

ESCOLA SUPERIOR DE CIÊNCIAS DA SANTA CASA DE MISERICÓRDIA  
DE VITÓRIA - EMESCAM  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM POLÍTICAS PÚBLICAS E  
DESENVOLVIMENTO LOCAL

**ILSON VIDAL DE SOUZA**

**SOB A LUZ DA NOITE: IMPLICAÇÕES DO TRABALHO NOTURNO NA  
ENFERMAGEM E CONTRIBUIÇÕES PARA POLÍTICAS PÚBLICAS**

VITÓRIA, ES

2024

ILSON VIDAL DE SOUZA

**SOB A LUZ DA NOITE: IMPLICAÇÕES DO TRABALHO NOTURNO NA  
ENFERMAGEM E CONTRIBUIÇÕES PARA POLÍTICAS PÚBLICAS**

Dissertação Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Políticas Públicas e Desenvolvimento Local da Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória - EMESCAM, como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre.

**Orientadora:** Prof.<sup>a</sup>. Dr.<sup>a</sup> Tassiane Cristina Morais.

**Área de concentração:** Políticas Públicas, Saúde, Processos Sociais e Desenvolvimento Local

**Linha de pesquisa:** Políticas de Saúde, Integralidade e Processos Sociais

VITÓRIA, ES

2024

Dados internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
EMESCAM – Biblioteca Central

---

S729s Souza, Ilson Vidal de  
Sob a luz da noite : implicações do trabalho noturno na  
Enfermagem e contribuições para políticas públicas / Ilson Vidal de  
Souza – 2024.  
76 f.: il.

Orientadora: Profa. Dra. Tassiane Cristina Morais.

Dissertação (mestrado) em Políticas Públicas e Desenvolvimento Local  
– Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória,  
EMESCAM, 2024.

1. Trabalho noturno - Enfermagem. 2. Enfermeiros - trabalhadores.  
3. Saúde do trabalhador - Enfermagem. 4. Políticas Públicas. I. Morais,  
Tassiane Cristina da. II. Escola Superior de Ciências da Santa Casa de  
Misericórdia de Vitória, EMESCAM. III. Título.

---

CDD 331.0981

Bibliotecária responsável pela estrutura de acordo com o AACR2:  
Elisangela Terra Barbosa – CRB6/608

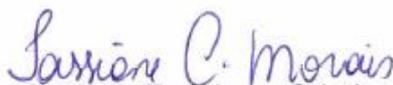
ILSON VIDAL SOUZA

**SOB A LUZ DA NOITE: IMPLICAÇÕES DO TRABALHO NOTURNO NA  
ENFERMAGEM E CONTRIBUIÇÕES PARA POLÍTICAS PÚBLICAS**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Políticas Públicas e Desenvolvimento Local da Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória – EMESCAM, como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Políticas Públicas e Desenvolvimento Local.

Aprovada em 06 de junho de 2024.

**BANCA EXAMINADORA**



Profa. Dra. Tassiane Cristina Morais  
Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de  
Vitória – EMESCAM  
Orientadora



Prof. Dr. Alan Patricio da Silva  
Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de  
Vitória – EMESCAM  
Membro Titular Interno



Prof. Dr. Rafael Souza Pessoa  
USP  
Membro Titular Externo

## DEDICATÓRIA

Dedico esta conquista ao meu pai, Sr. Jorge e a minha mãe, dona Maria Madalena (In memoriam) pela importância que têm em minha vida. Este não foi um sonho só meu, sonhamos juntos.

E aos meus irmãos e irmãs por partilharem esta jornada comigo.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus pela força interior e por não me deixar desistir. Sua presença foi luz e conforto durante todo este trabalho.

Aos meus pais por sempre acreditarem na minha capacidade. Vocês são o meu alicerce, a minha firmeza.

Aos servidores do pronto atendimento Abelar Correa Neto por se disponibilizarem a contribuir com minha pesquisa. A participação de vocês foi fundamental e valiosa.

À minha orientadora Dra. Tassiane Cristina Morais por ter estado sempre comigo nesta jornada, sendo além de uma orientadora, uma educadora, acolhendo-me e incentivando-me a continuar.

Muito obrigado!

*A enfermagem é uma arte. E para realizá-la como arte requer uma devoção tão exclusiva, um preparo tão rigoroso quanto a obra de qualquer pintor ou escultor. Pois o que é tratar da tela morta ou do frio mármore comparado a tratar do corpo vivo? O templo do espírito de Deus? É uma das artes, poder-se-ia dizer a mais bela das artes!*

*(Florence Nightingale)*

## RESUMO

**Introdução:** O trabalho noturno é uma realidade para muitos profissionais de enfermagem, trazendo consigo desafios únicos que afetam seu bem-estar físico, mental e social. Compreender as motivações e desafios que levam esses profissionais a escolherem ou permanecerem em turnos é essencial para desenvolver estratégias que melhorem suas condições de trabalho e qualidade de vida. **Objetivo:** Analisar as motivações do trabalho noturno e suas implicações para o bem-estar físico, mental e social para os profissionais de enfermagem. **Método:** Estudo de metodologia mista. Inicialmente foi realizada uma revisão integrativa, por meio de levantamento na literatura mundial sobre as implicações decorrentes do trabalho noturno para os profissionais de saúde, seguido de um estudo de campo, do tipo transversal, com participação de 9 profissionais da enfermagem. **Resultados:** Foram incluídos 16 artigos na revisão integrativa da literatura. Após análise crítica dos estudos, verificou-se que há repercussões para o profissional da enfermagem oriundos do trabalho noturno, incluindo problemas relacionados à saúde e sono. Entretanto, outros fatores podem estar relacionados como quantidade de turnos e horas trabalhadas. No estudo de campo, foi evidenciado que a maioria dos entrevistados (66,7%) tem como maior motivação a possibilidade de conciliação outro vínculo empregatício, fator também citado como o maior benefício do trabalho noturno (44,4% dos entrevistados). A maioria dos trabalhadores relataram que há implicação na vida social (44,4%), sono (55,6%) e saúde (77,8%), nesse quesito o sintoma de estresse (66,7%) foi o problema mais citado. **Conclusão:** o trabalho noturno pode promover repercussões na vida social, sono e saúde dos trabalhadores da enfermagem. Os resultados em conjunto evidenciaram que é necessário o fortalecimento de Políticas Públicas ocupacionais que garantam intervalos adequados para descanso, apoio emocional, acesso a recursos de saúde e valorização salarial, visando a melhoria das condições de trabalho e da qualidade de vida desses profissionais. Estudos sobre o tema contribuem para a formulação de políticas ocupacionais mais eficazes e sustentáveis.

**Palavras-chave:** Enfermeiros. Trabalhadores. Trabalho Noturno.

## ABSTRACT

**Introduction:** Night work is a reality for many nursing professionals, bringing with it unique challenges that affect their physical, mental, and social well-being. Understanding the motivations and challenges that lead these professionals to choose or remain in night shifts is essential for developing strategies that improve their working conditions and quality of life.

**Objective:** To analyze the motivations of night work and its implications for the physical, mental, and social well-being of nursing professionals. **Method:** A mixed-method study was conducted. Initially, an integrative review was performed, which surveyed global literature on the implications of night work for healthcare professionals, followed by a cross-sectional field study involving 9 nursing professionals. **Results:** Sixteen articles were included in the integrative literature review. After a critical analysis of the studies, it was found that night work has repercussions on nursing professionals, including health and sleep-related issues. However, other factors such as the number of shifts and hours worked may also be related. In the field study, it was evident that the majority of respondents (66.7%) were motivated by the possibility of balancing another job, which was also cited as the greatest benefit of night work (44.4% of respondents). Most workers reported implications for social life (44.4%), sleep (55.6%), and health (77.8%), with stress symptoms (66.7%) being the most commonly cited issue. **Conclusion:** Night work can have significant repercussions on the social life, sleep, and health of nursing professionals. The combined results underscore the need for strengthening occupational public policies that ensure adequate rest breaks, emotional support, access to healthcare resources, and salary appreciation, aiming to improve working conditions and quality of life for these professionals. Studies on this topic contribute to the formulation of more effective and sustainable occupational policies.

**Key-Words:** Nurse, Male. Occupational Groups. Shift Work Schedule.

## LISTA DE FIGURAS

- Figura 1** - Fluxograma da seleção dos estudos nas bases de dados. 42
- Figura 2** - Principais desafios enfrentados pelos profissionais da enfermagem oriundos do trabalho noturno 50

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1-</b> Estratégias de busca para seleção de artigos de acordo com a base de dados consultadas. ....	38
<b>Tabela 2-</b> Principais resultados encontrados nos artigos selecionados. Vitória, ES, 2024.....	43
<b>Tabela 3 -</b> Variáveis sociodemográficas dos participantes da pesquisa. ....	478
<b>Tabela 4 –</b> Principais motivações e benefícios dos pesquisados quanto a escolha de trabalhar no período noturno. ....	49
<b>Tabela 5-</b> Desafios e implicações causadas pelo trabalho no período noturno. ....	50

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

AVCs - Acidentes Vasculares Cerebrais

CLT - Consolidação das Leis do Trabalho

DNA - Ácido Desoxirribonucleico

MS - Ministério da Saúde

NR - Norma Regulamentadora

OIT - Organização Internacional do Trabalho

ONU - Organização das Nações Unidas

PL - Projeto de Lei

REM - *Rapid Eye Movement* (Movimento Rápido dos Olhos)

UPA- Unidades de Pronto Atendimento

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	14
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	17
2.1 O CONTEXTO DA LEGISLAÇÃO TRABALHISTA E OS DIREITOS DOS TRABALHADORES .....	17
2.2 A IMPORTÂNCIA DO RELÓGIO BIOLÓGICO NO BEM-ESTAR DOS TRABALHADORES: COMPREENDENDO OS DESAFIOS BIOLÓGICOS DE UM CICLO DE 24 HORAS .....	20
2.3 TRABALHO NOTURNO E SOCIEDADE 24 HORAS: IMPLICAÇÕES PARA A ENFERMAGEM .....	24
2.4 PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM E TRABALHO NOTURNO.....	288
<b>3 OBJETIVOS</b> .....	36
3.1 OBJETIVO GERAL.....	36
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	36
<b>4 MÉTODO</b> .....	37
4.1 REVISÃO INTEGRATIVA.....	37
<b>4.1.1 Etapas da Revisão Integrativa</b> .....	37
<b>4.1.2 Estratégia de busca</b> .....	38
4.3 ESTUDO DE CAMPO .....	39
<b>4.3.1 Cenário do Estudo</b> .....	39
<b>4.3.2 Participantes do Estudo</b> .....	39
<b>4.3.3 Critérios de Inclusão e Exclusão</b> .....	40
<b>4.3.4 Instrumento de Pesquisa e Coleta de Dados</b> .....	40
<b>4.3.5 Análise dos Dados</b> .....	40
<b>4.3.6 Aspectos Éticos e Legais</b> .....	41
<b>5 RESULTADOS</b> .....	42
5.1 RESULTADOS DA REVISÃO INTEGRATIVA .....	42
5.2 RESULTADOS DO ESTUDO DE CAMPO .....	47
<b>6 DISCUSSÃO</b> .....	51
6.1. TRABALHO NOTURNO – MOTIVAÇÕES E BENEFÍCIOS .....	51
6.2 DESAFIOS E IMPLICAÇÕES DO TRABALHO NOTURNO.....	52
6.3 PERSPECTIVAS FUTURAS PARA O CAMPO DAS POLÍTICAS PÚBLICAS.....	55

<b>7 CONCLUSÃO</b> .....	57
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	58
<b>APÊNDICES</b> .....	65
APÊNDICE A - ROTEIRO DE ENTREVISTA .....	65
APÊNDICE B -PARECER DO CEP .....	66
APÊNDICE C - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO -TCLE.....	71
APÊNDICE D - CARTA DE ANUÊNCIA DO PA DE CARIACICA.....	74

## 1 INTRODUÇÃO

No Brasil, semelhante ao que acontece no cenário mundial, a sociedade já está acostumada aos serviços com funcionamento disponíveis por 24 horas, como por exemplo, supermercados, farmácias, postos de gasolina, hospitais, aeroportos, transporte e outros. Essa demanda requer um atendimento de aproximadamente 20 milhões de pessoas, representando 20% da força de trabalho nacional, que precisa atuar no período noturno (Fundacentro, 2022). Essas mudanças favoreceram os trabalhos de turno que é uma prática que existe há muito tempo, muito antes das inovações tecnológicas, e tem sido essencial para garantir a continuidade e eficiência dos serviços (Mendes; Martino, 2012).

Ressalta-se que as transformações ocorridas no ambiente de trabalho têm tido um impacto significativo na saúde dos trabalhadores. A introdução de novas tecnologias, juntamente com inovações organizacionais complexas, tem afetado as condições e as relações de trabalho. A intensificação do trabalho é uma característica proeminente da atual fase do capitalismo, resultando no esgotamento físico e emocional dos trabalhadores (Elias; Navarro, 2006).

Os trabalhos diurno e noturno podem resultar em consequências na saúde dos trabalhadores, incluindo alterações no equilíbrio biológico, nos hábitos alimentares, no sono, na perda de atenção, no acúmulo de erros, no estado de ânimo e na vida familiar e social (Manhães, 2009). Também outros efeitos prejudiciais à saúde dos profissionais podem ser observados, tais como: irritabilidade, déficit de memória, alterações no padrão do sono, estresse e aumento do risco de doenças cardiovasculares (Neves et al., 2010; Veiga; Fernandes; Paiva, 2013). O trabalho de turno não executado adequadamente pode impactar negativamente a saúde desses profissionais, expondo-os a um elevado nível de sonolência durante o dia, o que pode aumentar o risco de acidentes de trabalho, lesões e problemas de saúde (Palermo *et al.*, 2015).

É importante que os profissionais responsáveis pelo dimensionamento dos recursos humanos estejam atentos a essa particularidade relacionado aos turnos de trabalho (Manhães, 2009). Assim, faz-se necessário compreender o processo de trabalho para atender às necessidades específicas de cada profissão. Na área da saúde uma das formas de organizar o trabalho é implementar o trabalho diurno e noturno para garantir cuidados ininterruptos e atender à demanda por serviços de saúde (Silva; Rotenberg; Fisher, 2011).

No Brasil é comum observar a adoção de turnos de trabalho alternados na categoria de profissionais de saúde, com turnos de atividade distribuídos em 12 horas de atividade e 36 horas de descanso, como é o que acontece para os profissionais de enfermagem que atuam nos hospitais. No entanto, muitos desses profissionais não conseguem descansar adequadamente após cumprir a jornada noturna, pois possuem outros empregos, estão estudando ou são responsáveis pelos afazeres domésticos (Silva; Rotenberg; Fisher, 2011).

Evidencia-se que a enfermagem é uma profissão que busca fornecer cuidados e bem-estar aos pacientes 24 horas por dia. Isso implica em atividades assistenciais e administrativas que visam garantir uma assistência contínua e, portanto, a organização do trabalho em turnos para enfermeiros, técnicos de enfermagem e auxiliares de enfermagem é fundamental (Cavalcanti, 2014).

Quando os profissionais de enfermagem trabalham durante a noite é essencial que eles consigam dormir e descansar durante o dia, para se adaptarem à inversão do ciclo sono-vigília e aos ritmos circadianos, que são ritmos biológicos que variam ao longo de 24 horas. O ritmo circadiano é responsável por sincronizar várias medidas fisiológicas e psicológicas, como sono, temperatura corporal, secreção hormonal, humor, entre outros (Silva *et al.*, 2009). Diante disso, enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem precisam conhecer os limites de seus corpos para garantir que a realização das atividades não afete negativamente sua vida (Reis; Braga, 2015).

Dentro deste contexto, observa-se que a saúde dos profissionais de enfermagem que trabalham durante a noite é uma questão de grande relevância tanto para a Saúde do Trabalhador quanto para o campo de Políticas Públicas. No entanto, essa área carece de mais pesquisas e desenvolvimento, dado que os seres humanos têm natureza diurna, com atividades e vigília concentradas durante o dia e o sono durante a noite (Palermo *et al.*, 2015).

Dessa maneira, os trabalhadores de turnos, em especial o noturno, podem enfrentar desafios físicos, emocionais e sociais devido às mudanças em sua rotina diária e até mesmo apresentarem repercussões negativas no sono e na saúde mental dos profissionais. Por isso, o objetivo deste estudo é analisar as motivações do trabalho noturno e suas implicações para o bem-estar físico, mental e social para os profissionais de enfermagem.

Estudos nessa temática são de grande relevância para a formulação de Políticas Públicas no intuito de promover condições de trabalho mais saudáveis e justas, contribuindo diretamente para as metas da Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas, que também visa assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos. Além disso, entender as implicações do trabalho noturno pode auxiliar na promoção de ambientes de trabalho mais inclusivos e sustentáveis, alinhando-se aos princípios de igualdade e justiça social.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 O CONTEXTO DA LEGISLAÇÃO TRABALHISTA E OS DIREITOS DOS TRABALHADORES

A legislação trabalhista é um dos pilares fundamentais de uma sociedade democrática e justa, que busca garantir direitos e proteção aos trabalhadores. Ao longo da história, a evolução das leis trabalhistas reflete as transformações sociais, econômicas e políticas de cada época. Neste capítulo, exploraremos a importância da legislação trabalhista e os direitos essenciais dos trabalhadores (Ramalho; Santos; Rodrigues, 2019).

As primeiras tentativas de regulamentação das relações de trabalho remontam aos séculos XVIII e XIX, período marcado pela Revolução Industrial. O surgimento das fábricas e a concentração de trabalhadores em ambientes urbanos desencadearam condições de trabalho desumanas e jornadas exaustivas. Movimentos operários e sindicatos emergiram como resposta a essas injustiças, pressionando por legislações que garantissem direitos básicos (Miranda, 2012).

