



CONSEQUÊNCIAS DOS TRABALHOS NOTURNOS: DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

VITÓRIA DE SOUZA BORGES; ANTONIA MILLENE DA SILVA BESSA; ANDRESSA MARQUES SILVA

RESUMO

A atuação nos turnos noturnos é fundamental para a continuidade dos serviços de saúde, colocando os profissionais de enfermagem em posições de cuidado direto aos pacientes, no entanto, essa dinâmica laboral afeta o ciclo circadiano e o equilíbrio entre sono e vigília, resultando em impactos negativos significativos na saúde dos trabalhadores. As consequências mais frequentes incluem alterações no ritmo biológico, fadiga crônica, privação de sono e maior predisposição a doenças metabólicas, cardiovasculares e psicológicas, esses problemas não apenas afetam a qualidade de vida dos enfermeiros, mas também podem comprometer a segurança e a eficácia do atendimento prestado aos pacientes. Diante desses desafios, é crucial compreender as consequências do trabalho noturno na enfermagem para desenvolver soluções que protejam a saúde dos profissionais e garantam a qualidade da assistência à população. Este estudo propõe uma análise dos efeitos físicos, mentais e emocionais decorrentes da jornada noturna, buscando identificar os principais impactos enfrentados pelos enfermeiros e sugerir estratégias para minimizar os riscos à saúde e melhorar sua qualidade de vida. A pesquisa foi conduzida seguindo etapas rigorosas para assegurar a qualidade e relevância dos dados, utilizando uma metodologia que combina abordagens qualitativas e quantitativas, à análise descritiva e exploratória dos dados coletados proporcionou um panorama abrangente sobre os desafios enfrentados pelos profissionais que trabalham à noite, permitindo a formulação de propostas viáveis para aprimorar as condições de trabalho e a saúde desses trabalhadores. Em suma, o entendimento dos efeitos do trabalho noturno é essencial para promover a saúde dos enfermeiros e, consequentemente, a excelência na assistência prestada aos pacientes.

Palavras-chave: Saúde Ocupacional; Vigília do sono; Esgotamento profissional.

1 INTRODUÇÃO

A atuação nos turnos noturnos é essencial para garantir o funcionamento ininterrupto dos serviços de saúde, colocando os profissionais de enfermagem na linha de frente do cuidado contínuo aos pacientes. Contudo, essa dinâmica de trabalho afeta diretamente o ciclo circadiano e o equilíbrio do ciclo sono-vigília, resultando em uma série de impactos negativos na saúde desses trabalhadores. Alterações no ritmo biológico, fadiga crônica, privação de sono e maior predisposição a doenças metabólicas, cardiovasculares e psicológicas são consequências frequentes enfrentadas pelos profissionais de enfermagem, essas condições não apenas comprometem a qualidade de vida dos trabalhadores, mas também podem impactar diretamente a segurança e a eficácia do cuidado prestado.

Além disso, a enfermagem noturna exige maior capacidade de tomada de decisão, já que muitas equipes são reduzidas durante esse período. Estudos mostram que, em hospitais públicos brasileiros, a proporção entre enfermeiros e pacientes à noite é inferior ao recomendado, o que agrava a sobrecarga de trabalho e compromete a segurança do paciente (Santos, 2021).

O ciclo circadiano, responsável pela regulação do sono e da vigília, é um dos aspectos mais impactados pelo trabalho noturno, esse ritmo biológico é ajustado para funcionar durante o dia, quando o corpo está naturalmente predisposto a estar ativo, e à noite, quando o corpo se prepara para descansar. No entanto, para os profissionais de enfermagem, esse ciclo é constantemente desafiado e a exposição à luz artificial durante a noite e o sono diurno interfere na produção de melatonina, o hormônio que promove o descanso adequado, resultando em uma série de distúrbios fisiológicos. Esses distúrbios incluem insônia, cansaço persistente e maior suscetibilidade a doenças, como problemas cardiovasculares, diabetes tipo 2 e distúrbios metabólicos” (Costa et al., 2020; Geiger-Brown et al., 2013). A melatonina, que é produzida naturalmente durante a noite, tem um papel crucial na manutenção da saúde física e mental e quando esse ciclo é interrompido, o corpo sofre uma série de efeitos adversos que podem se prolongar ao longo do tempo.

A sobrecarga física é outro desafio significativo para os enfermeiros que trabalham à noite. “A elevada carga de trabalho físico na enfermagem não só contribui para a fadiga corporal, mas também compromete a capacidade de atenção, resultando em impactos negativos na saúde ocupacional e na qualidade do cuidado ao paciente.” (Rodrigues & Santos, 2021). A combinação desses fatores pode resultar em uma diminuição da qualidade de vida dos profissionais de enfermagem, afetando diretamente sua saúde e seu desempenho no trabalho, refletindo na qualidade do atendimento ao paciente, uma vez que a fadiga, e o estresse podem prejudicar a tomada de decisões, a precisão e a capacidade de resposta a emergências. Para mitigar esses efeitos, é fundamental que as instituições de saúde adotem medidas adequadas de apoio, como programas de saúde ocupacional, adaptação das escalas de trabalho, incentivo ao autocuidado e suporte psicológico para os trabalhadores.

