A Interferência na Ritmicidade¹ Biológica do Sono do Enfermeiro que Trabalha na Unidade de Terapia Intensiva *Interference in the Biological Sleep Rhythm of Nurses who Work at intensive-care units*

L' Interferencia en el Ritmicidade Biológico del Sueño de l' Enfermero que trabaja en l' Unidad de Terapia Intensiva

Trata-se de um Trabalho de Conclusão de Curso, realizado no segundo semestre de 2005. Teve como objeto de estudo a interferência na ritmicidade biológica do sono do enfermeiro que trabalha na unidade de terapia intensiva como plantonista, com objetivo de verificar a saúde do enfermeiro que trabalha sob o efeito da privação do sono. Compõe uma pesquisa qualitativa, com análise temática de dados. Participaram do estudo 6 enfermeiros, sendo possível perceber, na maioria dos entrevistados, atuação em mais de um emprego, e revelaram ter descanso irregular, disposição mental rebaixada, pouco contato com a família e amigos, trazendo a clara percepção da necessidade de atenção especializada à saúde do trabalhador de Enfermagem que atua no horário noturno.

This Senior Research Project was conducted in 2005. It studied the interference in the biological sleep rhythm of nurses on duty at intensive-care units. It aimed to monitor the health of nurses who work under the effect of sleep deprivation. It comprises a qualitative research, with thematic analysis of data. Six nurses participated in the study; most of them worked in more than one job. They acknowledged irregular rest, lowered mental disposition, little contact with family and friends, what revealed the necessity of specialized health attention for nurses who work on the night shifts.

Se trata de un trabajo de conclusión de curso, realizado en el segundo semestre de 2005. Ha tenido como objeto de estudio la interferencia en el ritmo biológico del sueño del enfermero que trabaja en la unidad de terapia intensiva. El objetivo fue verificar la salud del enfermero que trabaja bajo el efecto de la privación del sueño. El trabajo compone una pesquisa cualitativa, con análisis temático de datos. Han participado del estudio seis enfermeros, siendo posible percibir, en la mayoría de los encuestados, actuación en más de un empleo. Éstos revelaron descansar irregularmente, tener rebaixa de disposición mental y poco contacto con la familia y los amigos. Esto nos trae la clara percepción de la necesidad de atención especializada a la salud del trabajador de Enfermería, que actúa en el horario nocturno. **Palabras clave:** Privación del sueño. Trabajo nocturno. Terapia Intensiva. Enfermero

Palavras-chave: privação do sono, plantão noturno, terapia intensiva, enfermeiro

Autores:

Rachele Breder dos Santos

Graduação em Enfermagem da Universidade Estácio de Sá no ano de 2005. Atualmente é enfermeira, professora substituta do Departamento de Saúde Coletiva da EEAN/UFRJ; membro do Núcleo de Pesquisa Educação e Saúde em Enfermagem — NUPESENF.

E-mail: rachelebreder@bol.com.br

Profª Geilsa Soraia Cavalcanti Valente

Doutoranda em Enfermagem pela EEAN/UFRJ; especialista em Enfermagem do Trabalho; professora da Universidade Estácio de Sá; professora do Departamento de Fundamentos de Enfermagem e Administração da Universidade Federal Fluminense — UFF; membro da Diretoria do Núcleo de Pesquisa Educação e Saúde em Enfermagem da EEAN-UFRJ.

E-mail: geilsavalente@yahoo.com.br

Considerações iniciais

Esta pesquisa resultou de um Trabalho de Conclusão de Curso, realizado no segundo semestre do ano de 2005, no Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Estácio de Sá,

campus Niterói, e partiu do princípio de que escalas desgastantes, plantões dobrados, acúmulo de serviço, supervisão de técnicos, evolução e cuidados aos clientes, podem levar a perigos iminentes no desempenho dos profissionais de enfermagem.

É urgente refletir sobre a saúde do enfermeiro, visto que este profissional prega a favor da saúde, luta pela prevenção de doenças e, por fim, torna-se vítima das outras doenças. Percebemos aí um verdadeiro paradoxo, pois muitos desses profissionais cuidam dos outros e se esquecem de cuidar de si próprios. Na verdade, o enfermeiro que trabalha no ambiente hospitalar convive em um ambiente hostil, rodeado por pacientes em diferentes situações, cada um merecendo cuidados específicos e individualizados. O enfermeiro cuida do paciente, acompanha-o, tornando-se próximo dele e de sua família, e isso, com o passar do tempo, desgasta o profissional física e psicologicamente.