No Reino Unido, a Lei das Horas de Trabalho de 1833 foi um marco na história da legislação trabalhista. Essa lei, pioneira em sua época, estabeleceu limites para a jornada de trabalho de mulheres e crianças nas fábricas, proibindo o trabalho infantil e limitando a jornada diária a 12 horas para os menores de 18 anos. Embora ainda não contemplasse todos os trabalhadores, essa legislação estabeleceu um precedente importante para a proteção dos direitos trabalhistas (Aguiar; Vasconcellos, 2017).

Ao longo do século XX, o movimento trabalhista ganhou força em todo o mundo, resultando em importantes conquistas legislativas. A criação da Organização Internacional do Trabalho (OIT), em 1919, foi um marco crucial para estabelecer padrões internacionais para condições de trabalho dignas e promovendo a cooperação entre os Estados membros (Leitão, 2016).

A legislação trabalhista moderna abrange uma ampla gama de direitos e proteções para os trabalhadores. Entre os direitos fundamentais garantidos pela maioria das legislações estão: o direito à remuneração justa; a jornada de trabalho limitada; a segurança e saúde no trabalho; a

proteção contra discriminação; o direito à organização sindical; e a proteção contra o despedimento arbitrário (Cornélio *et al.*, 2019).

No que tange o trabalho noturno, no Brasil, a legislação trabalhista está delineada principalmente pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), que estabelece diretrizes específicas para assegurar condições adequadas a esses trabalhadores. Segundo a CLT, o trabalho noturno, realizado entre 22h e 5h, deve ser remunerado com um adicional noturno de no mínimo 20% sobre a hora diurna. Além disso, a hora de trabalho noturno é computada como 52 minutos e 30 segundos, uma medida que visa compensar o desgaste adicional enfrentado pelos trabalhadores noturnos. A legislação também prevê intervalos e descansos obrigatórios para mitigar os efeitos negativos à saúde decorrentes do trabalho noturno (Brasil, 1943).

No que concerne aos profissionais de enfermagem, o Conselho Federal de Enfermagem e outras entidades de classe têm defendido regulamentações que protejam essa categoria, reconhecendo a particularidade e a carga de trabalho intensa a que são submetidos. A Norma Regulamentadora 15, NR-15, do Ministério do Trabalho e Emprego, que trata das atividades insalubres, também é aplicada ao trabalho noturno da enfermagem, assegurando adicionais de insalubridade conforme o grau de exposição a riscos (Brasil, 2023). Essas proteções são vitais, dado que os enfermeiros enfrentam longos turnos, muitas vezes em ambientes de alta pressão, o que pode levar a sérios impactos na saúde física e mental. Assegurar a aplicação correta dessas legislações é fundamental para a promoção de um ambiente de trabalho mais seguro e saudável para os profissionais de enfermagem que atuam durante a noite.

Também há no Brasil, a exemplo de outros países, recomendações e legislações relacionadas à saúde do trabalhador. Em que pese grandes avanços no que se refere à legislação, observa-se um distanciamento entre a lei e a sua aplicação, por vários fatores correlacionados. Conhecer a legislação é condição para se identificar os avanços existentes relacionados à segurança ocupacional e identificar as lacunas que porventura existam (Das Neves *et al.*, 2017).

Nesse contexto, as justificativas apresentadas para a aprovação da lei nº PLS 597/2015 que dispõe sobre condições dignas de repouso dos profissionais de Enfermagem durante o horário de trabalho, referem-se a constatação da inexistência de locais adequados para o repouso dos mencionados profissionais. A ausência de condições adequadas para o descanso dos aludidos trabalhadores, além de prejudicar a saúde desses obreiros, coloca em risco o bem-estar dos

pacientes por eles atendidos. Trata-se de medida que preserva a integridade física dos mencionados trabalhadores e das pessoas por eles atendidas.

A escolha de "reduzir" em vez de "evitar" revela-se acertada, pois, conforme demonstrado neste estudo, os efeitos prejudiciais à saúde física e mental desses valorosos profissionais são quase inevitáveis quando se desempenha trabalho noturno. Portanto, buscar a mitigação desses impactos é uma abordagem realista e compassiva diante dessa realidade desafiadora (Teixeira; Pellegrino, 2018).

Destacando ainda mais a importância das medidas voltadas para a valorização e bem-estar dos profissionais da enfermagem, o Projeto de Lei 6091/2016 merece especial destaque. Este projeto visa regulamentar a jornada de trabalho desses dedicados profissionais, estabelecendo um limite máximo de 6 (seis) horas diárias (Brasil, 2016).

Outra iniciativa digna de destaque é o Projeto de Lei 2564/2020, que propõe a implementação de um piso salarial nacional para os profissionais da enfermagem. Esse projeto emerge como uma necessidade premente, uma vez que esses dedicados trabalhadores frequentemente enfrentam encargos financeiros substanciais para manter um padrão de vida aceitável. Isso decorre dos inúmeros desafios que a própria profissão impõe a eles, tornando essencial o estabelecimento de uma base salarial que reflita devidamente o valor e a importância do trabalho que desempenham (Brasil, 2020).

A proposta desse projeto de lei não é apenas um reconhecimento simbólico, mas uma demonstração tangível da apreciação que a sociedade tem pelos profissionais da enfermagem. Esses indivíduos desempenham um papel vital na promoção da saúde e no cuidado dos doentes, enfrentando desafios físicos e emocionais significativos em seu dia a dia (Brasil, 2020).

Dessa forma, observa-se que legislação trabalhista desempenha um papel vital na proteção dos direitos e na promoção da justiça social, inclusive para os trabalhadores noturnos. Ao garantir condições de trabalho dignas e proteção aos trabalhadores contribui para a construção de uma sociedade mais equitativa e inclusiva. No entanto, é essencial que as leis continuem evoluindo para enfrentar os desafios do mundo contemporâneo e assegurar que todos os trabalhadores possam desfrutar de seus direitos fundamentais (Cordeiro, 2021).

Fortalecer a legislação trabalhista e os direitos dos trabalhadores é essencial para promover condições laborais mais saudáveis, especialmente devido a existência de um relógio biológico interno que influencia diretamente nos sistemas fisiológicos de todos os indivíduos.

## 2.2 A IMPORTÂNCIA DO RELÓGIO BIOLÓGICO NO BEM-ESTAR DOS TRABALHADORES: COMPREENDENDO OS DESAFIOS BIOLÓGICOS DE UM CICLO DE 24 HORAS

Primeiramente, é imprescindível enfatizar que o relógio biológico se revela como um intricado mecanismo orquestrado pela cadência das horas do dia, uma força onipresente que se desdobra em todos os seres vivos e meticulosamente governa todas as atividades intrínsecas ao organismo, dentre as quais se destaca, por exemplo, o imprescindível ato do sono (Cheres *et al.*, 2014).

Nesse âmbito, o relógio biológico, também conhecido como o "ritmo circadiano", assume a sua distinta função como um maestro, harmonizando e sincronizando o intricado sistema interno do organismo ao compasso de um ciclo de 24 horas, ajudando a sincronizar as funções internas do corpo com as mudanças de luz e escuridão. Esse processo garante o funcionamento eficiente do organismo e é vital para a manutenção da saúde e do bem-estar (Cheres *et al.*, 2014).

O pioneiro na suspeita da existência de um autêntico relógio biológico foi o ilustre astrônomo francês Jean-Jacques d'Ortous de Mairan que, em 1727, testemunhou a movimentação da flor de uma planta em resposta à luz, despertando sua curiosidade. Intrigado por esse fenômeno, transportou a planta para um obscuro porão, confinada em um baú, apenas para constatar que, mesmo na completa escuridão, ela continuava a seguir um padrão de atividade que ecoava o ciclo natural de dia e noite (Silveira, 2023).

De maneira semelhante, os seres humanos também estão sujeitos a essa mesma influência do relógio biológico, independentemente das preferências pessoais em relação ao horário de sono. Assim como um relógio mecânico ocasionalmente requer ajustes, o relógio biológico não é imune a desequilíbrios. Portanto, quando alguém não mantém um padrão adequado de sono durante a noite, isso pode resultar em uma dessincronização do seu ritmo circadiano, afetando o funcionamento saudável do organismo (Silveira, 2023).

Conseqüentemente, quando uma pessoa perturba o ritmo circadiano, seja por mudanças de horário, trabalho noturno ou hábitos irregulares de sono, isso pode ter impactos significativos na saúde e bem-estar do indivíduo. Indubitavelmente, a questão em pauta assume uma complexidade elevada. Isso ocorre porque a presença ou ausência de luminosidade figura como o principal desencadeador do relógio biológico do ser humano. Naturalmente, o corpo humano está intrinsecamente predisposto à atividade diurna, reservando as horas noturnas para o descanso (Moreno; Fischer; Rotenberg, 2003).

Além disso, vale ressaltar que esses elementos constituem facetas inerentes à própria vida e permanecem inalteráveis. O DNA, cuja estrutura molecular carrega o legado genético e responde de maneira sensível à ativação por meio de intrincados circuitos nervosos, por meio de receptores presentes na retina, induzindo, assim, a ativação de genes específicos que permeiam todas as células dos seres vivos (Moreno; Fischer; Rotenberg, 2003).

Nesse contexto, a interdependência entre a luminosidade e os ritmos biológicos assume um papel fundamental na vida de cada indivíduo. A luz solar é mais do que uma simples fonte de iluminação; ela é um sinalizador primordial para o funcionamento adequado do relógio biológico (Barreto; Wey, 2007).

Os olhos, por meio de receptores na retina, desempenham um papel crucial na captação desses sinais de luz, que são então transmitidos aos centros nervosos do corpo, orquestrando uma série de reações em cascata. Esse sistema de regulação, modulado pelo ciclo circadiano, influencia não apenas o padrão de vigília e sono, mas também a secreção de hormônios, o metabolismo, a temperatura corporal e outros aspectos vitais (Barreto; Wey, 2007).

Quando ocorrem desajustes, como mudanças de fuso horário, trabalho noturno ou hábitos irregulares de sono, a harmonia desse sistema é perturbada, impactando a saúde e o bem-estar. Nesse aspecto, um estudo realizado por Batista (2019, p.10) constatou que:

O presente estudo revelou maior propensão a sobrepeso e obesidade nos trabalhadores de turno da enfermagem (técnicos e enfermeiros) analisados. Além disso, os participantes da pesquisa possuíam maior tendência a indisposição para atividades diárias e períodos de sono mais longos durante as noites de folga do que os trabalhadores em geral, como provável mecanismo orgânico compensatório.

Destarte, o trecho destaca a relação entre o trabalho por turnos de profissionais da enfermagem e a tendência ao sobrepeso, obesidade e mudanças no padrão de sono dos trabalhadores. Isso

ilustra como as profissões que exigem horários irregulares podem afetar negativamente a saúde, desalinhando o relógio biológico e contribuindo para problemas como o ganho de peso e a indisposição durante as horas de folga. Essas observações ressaltam a importância de considerar o impacto do ritmo circadiano nas condições de trabalho e saúde dos profissionais (Batista, 2019).

Nesse contexto, torna-se compreensível que indivíduos que laborem durante a noite enfrentem desafios na manutenção de rotinas organizadas, uma realidade particularmente notória para os trabalhadores de turnos (Batista, 2019). Enfatiza-se que o trabalho em turno é aquele que compreende o período das 19 horas da noite até às 6 da manhã, sendo que existem formas distintas de trabalho de turno. Assim, ou a pessoa trabalha todas as noites no mesmo período ou faz um trabalho de turno rotativo, dividido nos três períodos do dia, e até mesmo trabalhos em horários regulares (Górska et al., 2023). Isso sublinha a complexa interação entre o ciclo circadiano e as demandas da vida moderna, com implicações significativas para a saúde e o bem-estar (Batista, 2019).

O desarranjo do relógio biológico, de fato, pode acarretar uma miríade de desdobramentos adversos para os indivíduos, manifestando-se como desconforto, fadiga, ansiedade, irritabilidade e falta de concentração. Além disso, essa disrupção amplia as possibilidades de disfunções como a hipertensão, a imunidade comprometida, o diabetes, a obesidade e até mesmo a propensão ao câncer (Batista, 2019).

Essa desregulação do relógio biológico é um elo intrínseco entre os hábitos de vida modernos e os desafios que eles impõem ao nosso organismo. Ela desencadeia uma cascata de eventos fisiológicos que afetam profundamente a saúde a longo prazo. A instabilidade nos níveis de hormônios, como o cortisol, e a perturbação do metabolismo podem levar ao aumento do risco de doenças crônicas, que representam um ônus substancial para a saúde pública (Faria *et al.*, 2014).

Conforme já foi fruto de abordagem anterior, o organismo humano tem o reconhecimento da luz do dia como seu período mais propício para realização das suas atividades, por isso nessa etapa do dia o corpo apresenta mais energia, o que mostra a importância do café da manhã e do almoço. Depois de operar no seu auge durante o dia, o corpo tem seu relógio biológico apontando para a preparação de um período de repouso (Faria *et al.*, 2014).

Simultaneamente, as células, após um dia de intenso trabalho, encontram-se prontas para responder a esse comando do relógio central. Esse delicado equilíbrio entre a luz do dia e a escuridão da noite regula uma coreografia harmoniosa, sincronizando nosso corpo com os ritmos naturais que influenciam na saúde e bem-estar dos indivíduos (Faria *et al.*, 2014).

Esse sincronismo intrincado entre a luz do dia e a escuridão da noite não apenas influencia nosso nível de energia, mas também afeta a função de órgãos vitais, como o sistema digestivo e o sistema imunológico. O momento certo para as principais refeições, como o café da manhã e o almoço, coincide com o pico de atividade metabólica do corpo, garantindo a eficiência da digestão e a absorção adequada de nutrientes (Faria *et al.*, 2014).

À noite, quando a escuridão prevalece, o organismo inicia um processo de preparação para o descanso, otimizando a reparação celular e a recuperação dos tecidos. O desrespeito a esses ritmos naturais, como ocorre em muitos trabalhos noturnos ou em hábitos alimentares desregulados, pode desencadear uma série de problemas de saúde, incluindo distúrbios digestivos, dificuldades de sono e desequilíbrios metabólicos (Vasconcellos *et al.*, 2021).

Desse modo, torna-se imperativo abordar estratégias para mitigar os desafios decorrentes da alteração do ciclo biológico, uma realidade inevitável para os trabalhadores de turno.

A adoção de uma medida aparentemente simples, porém de extrema relevância, é evitar o uso de dispositivos eletrônicos, como celulares e computadores, antes de dormir, uma vez que tais dispositivos tendem a manter o cérebro em estado de agitação e expõem o corpo à radiação prejudicial (Vasconcellos *et al.*, 2021).

A preservação da saúde e do bem-estar desses trabalhadores não apenas impacta positivamente suas vidas individuais, mas também contribui para questões relevantes para políticas públicas a segurança pública (Brasil, 2010).

A compreensão dos desafios de um ciclo 24 horas dos relógios biológicos é crucial o campo de políticas públicas, pois é fundamental que os sujeitos promovam harmonização dos ritmos biológicos com as demandas laborais, corroborando para a promoção de condições de trabalho saudáveis, e contribuindo para o alcance das metas do desenvolvimento sustentável tanto no quesito saúde e bem-estar quanto no trabalho descente e crescimento econômico. Portanto, a

compreensão desses fatores e a sua integração nas discussões sobre trabalho noturno são essenciais para promover ambientes de trabalho mais saudáveis, equitativos e sustentáveis, em consonância com os princípios da Agenda 2030.

### 2.3 TRABALHO NOTURNO E SOCIEDADE 24 HORAS: IMPLICAÇÕES PARA A ENFERMAGEM

O serviço de atendimento 24x7, como seu próprio nome sugere, representa uma oferta de suporte ao cliente que está à disposição 24 horas por dia, durante os sete dias da semana. Essa abordagem permite que os pacientes busquem assistência médica a qualquer momento, reconhecendo a importância crítica da continuidade do atendimento em uma unidade de saúde. A natureza imprevisível de problemas de saúde e acidentes torna essencial que tais serviços estejam sempre disponíveis (Costa *et al.*, 2023).

As transformações resultantes da diversificação dos métodos de produção, como o fordismo, o taylorismo e o *toyotismo*, ou seja, a acumulação flexível, implica no contexto do sistema capitalista, em diferentes abordagens para a exploração, culminando na acumulação flexível. Essas mudanças têm impactos substanciais que influenciam tanto a dimensão objetiva quanto subjetiva da classe trabalhadora, moldando, assim, sua identidade e modo de existência (Godoy, 2009). Neste aspecto, Godoy (2009, p. 106) explica que:

A enfermagem é fortemente influenciada pelo modelo taylorista e fayolista, tão presentes na organização do trabalho da categoria, ao desempenhar a função de gerente centralizador do saber, que domina a concepção do processo de trabalho da enfermagem, e ao delegar atividades parcelares aos demais trabalhadores de enfermagem [...]. A assistência direta fica aos cuidados do pessoal técnico e auxiliar, e a enfermeira assume a supervisão e o controle do processo de trabalho, reforçando a divisão entre trabalho intelectual e manual.

No início do século XX, o modelo Fordista dominava a indústria, o que teve implicações significativas na forma como as profissões, incluindo a enfermagem, se organizavam e respondiam às necessidades da sociedade. Esse modelo introduziu a ideia de produção em larga escala, com linhas de montagem eficientes, o que aumentou a demanda por uma força de trabalho mais disciplinada e altamente especializada. No contexto da enfermagem, essa transformação na organização do trabalho se refletiu na necessidade de profissionais de enfermagem estarem disponíveis 24 horas por dia, sete dias por semana, para atender as demandas crescentes dos sistemas de saúde. A atenção à saúde se tornou um serviço contínuo, adaptado à crescente urbanização e ao aumento da população (Godoy, 2009).