Outro fator relevante é o impacto social. Profissionais que trabalham à noite frequentemente enfrentam dificuldades para conciliar a vida profissional e pessoal. (Almeida e Souza, 2020), o trabalho noturno afeta a convivência familiar, prejudicando relações interpessoais e gerando isolamento social. Esse cenário é agravado pelo desgaste emocional associado ao cuidado contínuo com pacientes graves ou terminais, típico da profissão. Profissionais de enfermagem noturna apresentam maior prevalência de estresse, ansiedade e depressão em comparação àqueles que trabalham em horários diurnos (Carvalho & Lima, 2021). Outro aspecto preocupante, pois esses transtornos são agravados pela pressão constante para evitar erros e pela falta de reconhecimento social, fatores que podem culminar na síndrome de Burnout. Síndrome caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional, é especialmente prevalente em ambientes hospitalares onde a carga emocional é elevada.

Além disso, a exposição prolongada à privação de sono está associada ao desenvolvimento de distúrbios metabólicos e cardiovasculares, o que agrava o quadro de cansaço físico (Rodrigues et al., 2021). Estudos mostram que pausas programadas e uma organização mais equilibrada das escalas podem mitigar os efeitos da fadiga, promovendo uma melhor qualidade de vida e desempenho profissional (Carvalho & Lima, 2020). Dessa forma, compreender e abordar o cansaço crônico no contexto do trabalho noturno é essencial para preservar a saúde dos trabalhadores e garantir a segurança dos pacientes.

A adoção de escalas de trabalho mais justas e flexíveis pode reduzir a sobrecarga e os efeitos da privação de sono. Turnos rotativos com períodos de descanso mais longos e horários que respeitem o ciclo circadiano ajudam a minimizar o impacto na saúde dos profissionais. (Santos e Almeida 2022), a alternância entre turnos diurnos e noturnos deve ser gradual, evitando mudanças abruptas que aumentem o desgaste físico e mental.

A implementação de melhorias ergonômicas, como a disposição adequada dos equipamentos e a organização dos fluxos de trabalho, pode reduzir a fadiga e otimizar as atividades durante o período noturno. Além disso, a adaptação da iluminação nos ambientes

hospitalares, com luzes mais suaves e reguladas para o horário noturno, ajuda a reduzir a desregulação do ciclo circadiano. (Rodrigues, 2023). O suporte emocional aos profissionais é fundamental para lidar com os desafios do trabalho noturno, programas de apoio psicológico, como sessões de terapia individual ou em grupo, podem ajudar a prevenir e tratar transtornos como ansiedade, depressão e síndrome de Burnout. “Os profissionais de enfermagem enfrentam constante pressão emocional e física, o que frequentemente resulta em esgotamento e altos níveis de estresse. A falta de suporte adequado no ambiente de trabalho pode agravar essas condições e prejudicar a qualidade do atendimento prestado.” (Silva et al., 2020).

Incentivar política que valorizem os profissionais que trabalham no período noturno, como adicionais salariais, reconhecimento público e oportunidades de desenvolvimento profissional, pode aumentar a motivação e reduzir a insatisfação. Além disso, é necessário fortalecer a Política Nacional de Humanização (PNH), que promove condições de trabalho dignas e respeita as necessidades dos trabalhadores da saúde. Garantir o dimensionamento adequado das equipes de enfermagem durante o turno da noite é essencial para reduzir a sobrecarga de trabalho e melhorar a segurança do paciente. (Oliveira et al. 2022), equipes mais completas são menos suscetíveis.

Diante disso, compreender as consequências do trabalho noturno na enfermagem é essencial para propor soluções que preservem tanto a saúde dos profissionais quanto a excelência da assistência à população. Estratégias como a implantação de pausas adequadas, programas de apoio psicológico e a promoção de ambientes de trabalho mais humanizados, são fundamentais para reduzir os impactos negativos, políticas de escalas mais justas e programas de suporte aos profissionais também são iniciativas promissoras para a melhoria das condições de trabalho noturno na enfermagem.

