

O TRABALHO NOTURNO E A QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

NIGHT WORK AND THE QUALITY OF LIFE OF NURSES

EL TRABAJO NOCTURNO Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA

Antônio Carlos Siqueira Júnior¹
Fernanda Paula Cerantola Siqueira²
Bárbara Giséla de Oliveira Gôngora Gonçalves³

RESUMO

A qualidade de vida no trabalho é fundamental em qualquer atividade, especialmente na Enfermagem que tem um enfoque direcionado para melhoria da qualidade de vida da população. O presente estudo teve como objetivo identificar as conseqüências que o trabalho noturno pode gerar na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem. A pesquisa foi realizada em um Hospital Geral, com a equipe de enfermagem, através da aplicação de um questionário abreviado da qualidade de vida "WHOQOL – bref", a análise dos dados foi desenvolvida utilizando-se o software SPSS 10.0. Observamos como resultado que não houve uma diferença significativa entre os funcionários dos dois períodos.

Palavras-chave: Enfermagem; Trabalho Noturno; Qualidade de Vida.

ABSTRACT

The quality of life at work is essential in any activity, especially in nursing, which intends to improve the quality of life of the population. This study intends to identify the consequences that night work has on the quality of life of nurses. The research was carried out in the nursing team of a General Hospital, through a brief questionnaire about quality of life - "WHOQOL – brief". The data was analyzed using SPSS 10.0 software. We observed that there is no significant difference between day and night shift workers.

Key Words: Nursing; Night Work; Quality of life.

RESUMEN

La calidad de vida es esencial en cualquier trabajo, en especial en Enfermería, cuyo foco es mejorar la calidad de vida de la población. La finalidad de este estudio es señalar las consecuencias del trabajo nocturno en la calidad de vida de los profesionales de enfermería. La investigación se realizó en un Hospital General: se solicitó a un equipo de enfermeros que contestasen un cuestionario sucinto de calidad de vida "WHOQOL – bref" y para analizar los datos se utilizó el software SPSS 10.0. El resultado indica que no hay mucha diferencia entre los empleados que trabajan en los dos turnos.

Palabras Clave: Enfermería, Trabajo Nocturno; Calidad de Vida.

¹ Doutor em Enfermagem Psiquiátrica pela Escola de Enfermagem da USP- Ribeirão Preto. Docente do Curso de Enfermagem da Faculdade de Medicina de Marília. E-mail: acsj@famema.br.

² Enfermeira. Mestre do programa de Pós-graduação Enfermagem Fundamental – DEGE-EERP-USP. Docente do curso de Enfermagem da UNIMAR.

³ Enfermeira do Município de Osvaldo Cruz – SP. Especialista em Gestão em Sistemas e Serviços de Saúde. Endereço para correspondência: Rua Jorge Bernardone, nº 404, Jd. Itaipú, Marília – SP. CEP 17519580.

INTRODUÇÃO

Com a organização da sociedade o homem obrigou-se a utilizar o período noturno como horário de trabalho. Esta necessidade torna-se mais evidente ainda após a Revolução Industrial que juntamente com o desenvolvimento da luz artificial facilitou o aproveitamento desse período. Outro fator que proporcionou o desenvolvimento deste horário foi a crescente necessidade de atender à demanda por produtos industrializados.⁽¹⁾

Sabidamente o ser humano é uma espécie com hábitos diurnos e por isso houve a necessidade de uma adaptação no seu organismo para o desenvolvimento do trabalho no período noturno. Muitos trabalham à noite e dormem durante o dia, criando situações em que seu horário de trabalho entra em contradição com os horários estabelecidos pela sociedade e pelo seu próprio organismo.