Vale destacar que a enfermagem, assim como qualquer outra profissão, é um trabalho que segue seus próprios ritmos e demandas. No contexto histórico, a enfermagem também foi profundamente influenciada pelas revoluções industriais. Além disso, a enfermagem é uma profissão vital para a sociedade, sendo essencial em todos os momentos. Isso por si só justifica a presença de Unidades de Pronto Atendimento (Upas) funcionando 24 horas por dia em todo o Brasil. Para entender melhor esse desenvolvimento, é importante examinar a organização do trabalho no século XX (Pires, 2009).

Além disso, a enfermagem, como profissão essencial, passou por um processo de formalização e regulamentação ao longo do século XX, estabelecendo padrões de treinamento e prática. Isso ajudou a garantir que os profissionais de enfermagem pudessem fornecer assistência de qualidade em ambientes de atendimento 24x7, como as Upas (Pires, 2009).

Nesse sentido, a organização do trabalho no século XX, influenciada pelo modelo Fordista e pelas necessidades da sociedade, contribuiu para a criação e manutenção de serviços de saúde, como as Upas, que estão disponíveis o tempo todo para atender às necessidades de saúde da população. Essa evolução reflete o compromisso contínuo com a prestação de cuidados de saúde acessíveis e de qualidade em momentos de necessidade. Nesse aspecto, Saissu (2013, p.17) explica que:

A UPA é um dos componentes pré-hospitalares fixos, conceituado, pelo MS (2011), como o estabelecimento de saúde de complexidade intermediária, entre as Unidades Básicas de Saúde e a Rede Hospitalar, prestando serviços 24 horas em todos os dias da semana, incluindo feriados e pontos facultativos, devendo acolher sempre os usuários e seus familiares, articulando com os demais pontos de atenção, fornecendo retaguarda às urgências atendidas pela Atenção Básica, mantendo os pacientes em observação, por período de até 24 horas, caso necessite encaminhá-lo para o serviço hospitalar.

É crucial ressaltar, uma vez mais, que as revoluções industriais e suas conseqüentes mudanças não afetaram apenas a enfermagem, mas reverberaram por toda a sociedade. Isso justifica a existência de diversas profissões que operam especialmente durante o período noturno. Entretanto, é inquestionável o consenso entre médicos e cientistas de que a inversão dos ritmos naturais, trocando o dia pela noite, acarreta sérios riscos à saúde devido às perturbações no delicado relógio biológico do indivíduo (Saissu, 2013).

Essas transformações sociais e industriais, que levaram ao desenvolvimento de profissões noturnas, refletem a complexidade da modernidade e da economia globalizada, onde a demanda

por serviços em horários alternativos se tornou essencial para atender às necessidades em constante evolução da sociedade (Bauman, 1998).

Contudo, é crucial reconhecer que essa mudança de hábitos em relação ao ciclo natural do dia e da noite não é isenta de consequências. Médicos e cientistas alertam para os efeitos adversos que essa inversão pode provocar no funcionamento do corpo humano. O desalinhamento com o ritmo circadiano natural pode resultar em distúrbios do sono, problemas metabólicos, emocionais e até mesmo contribuir para o desenvolvimento de doenças crônicas, destacando a importância de se buscar um equilíbrio entre a necessidade de serviços 24 horas e a preservação da saúde dos profissionais que os sustentam (Bauman, 1998).

Além disso, é importante salientar que o repouso durante o período diurno não oferece os mesmos benefícios que o sono noturno, como evidenciado por um estudo conduzido por Aline Silva Costa *et al.* (2015). Esse estudo revelou que aqueles que descansam durante o dia não experimentam um sono reparador comparável àqueles que desfrutam de um descanso noturno. Isso se deve ao fato de que o organismo requer um ambiente livre da interferência da luz solar para atingir um verdadeiro desligamento cerebral. O comportamento cerebral diurno difere substancialmente do comportamento cerebral noturno nesse aspecto (Costa *et al.*, 2015).

Ademais, um sono verdadeiramente revitalizante só ocorre quando o cérebro é capaz de se desconectar e interromper a produção de hormônios necessários para o funcionamento durante o dia. Portanto, é crucial que o cérebro entre em um estado de desligamento durante o período noturno, quando a pressão sobre ele tende a ser menor e o coração trabalha sob condições mais brandas (Neves *et al.*, 2010).

Nesse contexto, o sono noturno desempenha um papel fundamental na restauração das funções cognitivas e físicas. Durante a noite, o corpo passa por diversos estágios do sono, incluindo o sono REM (*Rapid Eye Movement*), que é essencial para o processamento de informações, a consolidação da memória e o equilíbrio emocional. Além disso, a escuridão da noite promove a produção natural de melatonina, o hormônio do sono, que regula o ritmo circadiano do corpo (Neves *et al.*, 2010).

Ademais, é possível que aqueles que invertem o ciclo natural, substituindo a luz do dia pela escuridão da noite, venham a enfrentar uma série de desafios à sua saúde, incluindo a

predisposição a transtornos como depressão, ansiedade e síndrome do pânico. Além disso, existe um aumento considerável no risco de desenvolver resistência à insulina, o que pode resultar em uma maior propensão ao ganho de peso e ao desenvolvimento da diabetes (Brasil, 2015).

Outro aspecto previamente mencionado, mas que merece destaque novamente, é a constatação de que aqueles que labutam durante a noite apresentam uma probabilidade significativamente elevada de sofrerem eventos cardiovasculares, como ataques cardíacos e até mesmo Acidentes Vasculares Cerebrais (AVCs). Nesse sentido, fica evidente a importância de reconhecer os efeitos adversos dessa inversão de horários e promover medidas que visem à proteção da saúde física e mental daqueles que enfrentam essa realidade. Nesse aspecto, Antunes *et al.* (2008, p.52), explicam que:

As consequências das alterações no padrão de sono são diversas, podem ocorrer reduções na eficiência do processamento cognitivo, do tempo de reação e da responsividade atencional, além de prejuízo na memória, aumento da irritabilidade, alterações metabólicas, endócrinas, imunológicas, 16 quadros hipertensivos, cansaço, náuseas, dores de cabeça, ardência nos olhos, visão turva, dores articulares e diminuição da libido.

Assim sendo, torna-se imperativo que os profissionais que desempenham suas atividades durante a noite estejam amplamente conscientes de sua saúde física e mental, permanecendo vigilantes em relação a quaisquer indícios de desequilíbrios que possam acarretar consequências adversas, tanto a curto prazo quanto a longo prazo. Uma recomendação essencial consiste em evitar a consecutividade de turnos noturnos, particularmente para os profissionais da área da saúde (Antunes *et al.*, 2008).

Isso implica em evitar a realização de dois ou três plantões noturnos seguidos, permitindo intervalos de sono normais entre esses períodos de trabalho. Outra orientação valiosa diz respeito aos profissionais que cumprem turnos de 24 horas. Nesses casos, é altamente benéfico começar o turno pelo período diurno, proporcionando a vantagem de concluir o período de trabalho ainda sob a luz do dia. Isso pode contribuir para uma melhor adaptação do corpo aos ritmos naturais e promover um estado de bem-estar mais duradouro (Carmo, 2010).

Uma estratégia adicional, de notável eficácia, está relacionada à proximidade da residência em relação ao local de trabalho. Essa escolha é motivada pela necessidade de manter uma plena consciência ao dirigir, uma vez que, após um prolongado período sem dormir, a capacidade de atenção naturalmente diminui. Além disso, a elevada concentração exigida ao volante pode

resultar na liberação significativa de cortisol, um hormônio que, quando presente em excesso, pode prejudicar ainda mais o descanso quando o profissional finalmente chega em sua residência (Carmo, 2010).

Para além da proximidade com o local de trabalho, é de igual importância considerar a configuração de um ambiente residencial que favoreça o repouso e a recuperação após os plantões noturnos. Isso envolve a implementação de medidas para diminuir os ruídos externos, a instalação de cortinas opacas para bloquear a luz solar e a criação de um ambiente interno sereno e propício ao relaxamento no quarto (Barros, 2017).

Adicionalmente, é essencial que esses profissionais estabeleçam uma rotina de sono regular, mesmo durante os dias de descanso, com o objetivo de auxiliar o corpo a se adaptar aos horários de trabalho irregulares. A aplicação de técnicas de relaxamento, como a meditação e a prática de exercícios de respiração, pode se mostrar proveitosa para reduzir os níveis de estresse e fomentar um sono mais reparador (Barros, 2017).

Ademais, é importante também que haja uma luz forte no local de trabalho, uma vez que a ausência de luz pode fazer com que o corpo fique mais propenso a sentir sonolência. Por fim, é importante é procurar dormir sempre nos mesmos horários, mesmo que realize plantões em diferentes períodos. Isso porque o corpo humano é regido por padrões, e quanto mais esses padrões forem respeitados, melhor será para que o corpo reconheça o horário exato de descansar (Barros, 2017).

#### 2.4 PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM E TRABALHO NOTURNO

O trabalho noturno na enfermagem teve início em Florence Nightingale, sendo esta considerada a pioneira da enfermagem moderna, tendo atuado durante a Guerra da Criméia, em 1854. Através dos cuidados realizados pelas equipes de enfermagem, foi possível reduzir de 42% para 2% a taxa de mortalidade entre os feridos de guerra. Por esse motivo, Florence virou uma lenda, como a “Dama da Lamparina”, uma vez que utilizava instrumentos para prestar cuidados durante o período noturno (Carraro, 2001).

Embora este período seja frequentemente apontado como o "alvorecer" da enfermagem, é inegável que o cuidado de enfermagem tem raízes profundas que remontam à antiguidade. Na

história da humanidade, o zelo pelo bem-estar de outros seres humanos sempre teve um papel central. Além disso, é importante reconhecer que, ao longo dos séculos, houve a necessidade premente de profissionais que trabalharam incansavelmente durante as horas noturnas. Esses profissionais são indispensáveis para garantir que a complexa engrenagem da sociedade continue a funcionar de maneira harmoniosa (Carraro, 2001).

A realidade é que as doenças não conhecem os horários e podem afligir qualquer pessoa a qualquer momento. Portanto, a presença de indivíduos dedicados a prestar assistência noturna é vital, pois a demora no atendimento pode ter consequências potencialmente fatais. Esses profissionais, ao longo da história, têm desempenhado um papel essencial na garantia da continuidade e da qualidade da assistência à saúde, independentemente do ciclo do relógio (Carraro, 2001).

Essa prática de trabalhar durante a noite se disseminou de forma ainda mais ampla com o advento das revoluções industriais. Nesse cenário, os empresários perceberam que, com os mesmos recursos e equipamentos, poderiam manter suas operações em funcionamento ininterrupto, 24 horas por dia, o que resultaria em lucros adicionais. Esse fenômeno contribuiu para o surgimento da chamada "sociedade 24 horas", uma realidade palpável, especialmente nas grandes metrópoles, onde as cidades, de fato, nunca descansam (Silva; Schwartz, 2018).

A vida moderna, impulsionada pela demanda constante e pela busca incansável por eficiência, transformou as cidades em verdadeiras máquinas de atividade contínua. A noite, antes reservada ao descanso e ao silêncio, tornou-se um período de atividade incessante, refletindo uma sociedade que nunca desliga (Silva; Schwart, 2018).

Nesse ambiente frenético, o trabalho noturno se tornou um componente essencial da engrenagem que mantém o mundo em constante movimento. Profissionais de diversas áreas, como enfermagem, segurança, transporte e muitos outros, são os guardiões da noite, garantindo que as cidades continuem a funcionar e que as necessidades da sociedade sejam atendidas a qualquer momento, sem interrupções (Silva; Schwart, 2018).

A transformação da noite em uma extensão do dia trouxe inúmeros benefícios, como maior disponibilidade de serviços e oportunidades para um estilo de vida mais flexível. No entanto, também trouxe desafios, incluindo impactos na saúde dos trabalhadores noturnos. Além disso,

é crucial ressaltar que uma adaptação completa ao trabalho noturno permanece inatingível. Quando alguém se compromete com o labor noturno, inevitavelmente precisa inverter o ciclo de sono, descansando durante o dia. Entretanto, o sono diurno não é tão restaurador quanto o sono noturno, o que desencadeia uma série de desafios. Um desses desafios é a questão da obesidade, uma vez que o organismo, incapaz de realizar uma digestão adequada dos alimentos durante o sono diurno, pode sofrer desequilíbrios que contribuem para o desenvolvimento desse problema de saúde (Costa *et al.*, 2015).

Nesse sentido, é inegável que os seres humanos possuem uma predisposição natural para atividade diurna e descanso noturno. A própria natureza dos ritmos biológicos e o sincronismo com o ciclo do dia e da noite são testemunhos dessa realidade. Além disso, como ilustrado no âmbito deste estudo, torna-se evidente que os indivíduos que desempenham suas funções durante as horas noturnas enfrentam um maior risco de complicações cardiovasculares (Costa *et al.*, 2015).

Essa associação entre trabalho noturno e problemas cardiovasculares pode ser atribuída, em parte, à interrupção do ritmo circadiano natural. Quando as pessoas dormem durante a noite, ocorre uma queda na pressão sanguínea, que é parte integrante de um ciclo saudável. No entanto, quando esse padrão é perturbado devido ao trabalho noturno, a ausência dessa queda na pressão pode desencadear complicações cardíacas (Costa *et al.*, 2015).

Portanto, fica evidente que a harmonia entre o ciclo natural do corpo humano e as demandas do trabalho noturno é uma luta constante para os profissionais que se dedicam a essa tarefa. A tentativa de sincronizar o corpo com horários não convencionais é uma batalha que frequentemente cobra seu tributo na forma de problemas de saúde.

Desde o alvorecer da enfermagem como profissão, percebe-se que ela sempre manteve uma conexão íntima com o período noturno. No entanto, como ressaltado por Pereira *et al.* (2010), é importante reconhecer que a privação de sono noturno pode infligir um profundo sofrimento físico e psicológico. Essa privação, por sua vez, acarreta prejuízos significativos não apenas à saúde, mas também à qualidade dos relacionamentos familiares e à participação social desses dedicados profissionais.

Esses incansáveis profissionais da enfermagem, cuja dedicação não conhece horários,

frequentemente se veem imersos em um ciclo constante de sacrifício e serviço, muitas vezes à custa de sua própria saúde e bem-estar. A natureza noturna de seu trabalho os coloca em situações desafiadoras, onde a escuridão da noite é o cenário de suas nobres ações, mas também o palco das privações que enfrentam (Pereira *et al.*, 2010).

Adicionalmente, as palavras de Pereira *et al.* (2010) elucidam sobre como o trabalho noturno transgride as fronteiras do funcionamento fisiológico humano. Esse desafio constante ao relógio biológico dos seres humanos desencadeia sensações de desconforto, fadiga e perturbações no sono, lançando também sombras sobre as relações sociais e oportunidades de lazer, dessa forma, o trabalho noturno, com sua carga de desafios fisiológicos e sociais, exige dos profissionais da enfermagem não apenas uma notável dedicação, mas também uma notável capacidade de superação. Nesse aspecto, Fonseca (2011, p. 29) explica que:

Os sintomas como fadiga, cansaço, fadiga mental, dificuldade de concentração, doenças mentais, depressão, alterações de humor, distúrbios neuro-psíquicos, humor lábil, estresse, enxaqueca, dificuldade de concentração e pensamento, erros humanos e acidentes de trabalho podem estar associados justamente às dificuldades que os trabalhadores encontram em dormir e repousar no horário diurno, acumulando um débito de sono que gera impactos no humor e o corpo e a mente não se recupera do desgaste diário através de um sono restaurador.

Destarte, fica evidente que os profissionais de saúde que se dedicam ao trabalho noturno e necessitam descansar durante o dia enfrentam um desafio significativo, visto que sua qualidade de sono tende a ser reduzida e comprometida. Além disso, como demonstrado nos tópicos anteriores, esse estilo de vida altera substancialmente a regulação hormonal, afetando a produção de substâncias cruciais como a melatonina e o cortisol, bem como as citocinas inflamatórias salivares, que desempenham um papel importante na saúde (Posser; Berni; Traesel, 2016).

É inegável que a natureza humana não foi concebida para operar durante as horas noturnas, uma vez que a fisiologia dos seres humanos é sintonizada para que descansem quando a escuridão prevalece e despertam quando a luz do dia retorna. Dessa forma, qualquer tentativa de subverter esse ciclo natural entra em conflito com os ritmos circadianos que os governam (Posser; Berni; Traesel, 2016).

Devido à exposição prolongada à luz durante a noite, aqueles que trabalham nessas condições tendem a secretar quantidades reduzidas do hormônio melatonina diariamente. A melatonina

desempenha um papel fundamental no controle dos nossos ritmos biológicos, incluindo a regulação do sono (Posser; Berni; Traesel, 2016).

Em outras palavras, a flutuação nos níveis de melatonina no organismo também influencia o "relógio interno" que determina o momento propício para o repouso. Em ambientes mais escuros e tranquilos, a produção de melatonina é estimulada, levando à sonolência. Paralelamente, a secreção de cortisol nesses trabalhadores perde o seu ritmo natural, o que pode ter implicações negativas para o equilíbrio hormonal e a saúde a longo prazo (Cruz; Giannasi; Machado, 2021).