Numa via de mão-dupla, o trabalho do enfermeiro pode trazer tanto prazer quanto sofrimento. Segundo Sampaio (2002), não é difícil supor que o trabalho tanto pode ser fonte de saúde, bem-estar e desenvolvimento pessoal quanto pode ser causa de adoecimento e envelhecimento precoce. Acreditamos que, na verdade, o trabalho tem de ser prazeroso, ser fonte de vida, liberdade e satisfação.

¹ Embora o termo *ritmicidade* não esteja registrado no dicionário, ele é de largo uso entre os profissionais da área, por esse motivo decidimos mantê-lo.

No entanto, observa-se que doenças cardiovasculares, depressão, insônia, cansaço e estresse são comuns entre os enfermeiros. Muitas responsabilidades são impostas a esses profissionais agravando-lhes ainda mais o quadro de estresse, afetando não só a saúde, mas também as suas atividades laborais.

Em estudo feito por Menezes (1998), verificou-se que, para 16% das trabalhadoras pesquisadas, foi-lhes imposto o turno da noite de trabalho, devido à necessidade de pessoal, 35,9% referiu ao fato de que o trabalho noturno lhe dava chance de obter outro vínculo empregatício. Um percentual bem próximo alegou que poderia conciliar o trabalho com o cuidado da casa e dos filhos, passando a exercer uma tripla jornada, além de trabalhar no horário noturno.

Tem-se observado que muitos enfermeiros plantonistas noturnos de Unidade de Terapia Intensiva (UTI) são vítimas de algum tipo de distúrbio do sono desenvolvido ao longo do tempo causando-lhes perturbações. Segundo Siebenaler (1991 *apud* CUNHA, 1997 p.17), o mais direto e consistente efeito do trabalho em regime de turnos é o impacto na qualidade e quantidade do sono, pois dormir de dia e trabalhar à noite, provoca mudanças na estrutura interna do sono.

Dada a preocupação com os riscos que correm os enfermeiros, este estudo tem como tema *A Interferência na Ritmicidade Biológica do Sono do Enfermeiro que Trabalha na UTI*. Hodiernamente, a vida de profissionais de diferentes áreas é afetada pelo estresse, mas o que agrava ainda mais a saúde física e mental do profissional de enfermagem, são os plantões noturnos e o excesso de trabalho, para garantir uma boa renda. Segundo Veronese (2000, p.180), *as consequências do trabalho noturno dependerão de fatores como: características individuais próprias (hábitos mais matinais ou mais vespertinos), situação familiar, fatores sócio-ambientais e financeiros, tipo de escala de turnos, grau de estresse da tarefa*.

Por causa do elevado índice de profissionais com saúde prejudicada, foram criadas as Normas Regulamentadoras do Trabalho (NR), estabelecidas pela Portaria 3.214, de 08 de junho de 1978 do Ministério do Trabalho no Brasil, preocupadas com a humanização do trabalho através da adaptação das condições laborais às características psicológicas dos trabalhadores.

O enfermeiro geralmente atua em vários empregos, aumentando ainda mais os riscos de acidentes, de negligência e/ou de adquirir uma doença profissional. Daí a importância da enfermagem do trabalho, que confere um importante campo de atuação do enfermeiro no que compete promover a saúde do trabalhador e zelar por ela.

Segundo Pereira Júnior (1994, *apud* HAAG, 2001, p.6), a saúde do trabalhador é um campo específico da área de saúde pública, que procura atuar por meio de procedimentos próprios, com a finalidade de promover e proteger a saúde das pessoas envolvidas no exercício do trabalho. Este modelo conta com a ajuda de uma equipe de saúde na qual há multi e interdisciplinaridade.