O sujeito que trabalha à noite e dorme no período da manhã tem sono caracterizado por perturbações, tanto na sua estrutura interna, quanto na sua duração, sendo menor que o sono noturno denominado, também, de polifásico porque apresenta períodos fracionados.⁽²⁾

Observando um hipnograma característico do sono noturno normal, verifica-se uma maior porcentagem de sono de ondas lentas no início do sono e de sono paradoxal, de maior duração, no final da noite.⁽³⁾

Portanto, no caso do trabalhador noturno, ocorre uma inversão, porque o sono começa de manhã, período em que há a maior porcentagem de sono paradoxal, ocorrendo uma dissociação dos princípios de funcionamento do sono paradoxal e de ondas lentas entre os ritmos biológicos e o novo sincronizador ambiental.⁽³⁾

O sono é definido como um estado de inconsciência da qual a pessoa pode ser despertada por estímulos sensoriais ou de outra natureza e deve ser distinguido do coma, que é a inconsciência da qual a pessoa não pode ser despertada.⁽³⁾

As mudanças nos horários de repouso trazem alterações à maioria das funções fisiológicas e cognitivas, que se expressam de maneira rítmica, e são significativamente perturbadas quando a pessoa dorme o sono principal fora do período normal de repouso, que é o período noturno.⁽⁴⁾

Por isto conseqüências destas perturbações não passam despercebidas da imensa maioria de trabalhadores: manifestações de insônia, irritabilidade, sonolência excessiva durante o dia e à noite, durante o trabalho, sensação de "ressaca", fadiga contínua, mau funcionamento do aparelho digestivo. Pode-se ainda observar manifestações mais graves, como o aumento do risco de doenças cardiovasculares, inclusive infarto do miocárdio, associadas ao trabalho em turnos.⁽⁴⁾

O homem moderno viu-se obrigado a modificar o valor dado a determinadas necessidades, entre elas o sono, pois com a crescente evolução na indústria e nas tecnologias o sono diurno muitas vezes deixou de ser uma prioridade. Com as constantes mudanças da sociedade e as adaptações que se obrigou a fazer não é difícil perceber que houve uma mudança na qualidade de vida do trabalhador devido aos fatores estressantes que foram se tornando cada vez maiores, afetando, portanto, todo seu contexto de vida.

A relação entre saúde e qualidade de vida parece óbvia, o próprio senso comum estabelece que ter saúde é a primeira e essencial condição para que alguém possa considerar sua vida como de boa qualidade. Mas esta afirmação nem sempre está de acordo com a realidade, pois tanto a concepção de saúde, como a de qualidade de vida propõem diversas discussões e interpretações.⁽⁵⁾

O termo qualidade de vida depende da relação existente entre vários fatores de natureza biológica, psicológica e sociocultural, tais como: saúde física, saúde mental, longevidade, satisfação no trabalho, relações familiares, disposição, produtividade, dignidade e até mesmo a espiritualidade.⁽⁶⁾ Portanto, não depende somente de fatores que estão relacionados à saúde, mas envolve outros como, trabalho, família, amigos, e outras circunstâncias da vida.

Fica evidente a importância do bem-estar e saúde do indivíduo no trabalho, pois é nele que se passa a maior parte do tempo. A qualidade de vida está diretamente relacionada com as necessidades e expectativas humanas e com a respectiva satisfação dessas, correspondendo ao bem-estar do indivíduo no ambiente de trabalho, expresso através de relações saudáveis e harmônicas.⁽⁶⁾

Ela é fundamental para a execução de qualquer atividade, especialmente na enfermagem que tem um enfoque direcionado para a melhoria da qualidade de vida da população, tornando-se primordial que o próprio trabalhador de enfermagem adquira plenas condições de trabalho e de vida.

A qualidade de vida desse trabalhador está sempre muito ameaçada, pois estas pessoas estão freqüentemente próximas ao sofrimento que é inerente ao seu processo de trabalho, como lidar com a morte, doenças crônicas e também a necessidade de trabalhar no período noturno.

Este estudo visa, portanto, compreender como os trabalhadores noturnos de um Hospital Geral conseguem administrar uma mudança total de hábitos como sono, lazer, alimentação, repouso e quais as conseqüências para a sua qualidade de vida.

