P. A regulação das relações de trabalho e o gerenciamento de recursos humanos em enfermagem. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo, v. 40, n. 3, 2006.

HORA, Lícia Dantas. As relações técnicas e sociais do trabalho, educação e a conseqüente transformação do mundo. Disponível em: <<http://liciadantas.blogspot.com.br/2009/06/as-relacoes-tecnicas-e-sociais-do.html>>. Acessado em: 05 de outubro de 2013., 2009.

LISBOA, M. T L.; OLIVEIRA, M. M. de; REIS, L. D. O trabalho noturno e a prática de enfermagem: uma percepção dos estudantes de enfermagem. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 3, 2006.

LUZ, Madel. T. Fragilidade social e busca de cuidado na sociedade civil de hoje. In: PINHEIRO, Roseni; MATTOS, Ruben Araújo (Orgs.). **Cuidado: as fronteiras da integralidade**. Rio de Janeiro: CEPESC/UERJ, ABRASCO, 2005.

MARTINO, M. M. F. de. Arquitetura do sono diurno e ciclo vigília-sono em enfermeiros nos turnos de trabalho. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 43, n. 1, p. 194-199, 2009.

MARTINO, M. M. F.. Estudo comparativo de padrões de sono em trabalhadores de enfermagem do turno noturno e diurno. **Revista Panamericana de Salud Pública**, Washington, v. 12, n. 2, p. 95-100, 2002.

MAYNARDES, D. de C. D.; SARQUIS, L. M. M.; KIRCHHOF, A. L. C. Trabalho noturno e morbidades de trabalhadores de enfermagem. **Cogitare enfermagem**, Curitiba, v. 14, n. 4, p. 703-708, 2009.

OLIVEIRA, B.; MARTINO, M.M.F.. Análise das funções cognitivas e sono na equipe de enfermagem nos turnos diurno e noturno. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 34, n. 1, p. 30-36.

POTTER, P. A.; PERRY, A. G. **Fundamentos de enfermagem**. 6ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2005.

ROCHA, M. C. P. da; MARTINO, M. M. F. de. O estresse e qualidade de sono do enfermeiro nos diferentes turnos hospitalares. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 44, n. 2, p. 280-286, 2010.

ROTENBERG, L.; et al.. Gênero e trabalho noturno: sono, cotidiano e vivências de quem troca a noite pelo dia. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 639-649, 2001.

SILVA, C. A. R.; MARTINO, M.M.F.. Aspectos do ciclo vigília-sono e estados emocionais em enfermeiros dos diferentes turnos de trabalho. **Revista de Ciências Médicas**, Campinas, v. 18, n. 1, p. 21-33, 2009.

SILVA, M. F. M.; et al.. Trabalho diurno e noturno: principais impactos do trabalho em turnos para a saúde de vigilantes. **Organizações em contexto**, São Bernardo do Campo, v. 9, n. 17, p. 183-204, 2013.

SILVA, R. M.; et al.. Trabalho noturno e a repercussão na saúde dos enfermeiros. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, 270-276, 2011.

SILVA, R. M. da; et al. Análise quantitativa da satisfação profissional dos enfermeiros que atuam em período noturno. **Texto e Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 18, n. 2, p. 298-305, 2009.

SILVEIRA, J. A.; et al.. Impacto da sonolência excessiva na qualidade de vida e a influência do regime de turno de trabalho. **Revista Médica de Minas Gerais**, Belo Horizonte, v. 20, n. 2, p. 203-211, 2010.

SOUZA, J. C. Sonolência diurna excessiva em trabalhadores da área de enfermagem. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 56, n. 3, p. 180-183, 2007.

XAVIER, K. G. S.; VAGHETTI, H. H.. Aspectos cronobiológicos do sono de enfermeiras de um hospital universitário. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 63, n. 1, p. 135-140, 2012.