É sabido que todos precisamos descansar o corpo das atividades realizadas e o melhor momento para isto é à noite por ser um horário em que há atuação de hormônios específicos, pois tais hormônios não atuam durante o dia, e vale salientar que desde a infância, o organismo está adaptado ao repouso. Gastos de energia durante o dia precisam ser repostos à noite. Privação do sono ou a quebra do ritmo circadiano pode provocar dificuldade das atividades diurnas e tornar a pessoa dependente de medicamentos hipnóticos.

O tempo de duração do sono deve, portanto, ser respeitado. O período de repouso do adulto deve ser de 7 ou 8 horas por

noite, tempo ideal para o descanso, quando todas as fases do sono estarão sendo respeitadas, França (1999, p.76), afirma que:

nem todas as pessoas necessitam das mesmas horas de sono; na média das pessoas o padrão da quantidade de 8 horas é tido como suficiente para um sono reparador; no entanto algumas pessoas necessitam de maior número horas de sono, sem que caracterize qualquer patologia e o inverso é igualmente verdadeiro.

Segundo Cunha (1997, p.16), a ausência de marcadores de tempo no caso de modificações no horário de acordar e dormir pode alterar gravemente a periodicidade de suas funções biológicas. Por isso é interessante ter como *objeto de estudo a Interferência na Ritmicidade Biológica do sono do enfermeiro que trabalha na UTI como plantonista*.

Algumas profissões ou ocupações, por si só, já causam agravos à saúde dos trabalhadores, outras, nem tanto pelas atividades, mas por outros fatores como condições ambientais inadequadas, escassez de recursos tecnológicos, organização do trabalho, relações sociais ou interpessoais no trabalho. O trabalho de enfermagem é desgastante tanto fisicamente como mentalmente, pois exige não só o uso biomecânico do corpo, mas também de demandas cognitivas importantes. (SANTOS, 2004)

O **objetivo** deste estudo foi verificar a saúde do enfermeiro que trabalha sob o efeito da privação do sono. Segundo Carvalho (2001, p.97), *40 a 45% das jovens enfermeiras interrompem suas atividades por volta do 6º ano da sua entrada na atividade*.

Acreditamos que trará contribuições para os enfermeiros que sofrem de diversos agravos na sua saúde pelas más condições de trabalho provocados por posturas inadequadas, horários noturnos ou excesso de horas trabalhadas, e esses fatores desenvolvem doenças específicas no indivíduo. Também contribuirá para a sociedade, à medida que, se tivermos profissionais saudáveis atuando na assistência, haverá benefícios relevantes para a população atendida nos serviços de saúde.

Material e métodos

Optou-se, neste estudo, pela pesquisa descritiva entendendo que este tipo de procedimento, segundo Gil (2002, p.42), *tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou então o estabelecimento de relações entre variáveis*.

Esta pesquisa contou, ainda, com abordagem qualitativa que, segundo Bogdan & Biklen (*apud* VALENTE 2005, p.35), *se desenvolve numa situação natural, é rico em dados descritivos, é aberto e flexível, além de focalizar a realidade de forma completa e contextualizada, sendo, portanto, a abordagem oportuna para o presente estudo*.

O pesquisador, no estudo qualitativo, mantém maior contato com o seu objeto de pesquisa que é o enfermeiro inserido no CTI, ambiente de trabalho, que também é o seu alvo de pesquisa. Foram entrevistados 6 profissionais enfermeiros que atuam em Centros de Terapia Intensiva, no horário noturno, em hospitais localizados no Município de Niterói — RJ, complementado por um diário do sono, utilizado pelos sujeitos pesquisados durante um período de 2 semanas, no mês de setembro de 2005, nas quais esses profissionais anotaram os acontecimentos de sua rotina diária durante o período da pesquisa.

Após coletados, os dados foram analisados com embasamento na técnica da Análise de Conteúdo, por categorias temáticas. No que tange à ética na pesquisa com seres humanos, foram respeitados os aspectos inerentes à resolução 196/96, quando a pesquisa foi autorizada pelo Comitê de Ética da Universidade

Estácio de Sá, bem como pelas diretorias dos locais utilizados para a coleta dos dados, e todos os sujeitos participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido.

Análise dos Resultados

Os dados resultantes foram separados em duas categorias temáticas, no intuito de atender aos objetivos do estudo:

a) A interferência da privação do sono do enfermeiro com a sua disposição física, psíquica e social.