Parte-se do conceito de tempo biológico, segundo o qual as funções orgânicas diferem entre o dia e a noite, de forma que o trabalho noturno implica alterações não só na vida social, mas também no organismo.

Acredita-se que este estudo poderá contribuir para uma avaliação das questões do trabalhador noturno em uma instituição de saúde, apontando as possíveis mudanças que podem ocorrer.

OBJETIVO

O objetivo deste estudo é identificar quais as conseqüências que o trabalho noturno pode gerar na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem.

DESENHO METODOLÓGICO

Para a realização da presente investigação optou-se pelo estudo transversal, que é uma pesquisa em que a relação exposição-doença é examinada, em uma dada população, em um particular momento.⁽⁷⁾

A pesquisa foi realizada em um Hospital Público do interior do Estado de São Paulo, que presta atendimento em diversas especialidades, a pacientes do SUS.

Participaram deste estudo 44 auxiliares de enfermagem, número este que corresponde à população total dos funcionários que trabalham em unidades de internação com características semelhantes de funcionamento. Foram retirados da amostra os auxiliares de enfermagem de unidades com características particulares como a Unidade de Terapia Intensiva, Psiquiatria e Moléstias Infecciosas. Esta opção pretende diminuir fatores estressantes que são particulares destes ambientes de trabalho.

Como instrumento de coleta de dados utilizou-se um questionário que foi aplicado a 22 auxiliares de enfermagem que trabalham no plantão diurno e a 22 auxiliares de enfermagem que trabalham no plantão noturno. A distribuição do questionário foi realizada pelo autor do estudo, durante o período de trabalho, normalmente no início deste, após a passagem do plantão, pois segundo os próprios participantes da pesquisa este seria o melhor horário. O instrumento denominado World Health Organization Quality of Life (WHOQOL – bref)^(8,9), contém 26 questões a respeito de como o sujeito da pesquisa se sente quanto à sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. (Anexo A)

Este questionário é um instrumento abreviado da qualidade de vida, na versão em português, aborda como o sujeito da pesquisa se sente a respeito de sua qualidade de vida e saúde avaliando-se com relação a quatro domínios (físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente). A análise dos dados foi desenvolvida utilizando-se o software SPSS 10.0.

A pesquisa foi realizada após ter sido aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos. Respeitou-se a aceitação ou não em participar da pesquisa. Em caso afirmativo, esta foi documentada por meio do preenchimento de um termo de consentimento assinado pelo trabalhador. Os dados individuais foram mantidos sob sigilo, somente disponíveis para o próprio participante.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Responderam ao questionário 44 auxiliares de enfermagem, número que corresponde a 100% da população. Destes, 9 (20,4%) são do sexo masculino e 35 (79,5%) são do feminino, com médias de idades de 28 anos.

A instituição estudada tem como característica manter no período noturno aqueles trabalhadores que se dispõem a atuar nesse horário, não havendo rodízio com outro período a não ser que eles reivindiquem a sua mudança. Outra característica importante é o adicional recebido sobre o salário base que os que trabalham no período noturno têm direito e também a possibilidades de fazer plantões extras.

Identificamos, pelas respostas obtidas, que não houve uma diferença significativa na qualidade de vida dos trabalhadores dos plantões diurno e noturno, apesar de supormos que o trabalho noturno seria, por si só, um fator de mudança "para pior" na qualidade de vida dos funcionários, quando comparado com os trabalhadores diurnos.

Podemos inferir que a atuação nesse horário, por opção e com a possibilidade de melhorar o ganho financeiro faz com que os trabalhadores enfrentem as dificuldades de uma forma mais otimista, podendo assim avaliar sua qualidade de vida da mesma forma que os trabalhadores diurnos.