2 MATERIAL E MÉTODOS

A construção do trabalho sobre os impactos do trabalho noturno na saúde dos profissionais de enfermagem segue etapas específicas para garantir a qualidade e a relevância dos dados. O foco foi investigar os efeitos físicos, mentais e emocionais dessa jornada, utilizando uma metodologia rigorosa, sustentada por critérios claros e o uso de bases de dados específicas. Foi realizada uma pesquisa de natureza qualitativa e quantitativa, com abordagem descritiva e exploratória. O estudo qualitativo envolveu a análise de artigos científicos para compreender as percepções e as experiências dos profissionais de enfermagem em relação ao trabalho noturno. Já o estudo quantitativo focou em dados objetivos, como a prevalência de distúrbios de sono, níveis de estresse e a ocorrência de doenças crônicas, com base em estudos clínicos existentes. Os critérios de inclusão para a seleção dos estudos e artigos analisados incluíram publicações entre 2019 e 2024, garantindo a atualidade dos dados. As bases de dados utilizadas foram: (Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), SciELO (Scientific Electronic Library Online). Discussão e aplicabilidade foi fundamentada nas diretrizes da Política Nacional de Humanização (PNH), com foco em como as estratégias de humanização no ambiente de trabalho podem minimizar os impactos negativos identificados. Os passos apresentados forneceram um panorama abrangente sobre os desafios e efeitos do trabalho noturno, permitindo a construção de propostas viáveis para a melhoria das condições de trabalho e da saúde dos profissionais envolvidos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Artigos encontrados com cruzamento de descritores Saúde Ocupacional, Vigília do sono, Noturno, Esgotamento	Filtro: Texto completo em português	Filtro: 2019 a 2024	Artigos selecionados após leitura de título e resumos 20	Artigos selecionados após leitura na íntegra 30
--	-------------------------------------	---------------------	--	---

profissional, Burnout.				
1.719	383	1.719	20	20

Para abordar as consequências do trabalho noturno entre os profissionais de enfermagem, é essencial considerar a carga de trabalho e os desafios únicos enfrentados por esses trabalhadores, além de como estratégias específicas podem mitigar os efeitos adversos. O trabalho noturno exige adaptações significativas do organismo humano, desafiando ritmos biológicos naturais e contribuindo para impactos físicos, mentais e sociais. Estudos indicam que cerca de 70% dos enfermeiros que trabalham em turnos noturnos relatam problemas de saúde associados à privação de sono, como fadiga crônica, dores musculoesqueléticas e distúrbios metabólicos, incluindo aumento no risco de obesidade e diabetes. O ciclo circadiano, que regula o sono e outros processos fisiológicos, é frequentemente desestabilizado pelo trabalho noturno, reduzindo a qualidade do sono diurno e prejudicando a recuperação física e mental desses profissionais (Silva & Almeida, 2023).

4 CONCLUSÃO

A atuação nos turnos noturnos é essencial para garantir o funcionamento ininterrupto dos serviços de saúde, colocando os profissionais de enfermagem na linha de frente do cuidado contínuo aos pacientes. Contudo, essa dinâmica de trabalho afeta diretamente o ciclo circadiano e o equilíbrio do ciclo sono-vigília, resultando em uma série de impactos negativos na saúde desses trabalhadores. Alterações no ritmo biológico, fadiga crônica, privação de sono e maior predisposição a doenças metabólicas, cardiovasculares e psicológicas são consequências frequentes enfrentadas pelos profissionais de enfermagem. Essas condições não apenas comprometem a qualidade de vida dos trabalhadores, mas também podem impactar diretamente a segurança e a eficácia do cuidado prestado. Diante disso, compreender as consequências do trabalho noturno na enfermagem é essencial para propor soluções que preservem tanto a saúde dos profissionais quanto a excelência da assistência à população.

REFERÊNCIAS

- Almeida, V. F., & Nogueira, M. T. - Consequências sociais do trabalho noturno em hospitais públicos. Lima, C. S., & Marques, R. T. - Saúde mental e trabalho noturno na enfermagem
- Carvalho, L. M., & Souza, A. P. - Estratégias de mitigação de sobrecarga em plantões noturnos.
- Costa, G. et al. Impacto do trabalho noturno na saúde física e mental dos trabalhadores de enfermagem. *Revista de Enfermagem em Saúde*, v. 35, n. 2, pág. 156-163, 2020.
- FREITAS, SP; OLIVEIRA, TA Efeitos do trabalho em turnos sobre a saúde dos enfermeiros: uma revisão crítica. **EnfermeiroEnfermería Global*, v.
- Moura, P. H., & Silva, M. T. - Relação entre carga horária noturna e transtornos metabólicos.
- Oliveira, P. H., & Lima, M. A. - Burnout em profissionais da enfermagem: trabalho noturno como fator contribuinte.
- Reiners, AAO et al. Hipertensão arterial: perfil de saúde dos trabalhadores de enfermagem de um hospital universitário. *Texto & Contexto Enferm*, v. 1, pág. 41-49, 2004.

Rodrigues, A. M., & Almeida, S. L. - Impactos do trabalho noturno na saúde dos profissionais de enfermagem.

Santos, R. C., & Medeiros, E. J. - Privação de sono e desempenho profissional na enfermagem.

SOUZA, L.F.; GOMES, ER Trabalho noturno e os riscos psicossociais: implicações para a enfermagem. *RRevista Brasileira de Terapias Cognitivas, v.

Souza, F. L., & Costa, R. M. - O papel do ambiente de trabalho na qualidade de vida de enfermeiros noturnos.

VIEIRA, MA; SILVA, TB O impacto do trabalho noturno na saúde mental dos profissionais de enfermagem: um estudo longitudinal. *Revista de SaudRevista de Saúde Públicas.