Essa desregulação hormonal devido ao trabalho noturno pode acarretar uma série de consequências adversas para a saúde. A redução da melatonina, por exemplo, não apenas torna mais difícil adormecer durante o dia, mas também compromete a qualidade do sono, resultando em uma sensação persistente de cansaço e fadiga. Isso, por sua vez, pode afetar negativamente a cognição, o desempenho no trabalho e até mesmo aumentar o risco de acidentes, como abordado no capítulo anterior (Cattani *et al.*, 2021).

A perturbação no ritmo natural de secreção de cortisol também tem implicações significativas. O cortisol desempenha um papel vital no controle do estresse e do sistema imunológico. Quando seu padrão é alterado devido ao trabalho noturno, isso pode levar a uma resposta de estresse crônico, enfraquecendo o sistema imunológico e tornando o corpo mais suscetível a doenças. Neste aspecto, Rossi e Tirapegui (p.29, 1999) explicam que:

Alteração do estado emocional, seu físico responde. Fica-se mais estressada, você come mais, engorda, você fica mais sedentária aí vem o cansaço. Sua vida social fica mais prejudicada, você sente que isto tem um impacto para a sua saúde mental e física também. Sem contar o tempo que você não despende para se cuidar, não faz uma caminhada, você não faz consultas regulares (Calafate).

Destarte, apesar do sono ser algo essencial para a vida, os trabalhadores de turno da enfermagem acabam sendo "obrigados" a sacrificar o mesmo para que possam exercer suas profissões, uma vez que esses profissionais são essenciais para que a vida em sociedade possa acontecer de forma harmoniosa, como explicado no primeiro capítulo deste referencial teórico. É importante destacar que esses problemas podem ser significativos, uma vez que 20,8 milhões de pessoas trabalham a noite no Brasil, neste aspecto, Moreno et al. (p.34, 2023) explica que:

Estima-se haver cerca de 10% da população brasileira ativa que trabalha em turnos ou à noite. Acredita-se que essa porcentagem seja até maior, uma vez que o oferecimento de serviços disponíveis muitas horas por dia, durante os dias de semana e fins de semana, vêm aumentando nos últimos anos. Pode-se citar, como exemplos, todos os serviços de telecomunicações, de processamento bancário, de distribuição de correspondência rápida, os centros de compras (*shopping centers*, supermercados), hotéis, lazer (cinemas, restaurantes, academias de ginástica, clubes sociais e esportivos), serviços educacionais. Em outras palavras, além dos serviços essenciais há uma quantidade cada vez maior de produção de bens e prestação de serviços que funcionam ininterruptamente. Para que esses bens sejam produzidos e os serviços prestados vem ocorrendo aumento da população que trabalha em turnos, em horário noturno ou em horários irregulares.

Conforme previamente delineado, tais constatações transcenderam as esferas individuais, irradiando impacto sobre o conjunto da sociedade. Isso porque a fadiga e o desgaste dos profissionais, lamentavelmente, tendem a diminuir sua eficácia em suas respectivas ocupações, predispondo-os a possíveis equívocos tanto dentro quanto fora de seus campos de atuação, como exemplificado pelos incidentes de trânsito discutidos anteriormente nesta pesquisa (Moreno *et al.*, 2003).

Desse modo, a não ser em circunstâncias excepcionais, é inegável que a jornada noturna pode acarretar prejuízos à saúde. Assim, recomenda-se buscar a atenuação dessas adversidades, com o intuito de proporcionar aos trabalhadores de turnos a possibilidade de desfrutar de uma qualidade de vida à semelhança daquela experimentada por qualquer indivíduo. Como anteriormente destacado, entre as principais vicissitudes decorrentes da desregulação do ritmo biológico, figuram a obesidade, o desgaste, a exaustão e as perturbações gastrointestinais (Górska *et al.*, 2023).

Nesse contexto, é fundamental reconhecer que a busca pela minimização desses impactos não apenas visa ao bem-estar dos trabalhadores de turnos, mas também à promoção de uma sociedade mais saudável e produtiva como um todo. Ao abordar esses desafios de forma eficaz, não apenas se investe na saúde individual, mas também se contribui para a prevenção de doenças crônicas, a melhoria da qualidade de vida e a redução de custos relacionados à saúde pública (Górska *et al.*, 2023).

Portanto, torna-se imperativo que esses profissionais empreendam uma reflexão profunda e empenhada, com vistas à implementação de mecanismos capazes de atenuar tais desdobramentos. Uma dessas medidas pode envolver a adoção de estratégias e políticas de gestão do tempo de trabalho, bem como a promoção de cuidados abrangentes com a saúde física e mental (Górska *et al.*, 2023).

Nesse sentido, é essencial considerar o suporte psicológico como uma ferramenta valiosa, auxiliando esses profissionais a enfrentar de maneira adequada os desafios emocionais e psicológicos intrínsecos à sua profissão. Além disso, a criação de um ambiente de trabalho acolhedor e confortável, que engloba áreas de repouso apropriadas, desempenha um papel crucial na promoção do bem-estar durante as jornadas laborais (Górska et al., 2023).

É importante ressaltar que os desafios enfrentados pelos profissionais de saúde, em particular os enfermeiros que trabalham por turnos, são grandes. Eles lidam com demandas emocionais e físicas intensas enquanto mantêm uma programação de trabalho irregular, muitas vezes comprometendo seus próprios ritmos biológicos (Muecke, 2005). Portanto, para os enfermeiros e técnicos de enfermagem que atuam em turnos, a adoção de práticas de cuidado consigo mesmos e a criação de ambientes de trabalho serenos tornam-se ainda mais cruciais.

O equilíbrio entre o cuidado com os pacientes e o cuidado pessoal é um desafio constante, mas ao reconhecer a importância disso e aplicar as lições de atividade física, interações sociais e busca por positividade, esses profissionais podem fortalecer sua resiliência, proteger sua saúde mental e emocional, e continuar fornecendo o melhor atendimento possível aos pacientes (Muecke, 2005).

Além do mais, é crucial reconhecer que a execução das atividades laborais destes profissionais não se reveste de simplicidade, especialmente quando perturbações no relógio biológico. A abordagem das alterações no ritmo circadiano é essencial para compreender os desafios enfrentados por esses profissionais, visto que as variações no ciclo biológico podem afetar também a qualidade do sono, o nível de energia e até mesmo a saúde mental (Muecke, 2005).

Para preservar a saúde do profissional de forma proativa, os trabalhadores de turno também devem adotar a prática de avaliações médicas regulares, incluindo exames periódicos, visando a identificação precoce de problemas de saúde relacionados ao trabalho noturno, antes que evoluam para questões mais graves. Esse conjunto de medidas embasadas em pesquisas e práticas exemplares, pode ser instrumental na promoção de uma vida mais equilibrada e saudável para esses profissionais e, por conseguinte, para toda a sociedade (Górska et al., 2023).

Dentro do exposto, e de acordo com perspectiva de Geertz (1973) é essencial que se tenha a consciência da complexidade das tarefas realizadas pelo profissional de enfermagem, esta vai

muito além procedimentos técnicos e do envolvimento nas histórias pessoais dos pacientes. Os profissionais desta área de atuação necessitam ser capacitados para reconhecer os problemas dos pacientes e seus próprios problemas, de modo a oferecer um cuidado humanizado sem permitir que o meio laboral não façam com que eles percam a sua vocação, e principalmente, a sua vontade de viver.

Assim, é essencial reconhecer o inestimável valor dos profissionais da enfermagem e o significativo impacto que têm na saúde e bem-estar da sociedade. As políticas públicas voltadas para a proteção desses profissionais, são cruciais para assegurar que eles recebam o devido reconhecimento e apoio, ao mesmo tempo em que vivenciam ao desafio intrínseco do trabalho noturno. Portanto, apoiar essas iniciativas é mais do que um ato de justiça; é uma manifestação da sociedade do profundo apreço por esses heróis do cuidado que iluminam a escuridão com sua dedicação e compaixão.

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 OBJETIVO GERAL**

Analisar as motivações do trabalho noturno e suas implicações para o bem estar físico, mental e social para os profissionais de enfermagem.

#### **3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Analisar as repercussões do trabalho noturno para profissionais de enfermagem.

Ilustrar as motivações e benefícios do trabalho noturno nos profissionais de enfermagem de uma unidade de Pronto Atendimento;

Descrever os desafios e implicações do trabalho noturno para os profissionais da enfermagem.

## 4 MÉTODO

Um estudo de metodologia mista foi conduzido com o objetivo de aprofundar o entendimento sobre o tema em questão. Inicialmente, uma revisão integrativa foi realizada para compilar e analisar criticamente as evidências disponíveis na literatura. Posteriormente, um estudo de campo foi conduzido para coletar dados empíricos que complementam e enriquecem as descobertas da revisão. Essa abordagem combinada permitiu uma análise abrangente e detalhada do tema, integrando tanto a perspectiva teórica quanto a prática, proporcionando informações valiosas para a compreensão do fenômeno em estudo.

### 4.1 REVISÃO INTEGRATIVA

A revisão integrativa é uma abordagem metodológica robusta que sintetiza resultados de estudos primários de maneira abrangente e sistemática (Sousa *et al.*, 2017). Ela permite a análise crítica e a síntese de evidências provenientes de diversas fontes, como pesquisas quantitativas, qualitativas e mistas, proporcionando uma visão abrangente do tema em questão. Ao incorporar diferentes métodos de pesquisa, a revisão integrativa oferece uma compreensão mais profunda e ampla do fenômeno estudado, possibilitando dados valiosos para a prática clínica, política de saúde e futuras investigações.

#### 4.1.1 Etapas da Revisão Integrativa

Para conduzir esta pesquisa, foram seguidas as etapas estabelecidas por Mendes; Silveira; Galvão (2008) para a revisão integrativa. Foram seguidas as seguintes etapas:

1. Definição do tema e formulação da pergunta orientadora. A pergunta norteadora deste estudo foi: Quais são as implicações decorrentes do trabalho noturno na saúde dos profissionais de saúde?;
2. Realização de uma busca abrangente na literatura, aderindo aos critérios de inclusão e exclusão. Como critério de inclusão do estudo foi considerado artigos completos publicados sem restrição de data, nos idiomas português e inglês; foram excluídos artigos de revisão, artigos duplicados e aqueles que não se enquadravam aos objetivos do trabalho;
3. Extração, resumo e organização dos dados provenientes dos estudos selecionados, incluindo

detalhes como título, referências, ano/país de publicação, delineamento metodológico e resultados. Neste quesito inicialmente foram realizadas a leitura do título e resumo para aplicação dos critérios de inclusão e exclusão do estudo, posteriormente os estudos foram lidos na íntegra para análise crítica;

4. Avaliação crítica e minuciosa dos estudos incluídos na revisão, para assegurando sua pertinência temática e alinhamento com os objetivos propostos. Esta etapa foi realizada e os artigos foram feitos uma avaliação crítica dentro do objeto de estudo proposto.
5. Interpretação dos achados/resultados obtidos;
6. Análise e discussão dos resultados, culminando na apresentação final da revisão.

#### 4.1.2 Estratégia de busca

As buscas aconteceram entre fevereiro e março de 2024, nas bases: Biblioteca Virtual de Saúde e *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE) via PubMed. A estratégia de busca foi construída a partir de Decritores em Ciência da Saúde (DeCS) em conjunto com operadores booleanos.

Foi estabelecido como critério de inclusão: artigos completos publicados no período de 2014 a 2023 que tenham relação com a pergunta de pesquisa. Foram excluídos: teses, dissertações e estudos do tipo revisão da literatura. As estratégias de busca elaboradas e utilizadas para cada base eletrônica de dados estão apresentadas na Tabela 1.

**Tabela 1-** Estratégias de busca para seleção de artigos de acordo com a base de dados consultadas.

Base de dados	Estratégia de busca
Portal BVS	(Trabalho Noturno) OR ( <i>Night Shift Work</i> ) AND (Enfermagem) OR ( <i>Nursing</i> )
PubMed	( <i>Night Shift Work</i> ) AND ( <i>Nursing</i> )

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão do estudo, os estudos incluídos nesta revisão integrativa foram avaliados criticamente e foram descritos na seção resultados dessa dissertação.

### 4.3 ESTUDO DE CAMPO

Foi realizado um estudo de campo exploratório do tipo transvesal. O estudo de campo visa obter informações ou conhecimentos sobre um problema específico para o qual se busca uma resposta ou para comprovar uma hipótese. Nesse tipo de pesquisa, ocorre a observação dos fatos e fenômenos conforme eles ocorrem naturalmente, coletando-se dados relacionados a eles e registrando variáveis relevantes para análise (Marconi; Lakatos, 2017).

A pesquisa exploratória, por sua vez, visa obter maior familiaridade com o problema em questão, tornando-o explícito ou construindo hipóteses. Isso pode ser realizado por meio de levantamentos bibliográficos, entrevistas com pessoas com experiência prática no tema estudado, visitas a instituições ou pesquisas em sites. É uma forma de aproximação inicial com o assunto e é comumente utilizada em trabalhos de estudantes iniciantes em pesquisa (Filho, 2015).

#### 4.3.1 Cenário do Estudo

O estudo foi realizado no Pronto Atendimento (PA) de Flexal II, localizado em Cariacica-ES. O Pronto Atendimento de Flexal II, Abelardo Corrêa Neto inaugurado em 22 de dezembro de 2020, funciona 24 horas para consultas somente com adultos e atendimento pediátricos de 7 às 19 horas, diariamente.

Em caso de internação, o paciente é encaminhado para o PA do Trevo, serviço de referência via regulação para leito de emergência pediátrico, HIMABA. Em caso de trauma ou politrauma, encaminha-se para o Hospital Infantil de Vitória.

#### 4.3.2 Participantes do Estudo

O público alvo foram 4 enfermeiros e 5 técnicos de enfermagem que atuam no PA de Flexal II, localizado no município de Cariacica-ES, totalizando um total de 9 participantes.

O número de participantes foi determinado considerando os critérios de garantia de diversidade da população do estudo segundo as variáveis sociodemográficas e profissionais. Também foi considerado o processo de saturação dos dados, as respostas destes profissionais estudada foram suficientes para obtenção dos dados, ou seja, durante as entrevistas realizadas não estava mais havendo informações e percepções adicionais indicando um ponto de saturação, no qual a coleta adicional dos dados não acrescentaria valor significativo à pesquisa.

#### **4.3.3 Critérios de Inclusão e Exclusão**

Foram incluídos os profissionais maiores de dezoito anos, entre eles enfermeiros e técnicos, lotados no PA de Flexal II, localizado no município de Cariacica-ES que atuam no turno noturno. Foram excluídos os profissionais que estiverem de férias, licença médica ou afastados do serviço por quaisquer outras razões.

#### **4.3.4 Instrumento de Pesquisa e Coleta de Dados**

O instrumento de pesquisa (Apêndice A) foi um roteiro semiestruturado com duas partes: a primeira versa sobre a caracterização dos participantes quanto a sexo, idade, tempo de serviço, formação em geral e formação na área de enfermagem.

A segunda parte foi feita com questões abertas para identificar as percepções dos profissionais entrevistados sobre a motivação da escolha do trabalho no período noturno, os benefícios e os desafios de trabalhar neste período, além das possíveis implicações sociais e malefícios para a saúde e vida em sociedade (sono, estresse e implicações para saúde mental) e vida em sociedade (família e amigos).

Os dados foram coletados por meio de uma entrevista com os participantes, em local adequado para manter o sigilo das informações prestadas. As entrevistas foram gravadas e posteriormente transcritas. As entrevistas serão identificadas com letras que correspondem a categoria profissional do participante seguido de um número que corresponde a ordem sequencial das entrevistas.

#### **4.3.5 Análise dos Dados**

Para analisar as entrevistas foi utilizada uma análise estatística descritiva dos dados. Os

resultados foram apresentados em tabela ilustrando as principais categorias encontradas, as variáveis foram ilustradas em frequência absoluta (n) e relativa(%). Nas perguntas abertas utilizou-se a análise de conteúdo para identificar os principais elementos relatados pelos profissionais.

#### **4.3.6 Aspectos Éticos e Legais**

O projeto de pesquisa foi submetido à plataforma Brasil para ser analisado pelo comitê de ética da Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória. A realização da pesquisa ocorreu somente após obter a aprovação do comitê em pesquisa, sob parecer 6.269.339 (Apêndice B).

Os participantes foram convidados a participar da pesquisa, livre de coação ou conflitos de interesse. A participação na pesquisa só foi efetivada após os participantes concordarem por escrito, via assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice C).