Não podemos afirmar que estes dois fatores, o adicional noturno e a opção pelo horário, sejam responsáveis pelo resultado que encontramos. Isso porque quando analisamos isoladamente a questão sobre como o trabalhador avalia a quantidade de dinheiro extra e se este está adequado para satisfazer sua qualidade de vida não houve diferença nas respostas. Mas podemos supor que o adicional recebido proporciona uma maior satisfação no trabalho pelo fato de o trabalhador ter melhores condições de vida, permitindo com isso que possa atender às suas necessidades.

A satisfação no trabalho e a qualidade de vida têm sido correlacionados, sendo o fato considerado pelos autores Huse e Cummings⁽¹⁰⁾, os quais apontam que os trabalhadores têm permanecido mais satisfeitos com suas atividades, em função da melhora das condições de trabalho, principalmente quando a suas necessidades individuais são atendidas plenamente.

Ao comparar cada um dos domínios entre os plantões noturno e diurno, chamou-nos a atenção o fato de os auxiliares de enfermagem que trabalham à noite avaliarem-se como tendo melhor qualidade de vida, apesar dessa diferença não ser significativa em nenhum dos domínios (QUAD. 1).

QUADRO 1. COMPARAÇÃO DOS ESCORES DOS DOMÍNIOS FÍSICO, PSICOLÓGICO, RELAÇÕES SOCIAIS E MEIO AMBIENTE DA POPULAÇÃO DE TRABALHADORES DIURNA E NOTURNA

DOMÍNIOS	NOTURNO	DIURNO
Físico (Questões: 3,4, 10, 15, 16,17, 18)	74,67 ±17	69,31 ±14,6
Psicológico (Questões:5, 6, 7, 11, 19, 26)	72,34 ±15,72	65,15 ±12,56
Relações sociais (Questões: 20, 21, 22)	70,83 ±19,20	63,63 ±14,89
Meio ambiente (Questões: 8, 9, 12, 13, 14, 23, 24, 25)	55,96 ±16,39	49,43 ±14,06

Quanto aos escores obtidos através da análise estatística, observa-se que, no domínio físico o noturno teve um resultado de 74,67±17, enquanto o diurno foi de 69,31±14,6; no psicológico, o noturno obteve como resultado 72,34±15,72 e o diurno 65,15±12,56; no domínio relações sociais o noturno obteve 70,83±19,20 e o diurno 63,63±14,89 e no meio ambiente o noturno obteve 55,96±16,39 e o diurno 49,43±14,06.

Ao compararmos separadamente os itens do questionário a única questão que mostra diferença significativa é a relacionada à sexualidade, em que os funcionários do plantão diurno declararam ter uma melhor qualidade em comparação às respostas dos que trabalham à noite.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Podemos inferir que somente o fato de trabalhar à noite não altera significativamente a qualidade de vida dos auxiliares de enfermagem, pois apesar de terem uma modificação no seu ritmo físico, psicológico, social e até mesmo no ambiente em que vivem, para eles há algumas vantagens, como por exemplo, o adicional noturno, que os beneficiam financeiramente, podendo compensar as dificuldades de trabalhar nesse turno.

Vale ressaltar também que, ao avaliar a qualidade de vida, deve-se levar em consideração os aspectos como a supervisão, as condições de trabalho, as atividades desenvolvidas, bem como a motivação e a satisfação desses trabalhadores, e não só o período de trabalho dessas pessoas.