Nesta categoria, são abordadas as condições físicas, psíquicas e sociais relacionadas ao trabalhador do turno da noite revelando a qualidade de vida e o seu ajustamento ao turno. É importante ressaltar que a maioria dos depoentes têm outro emprego, além de atuarem em ritmo de plantão noturno de 12x36h, ou seja, trabalham em noites alternadas, favorecendo ao aumento da privação do sono.

Uma das enfermeiras, depoente da pesquisa, revela que foi despertada pelo pouco tempo que tem de descanso. Por meio da coleta de dados, foram observados que: dos 6 enfermeiros, somente 1 apresenta problemas de saúde, valendo a pena ressaltar que um dos depoentes disse estar adaptado ao serviço noturno, mas confessa fazer uso de medicação psicotrópica, quando está agitado e que, 4 dos 6 depoentes tiveram sua noite de sono, em casa, interrompida.

As consequências do trabalho à noite incluem a insônia, irritabilidade, sonolência de dia, sensação de ressaca e mau funcionamento do aparelho digestório, que levam a longo prazo a doenças relacionadas ao sistema gastrointestinal e nervoso. (PORTELA, 2001).

Além disso, todos os depoentes relatam ter um descanso insatisfatório; sendo, ou não, imediatamente após o plantão. O trabalho noturno interfere na saúde física do trabalhador, o que gera as queixas quanto à qualidade, quantidade de sono e às alterações no ciclo sono-vigília são unânimes entre os enfermeiros pesquisados. Ao mesmo tempo em que os trabalhadores consideram o trabalho noturno um período mais calmo, eles também se veem obrigados a lutar contra o ritmo biológico do sono, contra uma claridade que não se apaga.

Vale, ainda ressaltar que a disposição psíquica diz respeito à relação do enfermeiro consigo mesmo; seus sentimentos; emoções e comportamento, e isso é uma visão subjetiva do fato. Diante do questionário respondido, 4 dos 6 depoentes disseram ter um estado de humor inalterado pelo estresse do trabalho noturno, contrariamente, 2 dos 6 responderam estar com o humor relacionado ao sono irregular, ou seja, mal humorados temporariamente. Observamos que, mesmo dormindo, após um dia estafante de trabalho, uma pessoa pode ter seu humor alterado pelo cansaço; assim, é pouco provável um plantonista noturno manter um bom humor durante uma segunda jornada ininterrupta de trabalho.

Quanto à disposição mental dos 6 enfermeiros, 1 referiu normalidade, enquanto que os demais tiveram um denominador comum: disposição mental rebaixada. Dos enfermeiros pesquisados, grande parte, 4 dos 6, tem outro serviço além do plantão noturno, logo o sono, perdido num plantão, não é reposto e, acima de tudo, ainda tem responsabilidades com casa, família e com as tarefas pessoais.

Sabemos que o trabalho dignifica o homem, mas não se pode viver só trabalhando, o homem tem necessidade de se socializar, de sair um pouco da rotina, de ter contato com a família dia-a-dia, de ter seu momento de lazer e de poder programar suas atividades de lazer sem se preocupar em sofrer modificações na escala de plantão. As respostas dos depoentes referentes ao con-

tato com a família ficam entre péssimo, razoável e bom, nenhum deles se referiu como um ótimo contato e, mesmo assim, nem todos eles percebem as alterações na vida social como um problema gerador de estresse.

Dos 6 depoentes, 1 se mostrou insatisfeito pela dificuldade de programar outras atividades. A insatisfação gerada pela dificuldade de compartilhar com a família momentos significativos como, aniversário de filhos, casamento e outros programas, gera desgaste emocional que afeta a vida do trabalhador noturno.