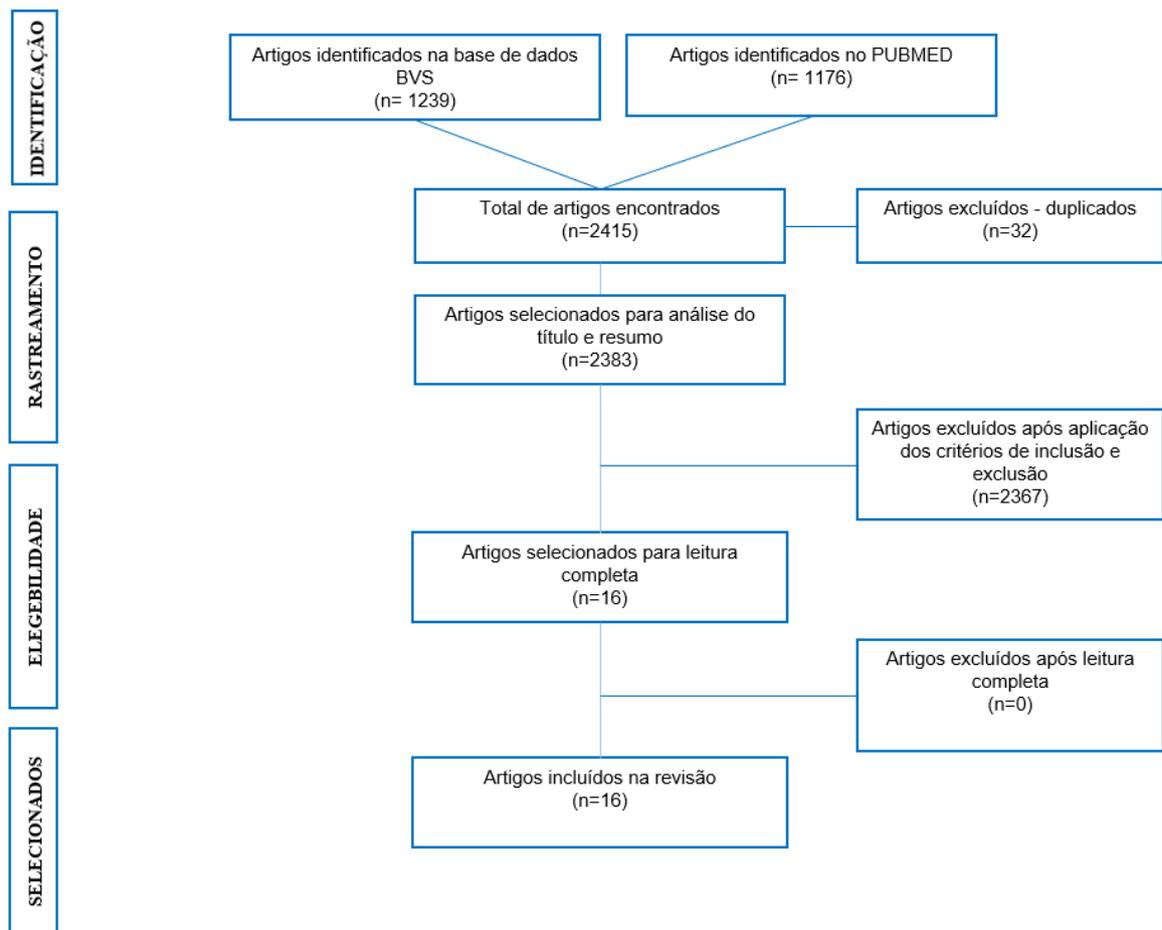
O projeto seguiu todas as diretrizes estabelecidas pela Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e de todas as legislações vigentes.

## 5 RESULTADOS

### 5.1 RESULTADOS DA REVISÃO INTEGRATIVA

A pesquisa identificou 2.415 estudos potencialmente relevantes nas bases de dados, dos quais 32 foram excluídos por estarem duplicados. Analisaram-se 2.383 publicações pelo título e resumo, sendo eliminados 2.367 estudos após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão do estudo. Foram feitas a leitura completa de 16 artigos e todos estes foram incluídos nesta revisão (Figura 1).

**Figura 1** - Fluxograma da seleção dos estudos nas bases de dados.



**Fonte:** autor, 2024.

A seguir, na Tabela 2, estão os principais achados sobre a pesquisa nos artigos anteriormente selecionados.

**Tabela 2-** Principais resultados encontrados nos artigos selecionados. Vitória, ES, 2024.

Autor e Ano	Objetivo	Tipo de estudo	Principais Resultados
<b>Berger; Hobbs, 2006</b>	Investigar o impacto do trabalho por turnos na saúde e segurança de enfermeiros e pacientes	Estudo transversal	Ao aprender a ajustar os ritmos internos à mesma fase do horário de trabalho, os enfermeiros podem melhorar o sono diurno e o funcionamento familiar e reduzir a sonolência e os erros relacionados com o trabalho. A modificação de factores externos, como a direcção do padrão de rotação, o número de turnos noturnos consecutivos trabalhados e os padrões de consumo de alimentos e bebidas, pode ajudar a reduzir os efeitos negativos do trabalho por turnos para a saúde. Os enfermeiros podem adotar contra-medidas, como cochilos revigorantes, eliminação de horas extras em turnos de 12 horas e conclusão de tarefas desafiadoras antes das 4h para reduzir erros no atendimento ao paciente.
Fallis; McMillan; Edwards, 2011	Explorar as percepções, experiências, barreiras e questões de segurança dos enfermeiros relacionadas ao cochilo/não cochilo durante o turno noturno	Estudo exploratório	Os enfermeiros identificaram questões de saúde pessoal, segurança e cuidados ao paciente que apoiam a necessidade de um cochilo restaurador durante o turno da noite. Existem barreiras para cochilar dentro da organização/ambiente de trabalho.
Burdelak <i>et al.</i> , 2012	Avaliar a associação entre o trabalho noturno e a prevalência de doenças e condições entre enfermeiras e parteiras	Estudo transversal	Não foi nenhum risco aumentado de doenças e condições entre os enfermeiros do turno noturno, em comparação com os do turno diurno. A duração do trabalho realizado nos

			turnos noturnos esteve associada a doenças. A análise ilustrou um risco aumentado (mais de oito vezes maior) de inchaço nos pés nas mulheres com 8 ou mais tarefas noturnas.
Books <i>et al.</i> , 2017	Estudar o trabalho noturno e seus efeitos na saúde dos enfermeiros	Estudo quantitativo com desenho descritivo	Há um risco aumentado de privação de sono, fatores estressantes familiares e alterações de humor devido ao trabalho noturno. Os turnos rotativos foram mencionados como uma grande preocupação para os enfermeiros do turno noturno. A privação do sono leva a consequências negativas para a saúde, incluindo obesidade.
Books, Coody, Kauffman, Abraão, 2017	Estudar o trabalho noturno e seus efeitos na saúde dos enfermeiros	Estudo quantitativo com desenho descritivo	Há um risco aumentado de privação de sono, fatores estressantes familiares e alterações de humor devido ao trabalho noturno. Os turnos rotativos foram mencionados como uma grande preocupação para os enfermeiros do turno noturno. A privação do sono leva a consequências negativas para a saúde, incluindo obesidade; no entanto, eles não eram uma preocupação tão grande quanto os turnos rotativos ou a fadiga.
Vidotti <i>et al.</i> , 2018	Analisar os fatores associados à Síndrome de Burnout entre trabalhadores de enfermagem segundo turno de trabalho	Estudo transversal	Os fatores associados às dimensões da síndrome de Burnout foram maiores em trabalhadores diurnos; Entretanto, os profissionais do turno noturno, que possuem baixo apoio social, que estão insatisfeitos com o sono, que têm filhos, que não têm religião, que trabalharam por pouco tempo na instituição e que são técnicos ou auxiliares de enfermagem tiveram significativamente mais chances de apresentar níveis elevados de a síndrome.

Turchi <i>et al.</i> , 2019	Análise da qualidade de vida relacionada à saúde em enfermeiros que exercem sua atividade em turnos noturnos	Estudo transversal	Existe uma relação significativa entre o trabalho noturno e a Qualidade de Vida Relacionada à Saúde dos enfermeiros.
Jeon; Kim, 2022	Avaliar a influência do tempo de trabalho e das características do trabalho nos distúrbios do sono entre trabalhadores do turno noturno	Análise de dados secundários	8,4% dos trabalhadores do turno noturno apresentaram distúrbios do sono. Trabalhadores do turno noturno com trabalho prolongado, maiores cargas de trabalho e demandas emocionais de trabalho tiveram maior probabilidade de apresentar distúrbios do sono.
Bostock; Mortimore, 2024	Explorar todo o impacto do trabalho por turnos, questionando se as práticas atuais utilizadas devem continuar	Estudo Exploratório	O trabalho noturno perturba o ciclo normal de sono-vigília, conduzindo frequentemente a uma menor duração do sono e a uma fadiga excessiva, e os resultados desta situação são de grande alcance
Çolak; Esin, 2024	Identificar fatores que afetam a vigilância psicomotora de enfermeiros que trabalham no turno noturno	Estudo transversal	Ao examinar a variação o desempenho das tarefas de vigilância psicomotora dos enfermeiros no turno noturno, observou-se que o tempo médio de reação dos enfermeiros e o número de lapsos aumentaram ao final do turno noturno..
Dolu <i>et al.</i> , 2024	Investigar os efeitos do tipo de trabalho em turnos, do período de plantão e do período de trabalho dentro de cada turno sobre o ritmo circadiano	Estudo transversal	Os resultados revelaram que o pico de atividade dos enfermeiros ocorre significativamente mais tarde durante a noite enquanto trabalham e os enfermeiros que trabalham durante a noite podem ter um ritmo circadiano mais fraco ou menos distinto. Assim, o estudo sugere que sejam impostos limites ao número de turnos noturnos rotativos dos enfermeiros.
Durkin; Richards, 2024	Explorar a relação entre qualidade do sono e intenção de mudar comportamentos de sono entre enfermeiros do turno noturno	Estudo trasnversal	A maioria dos participantes relatou sono insatisfatório e não adotou comportamentos de saúde que promovessem um bom sono. Houve uma relação fraca e positiva entre os

			escores de Qualidade do Sono de Pittsburgh e da Escala de Intenção de Mudança de Comportamento. Aqueles que relataram má qualidade do sono indicaram uma grande intenção de melhorar o sono
Gusmão <i>et al.</i> , 2024	Avaliar a associação do tempo total de sono com a velocidade da onda de pulso, índice de aumento e pressão arterial central em trabalhadores do turno noturno	Estudo transversal	Não houve diferença nas variáveis estudadas entre turno noturno e diurno. Mas, verificou-se que há melhores características de funcionalidade vascular quando o tempo de sono foi de 5 a 6 horas nos trabalhadores estudados.
Jankowiak <i>et al.</i> , 2024	Determinar se há um risco aumentado de doenças cardiovasculares incidentes resultantes do trabalho cumulativo no turno da noite	Estudo transversal	O trabalho noturno pode estar associado negativamente à saúde cardiovascular.
Jiang <i>et al.</i> , 2024	Avaliar a influência de diferentes cronotipos na população do turno noturno rotativo sobre o estado de sono, humor, pressão arterial (PA) e variabilidade da frequência cardíaca (VFC), bem como o ritmo circadiano da PA e VFC	Estudo transversal	O cronotipo é um fator que afeta a fadiga, a sonolência e os ritmos circadianos cardiovasculares dos trabalhadores rotativos do turno noturno. O cronotipo deve ser levado em consideração no gerenciamento da rotação do turno noturno para promover a saúde ocupacional.
Rosenberg, 2024	Analisar o efeito negativo no sono causado pelo trabalho em turnos	Estudo transversal	Todos os horários de trabalho por turnos têm efeitos adversos no sono. Os efeitos são mais pronunciados nos trabalhadores do turno noturno.
Stavas; Nilsen; Matre, 2024	Investigar se uma maior proporção de plantões noturnos está associada a uma maior ocorrência de dores musculoesqueléticas e cefaleias	Estudo Transversal	Trabalhar uma maior proporção de turnos noturnos não está associado a uma maior ocorrência de dores musculoesqueléticas e dores de cabeça.
Yuan; Fang, 2024	Investigar se os fatores relacionados ao turno predisõem os enfermeiros a níveis mais elevados de estresse e ansiedade ocupacional	Estudo transversal	O estudo ilustrou que ter uma frequência de turno noturno de 3 a 4 vezes por mês, duração do turno noturno de 9 a 12 horas, atraso no sono após o turno noturno ( $\geq 2$ horas), tempo

total de sono após o turno noturno inferior a 4 horas foram fatores relacionados ao turno que aumentaram os níveis de estresse e ansiedade ocupacional.

**Fonte:** autor, 2024.

Os artigos da literatura científica ilustraram repercussões para o profissional da enfermagem oriundos do trabalho noturno, a maior parte dos estudos indicaram problemas relacionados à saúde e sono. Entretanto, alguns estudos indicaram que não houve repercussão para a saúde e que outros fatores como quantidade de turnos e horas trabalhadas também foram evidenciados (Tabela 2).

## 5.2 RESULTADOS DO ESTUDO DE CAMPO

Os resultados do estudo de campo revelaram uma participação significativa de profissionais de saúde, contando com a presença de nove indivíduos, dos quais quatro eram enfermeiros e cinco técnicos de enfermagem. Destes, sete eram mulheres e dois homens, refletindo uma predominância feminina no grupo participante. A diversidade de gênero e o equilíbrio entre enfermeiros e técnicos de enfermagem proporcionaram uma perspectiva abrangente sobre as questões abordadas durante o estudo. As variáveis de caracterização sociodemográficas dos entrevistados foram ilustradas na Tabela 3.

**Tabela 3** - Variáveis sociodemográficas dos participantes da pesquisa.

Variáveis Sociodemográficas		n°	%
<b>Cargo</b>	Enfermeiro(a)	4	44,4%
	Técnico(a) de Enfermagem	5	55,6%
<b>Sexo</b>	Feminino	7	77,8%
	Masculino	2	22,2%
<b>Idade</b>	30 - 39	2	22,2%
	40 - 49	5	55,6%
	50 - 57	2	22,2%
<b>Escolaridade</b>	Pós Graduação	3	33,3%
	Superior Completo	1	11,1%
	Superior Incompleto	3	33,3%
	Ensino Médio Completo	2	22,3%
<b>Tempo de Serviço</b>	6 – 10 anos	4	44,4%
	11 – 20 anos	4	44,4%
	21 – 27 anos	1	11,2%
<b>Salário atual (em salário mínimo)</b>	1 a 2 salários	4	44,4%
	Acima de 2 até 3 salários	3	33,3%
	4 ou mais	2	22,3%
<b>Tempo de serviço em que atua no turno da noite</b>	Até 5 anos	4	44,4%
	6 – 10 anos	3	33,3%
	11 – 15 anos	2	22,3%
<b>Vínculos empregatícios</b>	Apenas um vínculo	3	33,3%
	Mais de um vinculo	6	66,7%

**Fonte:** autor, 2024.

A Tabela 4 apresenta as principais motivações e benefícios relatadas pelos trabalhadores para escolherem o turno noturno como sua preferência de horário de trabalho. Destacou-se que a maioria dos entrevistados ( 66,7%) a maior motivação foi a possibilidade de conciliar outro vínculo empregatício, este fator também foi citado como o maior benefício do trabalho noturno por 44,4% dos entrevistados. Outros benefícios também foram relatados tais como: oportunidade de manter uma vida social durante o dia, proporcionar a chance de passar tempo com a família durante o dia e benefícios financeiros (Tabela 4).

**Tabela 4** – Principais motivações e benefícios dos pesquisados quanto à escolha de trabalhar no período noturno.

Variáveis	n°	%
<b>Motivações*</b>		
Conciliar outro vínculo empregatício	6	66,7%
Questões familiares	4	44,4%
Aumentar a renda	1	11,1%
<b>Benefícios*</b>		
Conciliar outro vínculo empregatício	4	44,4%
Financeiro	3	33,3%
Passar tempo com a família	2	22,2%
Vida social durante o dia	2	22,2%
Não há benefícios	2	22,2%

\* O participante poderia citar mais de uma variável.

A seguir, na Tabela 5, são destacadas as principais implicações autorrelatadas na vida dos trabalhadores que decorrentes do trabalho noturno. Entre essas implicações, destacam-se as implicações sociais, como a não participação em eventos familiares devido ao conflito de horários e também a impossibilidade de realizar passeios e viagens durante os horários convencionais.

Além do mais, é apresentada uma análise das implicações no sono decorrentes do trabalho no turno noturno. A maioria dos trabalhadores (55,6%) relata enfrentar significativas implicações em seu sono, e na sua saúde (77,%), nesse quesito sintoma de estresse (66,7%) foi o problema citado (Tabela 5)

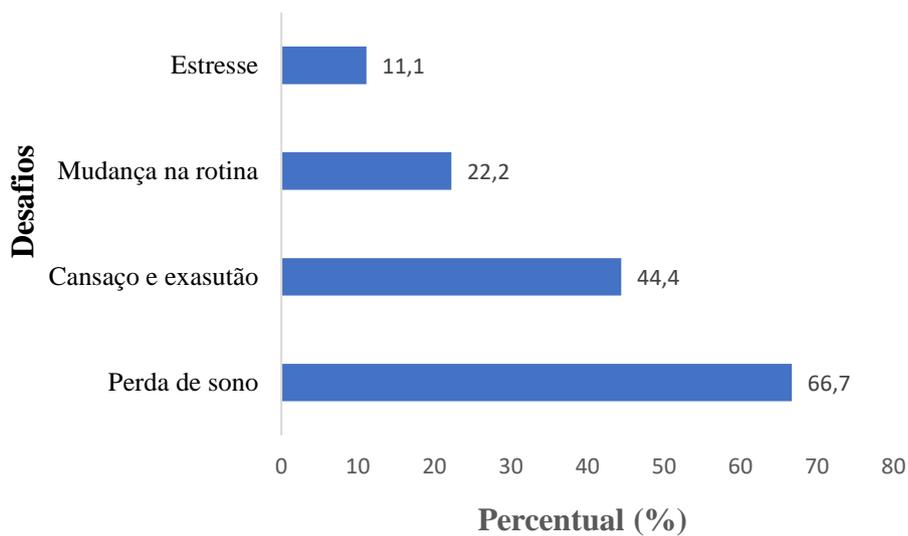
**Tabela 5-** Desafios e implicações causados pelo trabalho no período noturno.

Variáveis	nº	%
<b>Há implicações na vida social*</b>	<b>4</b>	<b>44,4%</b>
Não participação em eventos familiares	2	22,3%
Não realização de passeios e viagens	3	33,3%
<b>Há implicações no sono*</b>	<b>5</b>	<b>55,6%</b>
Insônia	2	22,3%
<b>Há implicações para a saúde*</b>	<b>7</b>	<b>77,8%</b>
<b>Estresse</b>	<b>6</b>	<b>66,7%</b>

\* O participante poderia citar mais de uma variável.