REFERÊNCIAS

1. Furlani D. As necessidades humanas básicas de trabalhadores noturnos permanentes de um hospital geral frente ao não atendimento da necessidade sono [dissertação]. Florianópolis, SC: Universidade Federal de Santa Catarina; 1999.
2. Ferreira LL. Sono de trabalhadores em turnos alternantes. *Rev. Bras. Saúde Ocup.* 1985; 13 (51): 25-7.
3. Guyton AC. Estados de atividade do encéfalo: sono; ondas cerebrais; epilepsia; psicoses. In: Guyton AC. *Tratado de fisiologia médica*. 8ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 1992. p.580-6.
4. Fisher FM. Efeitos do trabalho em turnos fixos e de revezamento para a saúde do trabalhador. In: *Seminário Nacional sobre Jornada de Trabalho em Turnos de Revezamento*. 1996. São Paulo: Central Única dos Trabalhadores; 1996.
5. Silva M, Marchi R. *Saúde e qualidade de vida no trabalho*. São Paulo: Best Seller; 1997.
6. Kanaane R. *Comportamento humano nas organizações: o homem rumo ao século XXI*. 2ª ed. São Paulo: Atlas; 1999.
7. Vieira DFVB, Hanashiro DMM. Visão introdutória de qualidade de vida no trabalho. *Rev. Gaucha Enf.* 1990; 11 (2): 41-6.
8. Fleck MPA. The World Health Organization instrument to evaluate quality of life (WHOQOL-100): characteristics and perspectives. *Ciência e Saúde Coletiva*. [online]. 2000, vol.5, no.1 [cited 16 April 2006], p.33-38. Available from World Wide Web: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232000000100004&lng=en&nrm=iso>
9. Pereira MG. Estrutura, vantagens e limitações dos principais métodos. In: Pereira MG. *Epidemiologia: teoria e prática*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 1995. p.289-306.
10. Huse E, Cummings T. *Organization development and change*. 3ª ed. Saint Paul: West; 1985.

Recebido em: 13/01/2006

Aprovado em: 06/03/2006

ANEXO A

Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

1 (muito ruim), (2) ruim, (3) nem ruim nem boa, (4) boa, (5) muito boa

1. Como você avaliaria sua qualidade de vida? I 2 3 4 5

(1) muito insatisfeito, (2) insatisfeito, (3) nem satisfeito nem insatisfeito, (4) satisfeito, (5) muito satisfeito

2. Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde? I 2 3 4 5

As questões seguintes são sobre o quanto você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

(1) nada, (2) muito pouco, (3) mais ou menos, (4) bastante, (5) extremamente

3. Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa? I 2 3 4 5

4. O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária? I 2 3 4 5

5. O quanto você aproveita a vida? I 2 3 4 5

6. Em que medida você acha que a sua vida tem sentido? I 2 3 4 5

7. O quanto você consegue se concentrar? I 2 3 4 5

8. Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária? I 2 3 4 5

9. Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)? I 2 3 4 5

As questões seguintes perguntam sobre quão completamente você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

(1) nada, (2) muito pouco, (3) médio, (4) muito, (5) completamente

10. Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia? I 2 3 4 5

11. Você é capaz de aceitar sua aparência física? I 2 3 4 5

12. Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades? I 2 3 4 5

13. Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia? I 2 3 4 5

14. Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer? I 2 3 4 5

As questões seguintes perguntam sobre quão bem ou satisfeito você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

(1) muito ruim, (2) ruim, (3) nem ruim nem bom, (4) bom muito, (5) bom

15. Quão bem você é capaz de se locomover? I 2 3 4 5

(1) muito insatisfeito, (2) insatisfeito, (3) nem satisfeito nem insatisfeito, (4) satisfeito, (5) muito satisfeito

16. Quão satisfeito(a) você está com o seu sono? I 2 3 4 5

17. Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia? I 2 3 4 5

18. Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho? I 2 3 4 5

19. Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo? I 2 3 4 5

20. Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)? I 2 3 4 5

21. Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual? I 2 3 4 5

22. Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos? I 2 3 4 5

23. Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora? I 2 3 4 5

24. Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde? I 2 3 4 5

25. Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte? I 2 3 4 5

As questões seguintes referem-se a com que frequência você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

(1) nunca, (2) algumas vezes, (3) freqüentemente, (4) muito freqüentemente, (5) sempre

26. Com que freqüência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão? I 2 3 4 5

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário? _____

Quanto tempo você levou para preencher este questionário? _____