Cada um dos depoentes expressou indignação em alguma área da vida social, mas o importante é saber que o trabalho noturno afasta o trabalhador de um contato social mais sadio, podendo levá-lo ao desgaste psíquico, desencadeando, assim, sintomas físicos. Neste contexto, uma das enfermeiras entrevistadas comentou que passou pela experiência de ter de cumprir com suas obrigações, trabalhando, enquanto que, em sua casa, comemorava-se o aniversário de seu próprio filho. O estresse psíquico, que passou antes do dia de plantão em busca de alguém para substituí-la, sem sucesso, e o estresse do dia do plantão geraram frustração e tristeza, o que nos leva a pensar no que pode acarretar à saúde após vários programas sociais frustrados ao longo dos anos na vida do plantonista noturno.

b) Adaptação do enfermeiro à organização do trabalho

Cada instituição traça o seu perfil epidemiológico, ou seja, apresenta uma organização do trabalho condizente com a sua necessidade e o profissional inserido nesta organização deve se adequar aos seus moldes e perfil de trabalho. Segundo Reisdorfer (2002), a organização do trabalho é processo complexo e singular a cada instituição e classe trabalhadora. Isto é necessário para que haja padronização no atendimento ao cliente, mas ao mesmo tempo, limita o profissional de desenvolver criatividade e de tentar outros protocolos para a sistematização no serviço.

Dos 6 enfermeiros entrevistados, apenas uma apresentou gastrite e varizes em membros inferiores, contudo, autores pesquisados revelam problemas de saúde (doenças cardiovasculares, alterações endócrinas e outras) àqueles que apresentam alterações no padrão do sono. Confirmando este fato, os depoentes declararam alterações no humor, insônia, dificuldade na relação com familiares, amigos; *distress* que pode culminar em agravos à saúde. Segundo Cunha (1997), *não se trata apenas de lutar por melhores condições de trabalho, mas por melhores condições de vida.*

Nesse sentido, a participação do trabalhador na organização em que atua gera maior produção e, consequentemente um ambiente de trabalho sadio, com qualidade. Para Beck (2001, apud REISDORFER, 2002), *os fatores relacionados à organização do trabalho foram o ambiente, a força de trabalho, o relacionamento interpessoal, o trabalho em equipe, o poder, a liderança.*

Seguindo, então, essa linha de pensamento, perfilhamos a Silva (apud CARVALHO, 2001, p.121), quando diz: *viver uma vida saudável depende da qualidade do vínculo que a pessoa estabelece com o meio social, entre outros aspectos, saber administrar a constante tensão entre seus desejos, expectativas e as solicitações institucionais do meio social mais abrangente.*

Considerações finais

Ao longo do estudo, pôde ser observada, com subsídios nos autores citados, a importância de se manter o ritmo biológico do sono gerador de uma vida saudável, bem como os prejuízos da privação do sono, com a confirmação viva dos depoentes.

Pesa sob o profissional, a responsabilidade de estar alerta aos procedimentos técnicos e administrativos durante todo o seu

plantão, além de ter o cuidado de dispensar carinho e atenção ao paciente e aos acompanhantes/familiares. Não se pode lançar a culpa sobre os enfermeiros, quando se sobrecarregam com mais de um emprego, pois são vários os fatores que contribuem para essa situação, tendo como principal deles, o baixo salário, que ainda é recebido pela categoria. Cumpre salientar a importância de se estar alerta para o trabalho da enfermagem e suas repercussões na qualidade de vida de seus trabalhadores, oferecendo-lhes melhores condições de vida e de trabalho, a fim de que não tenham mais necessidade de inúmeras atividades para comporem seus orçamentos financeiros.

Conforme as alterações causadas na saúde física, mental e social dos enfermeiros depoentes que trabalham em horário noturno, é necessário que a instituição hospitalar observe com atenção seus funcionários com a realização de trabalhos dinâmicos coordenados pelos psicólogos, dando-lhes a oportunidade de expor suas necessidades, resgatando não só a saúde do enfermeiro, mas também daqueles que estão sob seus cuidados.

Por fim, gostaríamos de enfatizar que este trabalho não teve a pretensão de esgotar o assunto, mas a intenção de almejar que outro, como na "corrida de bastão", tome esse assunto e aprofunde-o para continuar a batalha contra os riscos que são oferecidos à saúde dos enfermeiros plantonistas em horário noturno e, conseqüentemente, contra os que estão sob seus cuidados, ressaltando uma preocupação existente já entre os acadêmicos, visto que estes comporão o mercado de trabalho e pretenderão atuar bem profissionalmente, sem abdicar de uma boa qualidade de vida.