Quando os entrevistados foram questionados sobre o maior desafio relacionado ao trabalho noturno, verificou-se que a perda de sono (66,7%), seguido de cansaço e exaustão (44,4%) foram os desafios mais relatados (Figura 2).

**Figura 2** - Principais desafios enfrentados pelos profissionais da enfermagem oriundos do trabalho noturno



**Fonte:** autor, 2024.

## 6 DISCUSSÃO

### 6.1. TRABALHO NOTURNO – MOTIVAÇÕES E BENEFÍCIOS

O trabalho noturno, particularmente para profissionais de saúde, é uma realidade presente em hospitais, clínicas e serviços de emergência em todo o mundo. Embora possa parecer desafiador à primeira vista, há uma série de motivações e benefícios que podem torná-lo atraente para os trabalhadores da área da saúde (Silva *et al.*, 2011).

As entrevistas realizadas com os profissionais indicaram que a maioria dos entrevistados apontaram algumas motivações e benefícios relacionados ao trabalho noturno, tais como conciliar outro vínculo empregatício durante o dia, maior tempo com a família e os ganhos financeiros. Esses achados corroboram com a literatura científica, segundo Silva, Carvalho e Cardim (2017) muitos profissionais de saúde optam pelo trabalho noturno para ter a flexibilidade de conciliar múltiplos empregos. Isso pode ser motivado por necessidades financeiras, desejo de diversificar experiências profissionais ou até mesmo para garantir uma maior estabilidade financeira. Os relatos de profissionais que buscam essa conciliação são frequentes, destacando a importância do trabalho noturno na viabilização dessas oportunidades.

Para alguns profissionais, o trabalho noturno pode significar uma fonte adicional de renda. Isso é especialmente significativo em áreas onde a flexibilidade pode não ser suficiente para atender às necessidades financeiras básicas. Portanto, o trabalho noturno pode ser uma forma de aumentar a renda total da família ou de realizar investimentos pessoais (Silva; Rotenberg; Fischer, 2011).

Embora possa parecer contraditório à primeira vista, o trabalho noturno pode oferecer oportunidades únicas para passar tempo de qualidade com a família. Por exemplo, profissionais que trabalham durante a noite muitas vezes têm a oportunidade de passar as manhãs e tardes com os filhos antes de irem para o trabalho. Essa dinâmica permite uma conexão significativa com a família, mesmo com horários atípicos de trabalho (Rotenberg *et al.*, 2001).

Apesar dos potenciais benefícios do trabalho noturno para os profissionais de enfermagem, fica-se evidenciando que no Brasil há uma precarização de trabalhos do profissional da enfermagem, fato que pode corroborar para implicações negativas tanto para a organização do trabalho

quanto para a saúde e bem estar dos profissionais de enfermagem. O acúmulo de vínculos empregatícios muitas vezes está relacionado à busca por uma remuneração adequada, evidenciando a precarização do trabalho e a falta de um piso salarial justo para a categoria. A ausência de políticas que garantam condições dignas de trabalho e salários compatíveis com a responsabilidade e a carga horária dos profissionais de enfermagem é uma questão central que precisa ser enfrentada no contexto do serviço social, visando a valorização e o respeito aos direitos desses trabalhadores essenciais para a saúde pública.

## 6.2 DESAFIOS E IMPLICAÇÕES DO TRABALHO NOTURNO

Os participantes da pesquisa relataram implicações físicas decorrentes do trabalho noturno, tanto na saúde, quanto no sono. Esses resultados são consistentes com a literatura científica, sabe-se que há uma relação significativa entre o trabalho noturno e a qualidade de vida relacionada à saúde dos enfermeiros.

Em estudo italiano realizado por Turchi *et al.* (2019) os autores descreveram que o perfil de saúde dos enfermeiros está abaixo dos valores da população geral em várias dimensões. Outros estudos revelaram que o trabalho noturno promove consequências da privação de sono como obesidade (Books *et al.*, 2017), qualidade do sono (Durkin; Richards, 2024; Vidotti *et al.*, 2018; Jeon; Kim, 2022), doenças cardiovasculares (Jankowiak *et al.*, 2024), vigilância psicomotora (Colak; Esin, 2024) e fadiga excessiva (Jiang *et al.*, 2024; Bostock; Mortimore, 2024).

Segundo Maynardes, Sarquis e Kirchhof (2009), um dos principais desafios do trabalho noturno é o impacto que pode ter na saúde física dos trabalhadores. Os ritmos circadianos do corpo humano são naturalmente programados para estar alerta durante o dia e dormir à noite. O trabalho noturno interrompido é um ritmo natural, o que pode levar a distúrbios do sono, fadiga crônica e problemas de saúde relacionados, como distúrbios gastrointestinais, obesidade e problemas cardiovasculares. A falta de exposição à luz solar também pode afetar a saúde óssea e mental dos trabalhadores.

Os participantes da pesquisa indicaram sintomas como estresse, implicações na saúde mental e insônia como os principais prejuízos ocasionados pelo horário de trabalho. Esses sintomas também são relatados em outros estudos, que destacam a prevalência de Síndrome de Burnout (Vidotti *et al.*, 2018); dificuldades para mudança de comportamento (Durkin; Richards, 2024);

falta de autonomia no trabalho (Dall’Ora *et al.*, 2023); fadiga e sonolência, além de impactos na qualidade do sono (Bostock; Mortimore, 2024; Rosenberg, 2024; Turchi *et al.*, 2019).

A privação de sono decorrente do turno de trabalho noturno tende a provocar o aumento dos fatores estressantes familiares e alterações de humor, conforme indicaram Books *et al.* (2017). De modo geral, a literatura encontrada revela que os efeitos adversos no sono são um dos impactos mais significativos presentes no trabalho noturno (Rosenberg, 2024; Books *et al.* 2017; Durkin; Richards, 2024).

O trabalho noturno também pode ter um impacto significativo na saúde emocional dos trabalhadores de saúde. A falta de sono adequado e a interrupção dos ritmos circadianos podem aumentar o risco de depressão, ansiedade e estresse. Além disso, os trabalhadores noturnos muitas vezes enfrentam desafios adicionais, como lidar com emergências médicas durante a noite e a falta de suporte emocional e social durante seus horários de trabalho, o que pode contribuir para o isolamento social e emocional (Neves *et al.*, 2010).

Em relação às implicações percebidas na vida social, os participantes da nossa pesquisa se dividiram em considerar implicações na participação em eventos familiares e em passeios e viagens (55,6%) e aqueles que não consideram haver implicações na vida social (44,4%). No entanto, a revisão da literatura apontou que o trabalho noturno aumenta o risco de privação de sono, interfere na qualidade da relação familiar e mudanças de humor (Books *et al.*, 2017), além de ser necessário ajustar os ritmos internos do organismo à mesma fase do horário de trabalho para ajudar a melhorar o funcionamento familiar e o sono diurno (Berger; Hobbs, 2006).

O trabalho noturno pode criar desafios significativos para a vida social dos trabalhadores de saúde. Enquanto amigos e familiares geralmente estão disponíveis durante o dia, os trabalhadores noturnos muitas vezes estão trabalhando ou dormindo. Isso pode levar a sentimentos de isolamento social e dificuldade em manter relacionamentos significativos fora do ambiente de trabalho (Girondi; Gelbcke, 2011). Além disso, o trabalho noturno pode limitar a participação em atividades sociais e hobbies, já que muitos eventos ocorrem durante o dia.

Ainda, segundo Júnior, Siqueira e Gonçalves (2006) adaptar-se ao trabalho noturno também pode ser um desafio significativo para muitos profissionais de saúde. Uma mudança entre os horários diários e noturnos pode causar uma sensação de desorientação e dificuldade de ajuste.

Além disso, os trabalhadores noturnos muitas vezes enfrentam a necessidade de equilibrar seus horários de trabalho com outras responsabilidades, como cuidar da família ou participar de compromissos pessoais durante o dia, o que pode aumentar o estresse e a fadiga.

Além disso, outras pesquisas apontam a necessidade de reduzir a quantidade de plantões noturnos e melhorar o gerenciamento da rotação desses turnos a fim de promover a saúde ocupacional (Jiang *et al.*, 2024), regular o ciclo normal de sono-vigília (Bostock; Mortimore, 2024) e principalmente, prevenir o risco de acidentes de trabalho, primando pela segurança de enfermeiros e pacientes (Berger; Hobbs, 2006).

Vale ressaltar que apesar do estudo de campo e o estudo bibliográfico mostrarem indícios de implicação oriundos do trabalho noturno, também há evidências de que o trabalho noturno não traz implicações para os profissionais de enfermagem, como ilustrado por Burdelak *et al.* (2012).

Também existe relato de que os trabalhadores da enfermagem do período noturno tiveram menor ocorrência de dor nas extremidades inferiores do que os trabalhadores diurnos (Stavas; Nilsen; Matre, 2024) e os profissionais que trabalhavam a noite também apresentaram menores índices de Síndrome de Burnout em relação ao trabalho diurno (Vidotti *et al.*, 2018). Dessa forma observa-se que outros fatores necessitam ser considerados além do horário do turno de trabalho.

Para os trabalhadores de enfermagem que atuam no turno da noite o apoio social, o grau de satisfação do sono, a estrutura familiar, o tempo de atuação na instituição, o grau de escolaridade (Vidotti *et al.*, 2018), a possibilidade de um cochilo restaurador durante o turno da noite (Fallis; McMillan; Edwards, 2011), a quantidade de turnos e o número de horas trabalhadas (Yuan; Fang, 2024) são fatores essenciais que podem proporcionar implicações para os profissionais de enfermagem que executam o trabalho noturno e proporcionar benefícios a esta população reflete, como descrito por Yuan e Fang (2024) reflete em benefícios para a segurança do paciente e do profissional. Por isso, estes fatores devem ser considerados nas formulações de políticas públicas para promoção de melhores condições de trabalhos e de prestação de serviços à população brasileira.

### 6.3 PERSPECTIVAS FUTURAS PARA O CAMPO DAS POLÍTICAS PÚBLICAS

O primeiro passo para abordar as implicações do trabalho noturno é o reconhecimento por parte dos formuladores de políticas públicas e dos trabalhadores da gravidade dos desafios enfrentados pelos trabalhadores noturnos. Isso inclui compreender os impactos na saúde física, emocional e social dos trabalhadores, bem como considerar as necessidades específicas desses profissionais (Rossi, 2019).

As políticas públicas podem desempenhar um papel fundamental na proteção dos direitos e no apoio aos trabalhadores noturnos. Isso pode incluir regulamentações que limitam o número de horas consecutivas trabalhadas durante a noite, garantindo intervalos adequados para descanso e recuperação e proporcionando acesso a cuidados de saúde mental e física (Breus, 2007).

Ainda segundo Breus (2007), as políticas públicas também oferecem incentivos para a implementação de práticas de trabalho noturnas mais saudáveis e sustentáveis. Isso pode incluir subsídios para ajudar com os custos de adaptação de horários de trabalho, incentivos fiscais para empresas que oferecem programas de saúde e bem-estar para trabalhadores noturnos e reconhecimento público para funcionários que demonstram um compromisso com o bem-estar de seus funcionários.

As políticas públicas podem desempenhar um papel importante na educação e conscientização sobre os desafios enfrentados pelos trabalhadores noturnos. Isso pode incluir campanhas de conscientização pública sobre os impactos do trabalho noturno na saúde e no bem-estar, bem como programas de treinamento para trabalhadores e profissionais de saúde sobre como apoiar os trabalhadores noturnos de maneira eficaz (França *et al.*, 2018).

No futuro, é essencial que as políticas públicas continuem a evoluir para enfrentar os desafios do trabalho noturno de maneira abrangente e eficaz (Gonçalves *et al.*, 2014). Isso pode incluir o desenvolvimento de novas tecnologias e práticas de trabalho que minimizem os impactos negativos do trabalho noturno na saúde dos trabalhadores, bem como o aumento do acesso a recursos de apoio, como cuidados de saúde mental e programas de saúde e bem-estar.

Além das políticas públicas, é importante que outras partes interessadas, como trabalhadores, sindicatos, profissionais de saúde e a sociedade em geral, reconheçam a sua responsabilidade

em apoiar os trabalhadores noturnos. Isso pode incluir a implementação de práticas de trabalho mais flexíveis, o desenvolvimento de programas de apoio emocional e social e o estabelecimento de uma cultura organizacional que valorize o bem-estar dos funcionários.

## 7 CONCLUSÃO

A análise das implicações do trabalho noturno dos profissionais de enfermagem revela uma série de desafios que pode repercutir no bem-estar físico, social e emocional. Os problemas mais relatados foram prejuízos no sono e saúde, nesse quesito o sintoma de estresse foi o mais citados. Estudos da literatura internacional destaca que outros fatores, além do horário do turno de trabalho, também repercutem na vida dos profissionais da enfermagem, tais como: quantidade e horários de turnos trabalhados e falta de cochilos restauradores durante o período noturno.

Os profissionais da enfermagem destacaram a possibilidade de conciliar outro vínculo empregatício como uma motivação essencial e um benefício significativo do trabalho noturno. Estes fatores refletem a importância da renda complementar para esses profissionais, sublinhando a necessidade de políticas que não apenas reconheçam, mas também valorizem financeiramente seu trabalho.

Diante do exposto, é crucial que sejam implementadas medidas para mitigar as repercussões negativas do trabalho noturno na vida dos profissionais de enfermagem. Isso inclui a promoção de políticas de saúde ocupacional que garantam intervalos adequados para descanso, apoio emocional, acesso a recursos de saúde mental e valorização financeira do trabalho. Além do mais, a predominância das mulheres nesta categoria profissional aponta para alguns cuidados que devem ser considerados, como a segurança e apoio nas atividades maternas, características inerentes ao organismo feminino. Também é essencial que os empregadores e a sociedade reconheçam a importância de uma cultura organizacional que valorize o bem-estar dos funcionários e promova práticas de trabalho saudáveis e sustentáveis.

Estudos nessa temática são fundamentais para nortear Políticas Públicas que visem melhorar as condições de trabalho dos profissionais de enfermagem, e que contribuam para atingir as metas do desenvolvimento sustentável. Por meio da compreensão das implicações do trabalho noturno, podemos avançar na criação de ambientes de trabalho mais inclusivos e sustentáveis, promovendo o fortalecimento do sistema de saúde, via a promoção do bem-estar para os trabalhadores, especialmente aqueles que enfrentam desafios únicos devido aos turnos noturnos.

## REFERÊNCIAS

AGUIAR, Valdinei Santos de; VASCONCELLOS, Luiz Carlos Fadel de. A importância histórica e social da infância para a construção do direito à saúde no trabalho. **Saúde e Sociedade**, v. 26, p. 271-285, 2017.

ANTUNES, Hanna Karen M; *et al.* Privação de sono e exercício físico. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** 14 (1), Fev 2008.

BARRETO, Luiz Menna; WEY, Daniela. Ontogênese do sistema de temporização: a construção e as reformas dos ritmos biológicos ao longo da vida humana. **Psicologia USP**, v.8, n.2, Jun, 2007.

BARROS, Francisco Amorim de. **Diretrizes ergonômicas para ambientes dos postos de enfermagem de um hospital universitário da cidade do Recife-PE**. 2017. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Pernambuco.

BATISTA, Rafael Silveira. Avaliação da qualidade do sono e prevalência de sintomas depressivos na equipe de enfermagem de um hospital de santa catarina. **UNISUL**, Tubarão, 2019.

BAUMAN, Z. *Globalization: The Human Consequences*. Globalization: The Human Consequences. **Editora Polity Press**. 1998.

BERGER, Ann M.; HOBBS, Barbara B. Impact of shift work on the health and safety of nurses and patients. **Clinical journal of oncology nursing**, v. 10, n. 4, p. 465, 2006.

BOOKS, C., COODY, L. C., KAUFFMAN, R., ABRAHAM, S. Night Shift Work and Its Health Effects on Nurses. **The health care manager**, v. 39, n.3, p: 122–127, 2020.

BOSTOCK, Faye; MORTIMORE, Gerri. Considering the impact of shift working on health. **British Journal of Nursing**, v. 33, n. 3, p. 120-124, 2024.

BRASIL. **Cadernos HumanizaSUS**. Ministério da saúde; Saúde mental. Brasília, v.5, 2015.

BRASIL. **Projeto de Lei 2564/2020**. Altera a Lei nº 7.498, de 25 de junho de 1986, para instituir o piso salarial nacional do Enfermeiro, do Técnico de Enfermagem, do Auxiliar de Enfermagem e da Parteira. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 2020. Disponível em: <<https://www25.senado.leg.br/web/atividade/materias/-/materia/141900>>. Acesso em: 20 fev. 2024.

BRASIL. **Projeto de lei n.º 6.091, de 2016**. 2016. Disponível em: [https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/prop\\_mostrarintegra?codteor=1494493&filename=Avulso%20PL%206091/2016](https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/prop_mostrarintegra?codteor=1494493&filename=Avulso%20PL%206091/2016). Acesso em: 20 fev. 2024.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Norma Regulamentadora No. 15 (NR-15)**. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/aceso-a-informacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/comissao-tripartite-partitaria-permanente/normas-regulamentadora/normas-regulamentadoras-vigentes/norma-regulamentadora-no-15-nr-15>. Acesso em: 20 fev. 2024.

BRASIL. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. Ministério da Saúde. Brasília..3. ed, 2010.

BRASIL. Presidência da República. **Decreto-Lei N° 5.452, De 1º de maio de 1943**. 1943. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/decreto-lei/del5452.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452.htm). acesso em: 20 fev. 2024.

BREUS, Thiago Lima. Políticas públicas no estado constitucional. **Belo Horizonte: Fórum**, p. 226, 2007.

BURDELAK, W. *et al.* Night work and health status of nurses and midwives. cross-sectional study. **Medycyna pracy**, v.63, n.5, 517-529, 2012.

CARMO, Tânia Maria Delfraro. Trabalho noturno: a privação do sono da equipe de enfermagem em uma unidade de pronto atendimento. **Ciência et Praxis**, v.3, n.6, 2010.

CARRARO, Telma Elisa. **Enfermagem e assistência**: resgatando Florence Nightingale. 2 ed. Goiânia: AB, 2001.

CATTANI, Ariane Naidon et al. Trabalho noturno, qualidade do sono e adoecimento de trabalhadores de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, p. eAPE00843, 2021.

CAVALCANTI, H. H. S. **Os efeitos nocivos do trabalho noturno na enfermagem**: Uma revisão integrativa. 23 f. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso – Graduação em Enfermagem – Universidade Estadual da Paraíba, Campina Campo Grande.

CHERES, José Eduardo Cardoso et al. Trabalho noturno: a inversão do relógio biológico. **Revista Eletrônica de Ciências Jurídicas**, v. 1, n. 3, 2014.

CORDEIRO, Karine da Silva. **Direitos Fundamentais Sociais Dignidade da Pessoa Humana e Mínimo Existencial:: O Papel do Poder Judiciário**. Livraria do Advogado Editora, 2021.

CORNÉLIO, Raphael Lima Lemes *et al.* **A efetividade da proteção contra a despedida arbitrária, ou sem justa causa, nas relações de emprego, prevista na Constituição Federal**. 2019.

COSTA, Aline; *et al.* Napping on the night shift among nursing staff: potential benefits for workers' health. **Escola Anna Nery**, v. 19, n. 1, 2015.

COSTA, Valéria Machado da et al. **Criação de um chatbot para o ARCA-Repositório Institucional da Fiocruz**. 2023.

CRUZ, Miguel Gonçalves Meira; GIANNASI, Lilian Chrystiane; MACHADO, Marco Antonio Cardoso. Tratado de Medicina oral do sono. **Editora Vania Santos**, 1. ed., 2021.

ÇOLAK, Merve; ESIN, Melek Nihal. Factors affecting the psychomotor vigilance of nurses working night shift. **International Nursing Review**, v. 71, n. 1, p. 84-93, 2024.

DALL'ORA, C., EJEBU, O. Z., BALL, J., & GRIFFITHS, P. Shift work characteristics and burnout among nurses: cross-sectional survey. **Occupational Medicine** (Oxford, England), v. 73, n. 4, p: 199–204. 2023.

DAS NEVES, Zilah Cândida Pereira et al. Legislações e recomendações brasileiras relacionadas à saúde e segurança ocupacional dos trabalhadores da saúde. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 19, p. a01-a01, 2017.

DOLU, İlknur et al. Circadian Rhythms Characteristics of Nurses Providing Direct Patient Care: An Observational Study. **Safety and Health at Work**, v. 15, n. 1, p. 102-109, 2024.

DURKIN, Adelaide Caroci; RICHARDS, Andrew John. Sleep quality and the intention to modify sleep behaviors among night-shift nurses. **Nursing 2024**, v. 54, n. 3, p. 54-58, 2024.

ELIAS, M.; NAVARRO, V.L. **A relação entre o trabalho, a saúde e as condições de vida: negatividade e positividade no trabalho das profissionais de enfermagem de um hospital escola**. **Revista Latino-americana de Enfermagem**. V. 14, n.4: p: 517-25. 2006.

FALLIS, W. M., MCMILLAN, D. E.; EDWARDS, M. P. Napping during night shift: practices, preferences, and perceptions of critical care and emergency department nurses. **Critical care nurse**, v. 31, n. 2. 2011.

FARIA, Moacir Serralvo *et al.* **Fisiologia Humana**. UFSC. 1. ed. Florianópolis, 2014.

FILHO, M. C. F. **Planejamento da pesquisa científica**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2015.

FONSECA, Isabela Cristiane Santos. **Distúrbios decorrentes do trabalho noturno em profissionais de enfermagem**. UFMG, Belo Horizonte, 2011.

FRANÇA, Caroline da Silva *et al.* **A saúde mental do trabalhador de enfermagem do serviço noturno hospitalar: um estudo avaliativo**. 2018.

FUNDACENTRO – Fundação Jorge Duprat Figueiredo de Segurança e Medicina do Trabalho. Aproximadamente 20 milhões de pessoas trabalham no período noturno. Brasília, ago. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/fundacentro/pt-br/comunicacao/noticias/noticias/2016/10/aproximadamente-20-milhoes-de-pessoas-trabalham-no-periodo-noturno> Acesso em: 28 mar. 2023

GEERTZ, Clifford. **A interpretação das culturas**. 1973.

GIRONDI, Juliana Balbinot Reis; GELBCKE, Francine Lima. Percepção do enfermeiro sobre os efeitos do trabalho noturno em sua vida. **Enfermagem em Foco**, v. 2, n. 3, p. 191-194, 2011.

GODOY, S. C. B. **Prazer e sofrimento do enfermeiro na relação com o trabalho**: estudo em um hospital de urgência e emergência de Belo Horizonte HORIZONTE, Belo. Universidade federal de minas gerais escola de enfermagem programa de pós-graduação em enfermagem. Belo Horizonte. 2009.

GONÇALVES, Francisco Gleidson de Azevedo *et al.* **O modelo neoliberal e suas repercussões para a saúde do trabalhador de enfermagem**. 2014.

GÓRSKA, Karolina et al. What's new in sleep disorders? Characteristics of sleep disorders according to ICD-11. **Nursing Problems/Problemy Pielęgniarstwa**, v. 31, n. 4, p. 159-165, 2023.

GUSMÃO, W. D. P.; SILVA, V. M.; PAIVA, A. M. G.; MOTA-GOMES, M. A.; NADRUZ, W.; MORENO, C. R. C.. Association Between Augmentation Index and Total Sleep Time in Night Shift Workers. **Journal of biological rhythms**, v. 39, n. 2, p. 200–207. 2024.

JANKOWIAK, Sylvia et al. Night shift work and cardiovascular diseases among employees in Germany: five-year follow-up of the Gutenberg Health Study. **Scandinavian Journal of Work, Environment & Health**, v. 50, n. 3, p. 142, 2024.

JEON, B. M.; KIM, S. H. Associations of extended work, higher workloads and emotional work demands with sleep disturbance among night-shift workers. **BMC public health**, v. 22, n. 1, p.: 2138. 2022.

JIANG, Jinzhen et al. Effects of chronotype on sleep, mood and cardiovascular circadian rhythms in rotating night shift medical workers. **International Archives of Occupational and Environmental Health**, p. 1-11, 2024.

JÚNIOR, Antônio Carlos Siqueira; SIQUEIRA, Fernanda Paula Cerantola; GONÇALVES, Bárbara Giséla de Oliveira Gôngora. O trabalho noturno e a qualidade de vida dos profissionais de enfermagem. **REME-Revista Mineira de Enfermagem**, v. 10, n. 1, 2006.

LEITÃO, Augusto Rogério. A Organização Internacional do Trabalho (OIT): quase um século de ação em contextos históricos diversos. **Laboreal**, v. 12, n.1, 2016.

MANHÃES, V. M. S. **Cronotipo e privação do sono nos trabalhadores do serviço noturno hospitalar de enfermagem [dissertação]**. Rio de Janeiro: Escola de Enfermagem Anna Nery, Universidade Federal do Rio de Janeiro; 2009.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MAYNARDES, Divanise de Carvalho Dias; SARQUIS, Leila Maria Mansano; KIRCHHOF, Ana Lúcia Cardoso. Trabalho noturno e morbidades de trabalhadores de enfermagem. **Cogitare Enfermagem**, v. 14, n. 4, p. 703-708, 2009.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto: enfermagem**, v. 17, n. 4, 2008.

MENDES, Sandra Soares; MARTINO, Milva Maria Figueiredo De. Trabalho em turnos: estado geral de saúde relacionado ao sono em trabalhadores de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 46, p. 1471-1476, 2012.

MIRANDA, Fernando Silveira Melo Plentz. A mudança do paradigma econômico, a Revolução Industrial e a positivação do Direito do Trabalho. **Revista Eletrônica Direito, Justiça e Cidadania**, v. 3, n. 1, p. 1-24, 2012.

MORENO, Claudia Roberta de Castro; FISCHER, Frida Marina; ROTENBERG, Lúcia. A saúde do trabalhador na sociedade 24 horas. **São Paulo Perspectiva**, v. 17, n. 1, Mar, 2003.

MUECKE, Sandy. Effects of rotating night shifts: literature review. **Journal of advanced nursing**, v. 50, n. 4, p. 433-439, 2005.

NEVES, M. J. A. O. *et al.* Influência do trabalho noturno na qualidade de vida do enfermeiro. **Revista de Enfermagem da UERJ**, v. 18, n.1, p.42-47, 2010.

PALERMO, Thaís Aparecida de Castro *et al.* **Cochilo noturno e recuperação após o trabalho entre enfermeiros hospitalares**. Rev. Latino-Am. Enfermagem, Ribeirão Preto, v. 23, n. 1, pág. 114-121, 2015.

PELLEGRINO, Pollyanna; DE CASTRO MORENO, Claudia Roberta; MARQUEZE, Elaine Cristina. Aspectos da organização do trabalho e redução da qualidade do sono de pilotos de linha aérea. **Sleep Science**, v. 12, n. 01, p. 43-48, 2019.

PEREIRA, L. C. *et al.* Trabalho noturno: a privação do sono da equipe de enfermagem em uma unidade de pronto atendimento. **Ciência et Praxis**, v. 3, n. 6, 2010.

PIRES, Denise. A enfermagem enquanto disciplina profissão e trabalho. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 62, n. 5, Out, 2009.

POSSER, Samara; BERNI, Liana Bohrer; TRAESEL, Elisete. Trabalho noturno: repercussões sobre a saúde e sa subjetividade. **CBE0**, Porto Alegre, 2016.

RAMALHO, José Ricardo; SANTOS, Rodrigo Salles Pereira dos; RODRIGUES, Iram Jácome. Mudanças na legislação trabalhista, sindicato e empresas multinacionais. **Caderno CRH**, v. 32, p. 343-359, 2019.

REIS, F. F.; BRAGA, A. L. S. O trabalho noturno e seus impactos na saúde da equipe de enfermagem: revisão integrativa. **Revista de Enfermagem da UFPE**, v. 9, n. 3, p. 7133-7145, 2015.

ROSSI, Luciana; TIRAPÉGUI, Júlio. Aspectos atuais sobre exercício físico, fadiga e nutrição. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 13, n.1, p: 67-82, jan./jun. 1999.

ROSSI, Robélia Valim. **Trabalhadores de enfermagem: riscos psicossociais em unidades de pronto atendimento e serviços de emergência**. 2019. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

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

SAISSU, Kauane Mineko Almeida. **Unidades de pronto atendimento: uma avaliação normativa das Upas do distrito federal**. Universidade de Brasília, 2013.

SILVA, A. A.; ROTENBERG, L.; FISHER, F. M. Jornadas de trabalho na enfermagem: entre necessidades individuais e condições de trabalho. **Revista de Saúde Pública**, v.45, n.6, p.1117-26, 2011.

SILVA, Aline Pinheiro; CARVALHO, Emilene Santos; CARDIM, Adryanna. Trabalho noturno na vida dos enfermeiros. **Revista enfermagem contemporânea**, v. 6, n. 2, p. 177-185, 2017.

SILVA, Marcio José; SCHWARTZ, Rosana MPB. **Manipulações Midiáticas em Perspectiva Histórica: Historiografia da Mídia**. Appris Editora e Livraria Eireli-ME, 2018.

SILVA, R. M., *et.al.* Análise quantitativa da satisfação profissional dos enfermeiros que atuam no período noturno. **Revista Texto & Contexto Enfermagem** v.18, n.2, p.305-398, 2009.

SILVA, Rosângela Marion da et al. Trabalho noturno e a repercussão na saúde dos enfermeiros. **Escola Anna Nery**, v. 15, p. 270-276, 2011.

SILVEIRA, Evanildo da. Engrenagens do tempo. Biólogos do Brasil e da Inglaterra detalham a composição e o funcionamento do relógio biológico das plantas. **FAPESP**, Ed.152, 2023.

SOUSA DE, Luís Manuel Mota et al. A metodologia de revisão integrativa da literatura em enfermagem. **Revista investigação em enfermagem**, v. 21, n. 2, p. 17-26, 2017.

STAVÅS, J. A.; NILSEN, K. B.; MATRE, D.. The association between proportion of night shifts and musculoskeletal pain and headaches in nurses: a cross-sectional study. **BMC musculoskeletal disorders**, v. 25, n. 1, p. 67. 2024.

TEIXEIRA, G. V., Maria Silvia; PELLEGRINO, T., Vanessa; SILVA, Eliete Maria. Oficinas como proposta democrática para mudanças no trabalho da supervisão em enfermagem. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, n. 4, 2018.

TEREZA, Raquel; *et al.* The importance of empathy in health and nursing care. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 70, n. 3, p. 669–670, 2017.

TURCHI, V.; VERZURI, A.; NANTE, N.; NAPOLITANI, M.; BUGNOLI, G.; SEVERI, F. M.; QUERCIOLI, C.; MESSINA, G. Night work and quality of life. A study on the health of nurses. **Annali dell'Istituto superiore di sanita**, v. 55, n. 2, p. 161–169. 2019.

VASCONCELLOS, Luiz Carlos Fadel de **et al.** Saúde do trabalhador em tempos de desconstrução: caminhos de luta e resistência. **CEBES**, Rio de Janeiro, 2021.

VEIGA, K. C. G.; FERNANDES, J. D.; PAIVA, M. S. **Análise fatorial de correspondência das representações sociais sobre o trabalho noturno da enfermeira.** *Revista Brasileira de Enfermagem Brasília*. v. 66, n.1, p.18-24, 2013.

VIDOTTI, V.; RIBEIRO, R. P.; GALDINO, M. J. Q.; MARTINS, J. T. Burnout Syndrome and shift work among the nursing staff. **Revista Latino-americana de Enfermagem**, v. 26, e3022. 2018.

YUAN, Mei-Zhen; FANG, Qin. Latent class analysis of the sleep quality of night shift nurses and impact of shift-related factors on the occupational stress and anxiety. **Journal of Advanced Nursing**, 2024.

## **APÊNDICE**

### **APÊNDICE A – ROTEIRO DE ENTREVISTA**

1. Qual foi a sua maior motivação para escolher o trabalho no período noturno?
2. Qual o maior benefício de trabalhar no período noturno?
3. Qual o maior desafio de trabalhar no período noturno?
4. Em sua opinião, trabalhar no período noturno traz alguma implicação para sua vida social?
5. Em sua opinião, trabalhar no período noturno traz alguma implicação para seu sono?
6. Em sua opinião, trabalhar no período noturno traz alguma implicação para sua saúde?
7. Em sua opinião, trabalhar no período noturno traz para você sintomas de estresse, ou implicações para sua saúde mental?

## APÊNDICE B

ESCOLA SUPERIOR DE  
CIÊNCIAS DA SANTA CASA DE  
MISERICÓRDIA DE VITÓRIA -  
EMESCAM



**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

**DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** ESTRESSE E SAÚDE MENTAL EM TRABALHADORES DA ÁREA DA SAÚDE: UM OLHAR PARA OS TRABALHADORES DE TURNO

**Pesquisador:** TASSIANE CRISTINA MORAIS

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 72987623.6.0000.5065

**Instituição Proponente:** Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória -

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 6.269.339

**Apresentação do Projeto:**

ESTRESSE E SAÚDE MENTAL EM TRABALHADORES DA ÁREA DA SAÚDE: UM OLHAR PARA OS TRABALHADORES DE TURNO

**DESENHO:** Será realizado um estudo qualitativo, com profissionais da enfermagem que atuam no período noturno do Pronto Atendimento de Flexal II, localizado em Cariacica-ES. Os dados serão analisados por análise de conteúdo. Espera-se compreender as dificuldades e desafios relacionados aos trabalhadores noturna e suas possíveis implicações sociais e para a saúde mental e sono dos entrevistados.

**CENÁRIO DE ESTUDO**

O estudo será realizado no Pronto Atendimento (PA) de Flexal II, localizado em Cariacica-ES. O Pronto Atendimento de Flexal II, Abelardo Corrêa Neto inaugurado em 22/12/2020 funciona 24 horas para consultas só com adultos e atendimento pediátricos de 7 às 19 horas, diariamente.

**PARTICIPANTES DE PESQUISA**

O público alvo serão 4 enfermeiros e 4 técnicos de enfermagem que atuam no PA de Flexal II, localizado no município de Cariacica-ES, totalizando uma população de 8 participantes.

**Endereço:** EMESCAM, Av.N.S.da Penha 2190

**Bairro:** Bairro Santa Luiza

**CEP:** 29.045-402

**UF:** ES

**Município:** VITORIA

**Telefone:** (27)3334-3586

**Fax:** (27)3334-3586

**E-mail:** comite.etica@emescam.br

ESCOLA SUPERIOR DE  
CIÊNCIAS DA SANTA CASA DE  
MISERICÓRDIA DE VITÓRIA -  
EMESCAM



Continuação do Parecer: 6.269.339

#### INSTRUMENTOS DE PESQUISA E COLETA DE DADOS

O instrumento de pesquisa será um roteiro semiestruturado com duas partes: a primeira versa sobre a caracterização dos participantes quanto a sexo, idade, tempo de serviço, formação em geral e formação na área de enfermagem.