Referências

- BERNE, R. M.; LEVY, M. N. *Fisiologia*. 4ª edição. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan. 2000.
- CARVALHO, G.M. *Enfermagem do Trabalho*. São Paulo: EPV. 2001
- CERVO, A. L.; BERVIAN, P.A. *Metodologia Científica*. 5ª edição. São Paulo, 2005.
- COSTA, E. S.; MORITA, J.; MARTINEZ, M. A. Percepção dos Efeitos do Trabalho em Turnos Sobre a Saúde e a Vida Social em Funcionários da Enfermagem em um Hospital Universitário do Estado de São Paulo. *Caderno Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v.16, n2, abril/jun., 2000.
- CUNHA, M. I. *O Trabalho em Turno Noturno e a Sexualidade Humana: Um Caminhar na Contra-Mão*. 1997. 1-154. Tese. Universidade de São Paulo. Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto. Departamento de Enfermagem Especializada, 1997.
- DEJOURS, C. *A Loucura do Trabalho: Estudo de Psicologia do Trabalho*. 5ª ed. São Paulo. Ed. Oboré, 1992.
- FISCHER, F. M.; TEIXEIRA, L. R.; BORGES, F. N.; GONÇALVES, M.B.; FERREIRA, R.M. Percepção de sono: Duração, Qualidade e Alerta em Profissionais da Área de Enfermagem. *Caderno Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v.18, n5, set./out., 2002.
- GASPAR, S.; MORENO, C.; MENNA-BARRETO L. Os Plantões Médicos, o Sono e a ritmicidade biológica. *Associação Médica Brasileira, São Paulo*, v.44, n3, jul./set. 1998.
- GIL, A. C. *Como Elaborar Projetos de Pesquisa*. 4ª edição. São Paulo: Ed. Atlas. 2002.
- GOULART, P. M.; SERRALTA, F. B. *Depressão e desesperança: um estudo comparativo entre trabalhadores noturnos e trabalhadores diurnos*. Aletheia, Canoas, n10, jul/dez 1999.
- GUYTON, A. C. *Neurociência Básica: Anatomia e Fisiologia*. 2ª edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 1993.
- MARTINO, M. M. F. Estudo comparativo de padrões de sono em trabalhadores de enfermagem dos turnos diurno e noturno. *Revista Panam. Saúde Pública*, Washington, v.12, n 2, ago. 2002.
- MENEZES, G. M. S.; AQUINO, E. M. L. *Trabalho noturno na enfermagem*. Congresso Brasileiro de Enfermagem, 50. Cuidar Ação Terapêutica de Enfermagem, 1998, Salvador. ABEn- Seção Bahia, 1998. Setembro, p 309-321.
- PORTELA L. F. et al. Gênero e Trabalho Noturno: sono, cotidiano e vivências de quem troca a noite pelo dia. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, V.17, n.3, maio/jun. 2001.
- SAMPAIO, M. S.; TREVIZAN, M. A. Sofrimento Psíquico no Trabalho do Enfermeiro. *Revista Nursing*. set. 2002.
- SILVA, L. D. *A Educação Revelando os Riscos Ocupacionais no Trabalho da Enfermagem Intensiva*. UFRJ. Escola de Enfermagem Anna Nery, 2000.
- SOBRAL, V. R. et al. O oficial X o oficioso no serviço noturno: a quem interessa esta prática. *Rev. Bras. Enf.*, Brasília, 41 (2):145-150. abr/jun 1988.
- STACCIARINI, J.M.R.; TRÓCCOLI, B.T.; O Estresse na Atividade Ocupacional do Enfermeiro. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* v.9, n 2, Ribeirão Preto. mar./abr. 2001.
- VALENTE, G. S. C. *A Formação do Enfermeiro para o Ensino de Nível Médio em Enfermagem: Uma Questão de Competências*. 2005. Universidade Federal do Rio de Janeiro, Escola Anna Nery, Dissertação de Mestrado em Enfermagem. 2005.
- VERONESE, M. V. *A noite escura e bela: Um estudo sobre o trabalho noturno*. Psicologia e Sociedade; 12 (1/2): 174-193; jan./dez. 2000.

Artigo enviado em 04/03/2008, aceito em 11/04/2008