A segunda parte serão feitas questões abertas para identificar as percepções dos entrevistados sobre a motivação dos entrevistados para escolher o trabalho no período noturno, os benefícios e desafios de trabalhar neste período, além das possíveis implicações sociais e para a saúde (sono, estresse e implicações para saúde mental).

Os dados serão coletados por meio de uma entrevista com os participantes, em local adequado para manter o sigilo das informações prestadas.

As entrevistas serão gravadas e posteriormente transcritas. As entrevistas serão identificadas com letras que correspondem a categoria profissional do participante seguido de um número que corresponde a ordem sequencial das entrevistas.

#### ROTEIRO DA ENTREVISTA - QUESTIONÁRIO

- 1) Nome
- 2) Cargo
- 3) Sexo
- 4) Idade
- 5) Escolaridade
- 6) Tempo de Serviço
- 7) Salário atual (em salário mínimos)
- 8) Turno de trabalho diário em horas no turno noturno
- 9) Tempo de serviço em que atua no turno da noite?
- 10) Há mais vínculo empregatício? Quais, horário de turno e período?
- 11) Qual foi a sua maior motivação para escolher o trabalho no período noturno?
- 12) Qual o maior benefício de trabalhar no período noturno?
- 13) Qual o maior desafio de trabalhar no período noturno?
- 14) Na sua opinião, trabalhar no período noturno traz alguma implicação para sua vida social?
- 15) Na sua opinião, trabalhar no período noturno traz alguma implicação para seu sono?
- 16) Na sua opinião, trabalhar no período noturno traz alguma implicação para sua saúde?

**Endereço:** EMESCAM, Av.N.S.da Penha 2190

**Bairro:** Bairro Santa Luiza

**CEP:** 29.045-402

**UF:** ES

**Município:** VITORIA

**Telefone:** (27)3334-3586

**Fax:** (27)3334-3586

**E-mail:** comite.etica@emescam.br

ESCOLA SUPERIOR DE  
CIÊNCIAS DA SANTA CASA DE  
MISERICÓRDIA DE VITÓRIA -  
EMESCAM



Continuação do Parecer: 6.269.339

17) Na sua opinião, trabalhar no período noturno traz para você sintomas de estresse, ou implicações para sua saúde mental?

**Resumo:**

Mudanças sociais oriundas nas últimas décadas ampliou cada vez mais a promoção de uma sociedade com serviços disponíveis 24 horas, sendo que aproximadamente 20 milhões de brasileiros atuam em atividades laborais durante o período noturno. Realça-se que o ser humano possui um relógio biológico que faz a regulação temporal dos ritmos circadianos internos, alterações neste relógio biológico pode promover danos à saúde. Os trabalhadores noturnos vivenciam problemas sociais, devido a mudanças em sua rotina diária, eles trocam o período de sono, dormindo de dia e trabalhando à noite, estas mudanças pode promover alterações hormonais, e repercutir para alterações no sono na saúde mental dos profissionais de saúde. Assim, o objetivo geral do estudo é analisar as percepções dos profissionais de enfermagem frente ao trabalho noturno. Será realizado um estudo qualitativo, com profissionais da enfermagem que atuam no período noturno do Pronto Atendimento de Flexal II, localizado em Cariacica- ES. Os dados serão analisados por análise de conteúdo. Espera-se compreender as dificuldades e desafios relacionados aos trabalhadores noturna e suas possíveis implicações sociais e para a saúde mental e sono dos entrevistados.

**Objetivo da Pesquisa:**

**Objetivo Primário:**

Analisar as percepções dos profissionais de enfermagem frente ao trabalho nos noturno.

**Objetivo Secundário:**

- Investigar a principal motivação para a escolha do turno de trabalho;
- Descrever os benefícios e desafios do trabalho noturno;
- Identificar as principais repercussões sociais oriundas do turno de trabalho noturno;
- Identificar as principais repercussões para a saúde oriundas do trabalho noturno.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

**Riscos:**

Em relação aos riscos, os riscos previstos pela pesquisa são mínimos. A pesquisa apresenta riscos

**Endereço:** EMESCAM, Av.N.S.da Penha 2190

**Bairro:** Bairro Santa Luiza

**CEP:** 29.045-402

**UF:** ES

**Município:** VITORIA

**Telefone:** (27)3334-3586

**Fax:** (27)3334-3586

**E-mail:** comite.etica@emescam.br

**ESCOLA SUPERIOR DE  
CIÊNCIAS DA SANTA CASA DE  
MISERICÓRDIA DE VITÓRIA -  
EMESCAM**



Continuação do Parecer: 6.269.339

relacionados a identidade dos participantes aos quais os pesquisadores se comprometem a manter a confidencialidade e o anonimato dos mesmos, por isso, será mantido sigilo dos dados e nenhuma informação como nome e dados pessoais de identificação será divulgado. Os pesquisadores esclarecem que não será realizada qualquer tipo de intervenção invasiva. Os constrangimentos, caso aconteçam, serão solucionados e orientados pelos pesquisadores responsáveis pelo estudo. Para minimizar os riscos também será realizado o agendamento prévio das entrevistas, que acontecerão em um ambiente privativo e confortável para os participantes. Além disso, será garantido o anonimato dos entrevistados, assegurando o sigilo das informações.

**Benefícios:**

Não há benefício direto para o participante, pois trata-se de estudo com análises de dados que somente no final do estudo poderemos concluir a presença de algum benefício. Nós acreditamos também que os resultados desta pesquisa podem contribuir para melhor conhecimento dos desafios dos trabalhadores de turno e poderão oferecer subsídios para aprimorar o serviço de assistência aos, bem como embasar políticas públicas relacionadas ao trabalhador noturno.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Não há

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

- ANUÊNCIA: adequado. Assinado pela Médica, identificada à mão como "coordenadora de urgência e emergência"
- Folha de Rosto - adequada.
- TCLE - adequado.
- Orçamento - adequado
- Cronograma - adequado.

**Recomendações:**

Não há

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Não há

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Projeto aprovado por decisão do CEP. Conforme a norma operacional 001/2013:

- riscos ao participante da pesquisa deverão ser comunicados ao CEP por meio de notificação via Plataforma Brasil;

**Endereço:** EMESCAM, Av.N.S.da Penha 2190

**Bairro:** Bairro Santa Luiza

**CEP:** 29.045-402

**UF:** ES

**Município:** VITORIA

**Telefone:** (27)3334-3586

**Fax:** (27)3334-3586

**E-mail:** comite.etica@emescam.br

**ESCOLA SUPERIOR DE  
CIÊNCIAS DA SANTA CASA DE  
MISERICÓRDIA DE VITÓRIA -  
EMESCAM**



Continuação do Parecer: 6.269.339

- ao final de cada semestre e ao término do projeto deverá ser enviado relatório ao CEP por meio de notificação via Plataforma Brasil;
- mudanças metodológicas durante o desenvolvimento do projeto deverão ser comunicadas ao CEP por meio de emenda via Plataforma Brasil.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_2190784.pdf	11/08/2023 10:52:50		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	10/08/2023 11:02:23	TASSIANE CRISTINA MORAIS	Aceito
Declaração de concordância	Anuencia.pdf	10/08/2023 10:37:51	TASSIANE CRISTINA MORAIS	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETOESTRESSESAUDEMENTAL.pdf	10/08/2023 10:37:04	TASSIANE CRISTINA MORAIS	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRostoAssinada.pdf	10/08/2023 10:24:13	TASSIANE CRISTINA MORAIS	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

VITORIA, 29 de Agosto de 2023

---

**Assinado por:  
rubens josé loureiro  
(Coordenador(a))**

**Endereço:** EMESCAM, Av.N.S.da Penha 2190

**Bairro:** Bairro Santa Luiza

**CEP:** 29.045-402

**UF:** ES

**Município:** VITORIA

**Telefone:** (27)3334-3586

**Fax:** (27)3334-3586

**E-mail:** comite.etica@emescam.br

## APÊNDICE C

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa intitulada: ESTRESSE E SAÚDE MENTAL EM TRABALHADORES DA ÁREA DA SAÚDE: UM OLHAR PARA OS TRABALHADORES DE TURNO, sob a responsabilidade da Profa. Dra. TASSIANE CRISTINA MORAIS.

**1. Justificativa e objetivos:** Prezado(a) senhor(a), os profissionais da área da saúde estão sujeitos a uma série de desafios que podem gerar estresse e impactar negativamente em sua saúde mental. Especialmente para os trabalhadores de turno, que enfrentam uma rotina desgastante e irregular, essas questões podem ser ainda mais intensas. No entanto, ainda há lacunas no conhecimento sobre como o estresse afeta a saúde mental dos profissionais da saúde que trabalham em turnos. Diante disso, este estudo tem como objetivo analisar as percepções dos profissionais de saúde frente ao trabalho nos turnos diurno e noturno do PA de Flexal II, localizado em Cariacica-ES. Para tal, será avaliado os efeitos do estresse e sua relação com a saúde mental desses trabalhadores. Os resultados desta pesquisa contribuirão para uma melhor compreensão das condições de trabalho dos profissionais da saúde em turnos, buscando-se identificar estratégias que promovam o bem-estar e a saúde mental desses profissionais. É importante ressaltar que a participação nesta pesquisa é voluntária, e os participantes têm o direito de recusar ou retirar seu consentimento a qualquer momento sem sofrer qualquer tipo de penalização.

**2. Procedimentos que serão utilizados e duração da pesquisa:** Serão coletadas informações sobre o estresse, aspectos da rotina de trabalho, bem como aspectos relacionados à saúde mental dos trabalhadores, através de questionários que podem ser preenchidos no local de trabalho ou em ambiente adequado. Os participantes também terão a oportunidade de realizar entrevistas em momentos agendados, caso desejem expressar suas experiências de forma mais detalhada. A duração prevista da pesquisa é de aproximadamente um ano.

**3. Desconfortos e riscos esperados:** A participação na pesquisa pode gerar desconforto emocional ao relembrar situações estressantes vivenciadas no trabalho. É importante destacar que todos os dados serão tratados com total confidencialidade, e a identidade dos participantes será protegida em todas as etapas do estudo. Não haverá qualquer tipo de intervenção invasiva durante a pesquisa., além disso, eu Ilson Vidal de Souza serei responsável por informar que você tem o direito de retirar-se da pesquisa a qualquer momento, não havendo qualquer tipo de constrangimento entre as partes.

**4. Benefícios que poderão ser obtidos:** Embora não haja benefícios diretos para os participantes, a pesquisa tem o potencial de gerar informações valiosas sobre os fatores estressantes e impactos na saúde mental dos trabalhadores de turno da área da saúde. Com esse conhecimento, será possível desenvolver

estratégias e políticas que visem a promoção do bem-estar e saúde mental desses profissionais, contribuindo para melhorias em seu ambiente de trabalho e qualidade de vida.

**5. Acompanhamento e assistência:** Durante toda a pesquisa, os participantes contarão com assistência e orientação da equipe de pesquisa para esclarecer quaisquer dúvidas ou preocupações que possam surgir.

**6. Garantia de recusa em participar da pesquisa e/ou retirada de consentimento:** Os enfermeiros e/ou técnicos de enfermagem não são obrigados a participar da pesquisa, podendo deixar de participar dela em qualquer momento, sem que seja penalizado ou que tenha prejuízos decorrentes de sua recusa. Caso decida retirar seu consentimento, os pesquisadores não entrarão mais em contato com você.

**7. Garantia de manutenção do sigilo e privacidade:** Os trabalhadores de saúde não são obrigados a participar da pesquisa, e podem optar por não o fazer ou retirar seu consentimento a qualquer momento, sem qualquer tipo de retaliação. Além disso, os pesquisadores se comprometem a resguardar a sua identidade e a do aluno, durante todas as fases da pesquisa, inclusive após finalizada e publicada.

**8. Garantia de ressarcimento financeiro:** A pesquisa não implicará em custos financeiros para os participantes. Caso haja despesas decorrentes da participação na pesquisa, tais despesas serão ressarcidas, garantindo o direito de indenização diante de eventuais danos decorrentes do estudo.

#### **ESCLARECIMENTO DE DÚVIDAS:**

Em caso de dúvidas sobre a pesquisa ou para relatar algum problema, a senhora poderá contatar o pesquisador Ilson Vidal de Souza no telefone 27 99927-2827, e-mail: [ilson.ssouza@edu.emescam.br](mailto:ilson.ssouza@edu.emescam.br) ou no endereço: *Av. N. S. da Penha, 2190, Santa Luíza – Vitória – ES – 29045-402.*

Você também pode contatar o Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Ciências da Saúde-EMESCAM (CEP/EMESCAM) através do telefone (27) 3334-3586, e-mail [comite.etica@emescam.br](mailto:comite.etica@emescam.br) ou correio:

*Av. N. S. da Penha, 2190, Santa Luíza – Vitória – ES – 29045-402.* O CEP/ EMESCAM tem a função de analisar projetos de pesquisa visando à proteção dos participantes dentro de padrões éticos nacionais e internacionais. Seu horário de funcionamento é de segunda a quinta-feira das 13:30h às 17h e sexta-feira, das 13:30h às 16h.

Declaro que fui verbalmente informado e esclarecido sobre o presente documento, entendendo todos os termos acima expostos, e que voluntariamente aceito participar deste estudo. Também declaro ter recebido uma via deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, de igual teor, assinado pelo pesquisador principal ou seu representante, rubricada em todas as páginas.

Vitória, \_\_\_/\_\_\_/2023

---

Participante da pesquisa/Responsável legal

Na qualidade de pesquisador responsável pela pesquisa “ESTRESSE E SAÚDE MENTAL EM TRABALHADORES DA ÁREA DA SAÚDE: UM OLHAR PARA OS TRABALHADORES DE TURNO, sob a responsabilidade da Profa. Dra. TASSIANE CRISTINA MORAIS.”, eu, Ison Vidal de Souza, declaro ter cumprido as exigências do(s) item(s) IV.3 e IV.4 (se pertinente), da Resolução CNS 466/12, a qual estabelece diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos.

---

Pesquisador

## CARTA DE ANUÊNCIA

**De: Iلسon Vidal de Souza / Enfermeiro da Unidade Básica de saúde da Família, Flexal II-Cariacica/ES**

**Para: Dr. Itáina Martins Freire.**

Prezado Doutor(a), Itáina Martins Freire.

Eu, *Iلسon Vidal de Souza*, solicito autorização Institucional para realização de projeto de pesquisa intitulado: *estresse e saúde mental em trabalhadores da área da saúde: um olhar para os trabalhadores de turno, com o(s) seguinte(s) objetivo(s): Investigar a principal motivação para a escolha do turno de trabalho;*

*- Diagnosticar os relatos de estresse e saúde mental dos trabalhadores que atuam em turno diurno e noturno.- Verificar as percepções dos profissionais de saúde mental sobre o trabalho de turno no PA., verificando as vantagens e desvantagem dos dois turnos ( Diurno e noturno)., com a seguinte metodologia: A intenção do estudo é analisar as percepções dos profissionais de saúde frente ao trabalho de turno do PA de Flexal II, localizado em Cariacica-ES. O Pronto Atendimento de Flexal II, Abelardo Corrêa Neto inaugurado em 22/12/2020 funciona 24 horas para consultas só com adultos e atendimento pediátricos de 7 às 19, todos os dias.*

*Em caso de internação, encaminha-se para o PA do Trevo; Serviço de referência via regulação para leito de emergência pediátrico, HIMABA, em caso de trauma ou politrauma, encaminha-se para o Hospital Infantil de Vitória., necessitando, portanto, ter acesso aos dados a serem colhidos no setor de especificar se prontuários, arquivos, enfermarias, laboratório, pacientes e demais detalhes (dependendo da metodologia do estudo) da instituição. Aproveito a oportunidade para informar que esta pesquisa NÃO ACARRETARÁ ÔNUS PARA O PRONTO ATENDIMENTO (PA).*

Atenciosamente, Ilson Vidal de Souza.

*Ilson Vidal de Souza*



Nome do pesquisador por extenso e assinatura

**Contato**

E- mail: [ilson.ssouza@edu.emescam.br](mailto:ilson.ssouza@edu.emescam.br)

Telefone: 27 99927-2827

(Para uso do Hospital)

Concordamos com a solicitação ( ) Não concordamos com a solicitação

Declaro que estou ciente dos objetivos, métodos e técnicas que serão utilizados nessa pesquisa, conforme me foi apresentado em projeto escrito e que a instituição possui a infraestrutura necessária para o desenvolvimento da pesquisa. Concordo em fornecer os subsídios para seu desenvolvimento, desde que seja assegurado o que segue:

- 1) O cumprimento das determinações éticas da Resolução 466 de 2012 do Conselho Nacional de Saúde;
- 2) A garantia de solicitar e receber esclarecimentos antes, durante e depois do desenvolvimento da pesquisa;
- 3) Que não haverá nenhuma despesa para esta instituição que seja decorrente da participação nessa pesquisa;
- 4) No caso do não cumprimento dos itens acima, a liberdade de retirar minha anuência a qualquer momento da pesquisa sem penalização alguma.

O referido projeto será realizado no(a) *pronto atendimento de flexal II. Cariacica/ES* e poderá ocorrer somente a partir da aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa.

Informo ainda, que para início do projeto está direção deve ser informada da aprovação do CEP, pelo pesquisador, através do envio de cópia da carta de aprovação.

CARIACICA, 03.10.2023

*Amo Martins Freire*

Nome

Cargo do responsável.

*Coordenador de urgência e emergência*