

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

Data de submissão: 09/11/2023

Data de aceite: 02/01/2024

Ilsou Vidal de Souza

Escola Superior de Ciências da Santa
Casa de Misericórdia de Vitória –
Emescam
Programa de Pós-Graduação em Políticas
Públicas e Desenvolvimento Local
Vitória – Espírito Santo
<https://orcid.org/0009-0001-8912-5621>

Tassiane Cristina Morais

Escola Superior de Ciências da Santa
Casa de Misericórdia de Vitória –
Emescam
Programa de Pós-Graduação em Políticas
Públicas e Desenvolvimento Local
Vitória – Espírito Santo
<https://orcid.org/0000-0002-5101-2883>

RESUMO: Nos últimos anos, as mudanças sociais têm promovido uma sociedade com serviços disponíveis 24 horas por dia, afetando cerca de 20 milhões de brasileiros que desempenham atividades noturnas. É importante ressaltar que o ser humano possui um relógio biológico que regula os ritmos circadianos internos, e quaisquer perturbações nesse relógio podem acarretar problemas de saúde. Os trabalhadores noturnos enfrentam desafios significativos devido às alterações em suas

rotinas diárias, como a inversão do ciclo de sono, dormindo durante o dia e trabalhando à noite. Essas mudanças podem resultar em desequilíbrios hormonais e afetar a saúde mental dos profissionais de saúde. Portanto, é fundamental analisar as percepções dos profissionais de enfermagem em relação ao trabalho noturno. Neste sentido, espera-se discorrer sobre o tema, bem como suas implicações sociais e consequências para a saúde física e mental.

PALAVRAS-CHAVE: Trabalho Noturno; Sono; Noite; Profissionais de Saúde; Enfermagem.

STRESS AND MENTAL HEALTH IN HEALTHCARE WORKERS: A LOOK AT SHIFT WORKERS

ABSTRACT: In recent years, social changes have promoted a society with services available 24 hours a day, affecting approximately 20 million Brazilians engaged in nocturnal activities. It is important to emphasize that humans have a biological clock that regulates internal circadian rhythms, and any disruptions to this clock can lead to health problems. Night shift workers face significant challenges due to changes in their daily routines, such as the reversal of the sleep cycle, sleeping

during the day, and working at night. These changes can result in hormonal imbalances and impact the mental health of healthcare professionals. Therefore, it is essential to analyze the perceptions of nursing professionals regarding night work. In this sense, it is expected to discuss the topic, as well as its social implications and consequences for physical and mental health.

KEYWORDS: Night Work; Then no; Night; Health professionals; Nursing.

1 | INTRODUÇÃO

O trabalho noturno desempenha um papel crucial para a sociedade, especialmente para a área da saúde, eles garantem a prestação contínua de cuidados essenciais a vida em todas as horas do dia. Entretanto, no contexto do sistema capitalista, o funcionamento de uma sociedade 24 horas também trazem inúmeros desafios físicos, mentais e sociais para a vida o sujeito trabalhador, em especial o profissional de enfermagem.

Dentro deste contexto, foi realizado um estudo na literatura científica em que na análise cuidadosa das informações coletadas no contexto do tema “estresse e saúde mental em trabalhadores da área da saúde: um olhar para os trabalhadores de turno”. O processo de pesquisa foi iniciado com uma ampla revisão da literatura, visando à coleta de dados e informações relevantes sobre o estresse e a saúde mental dos trabalhadores da área da saúde, com foco especial nos que trabalham em turnos. Essa revisão narrativa abrangeu bases de dados acadêmicos. A seleção dos artigos durante a revisão foi orientada por critérios como relevância, atualidade e transparência metodológica.

Posteriormente foram construídos o capítulo teórico que aborda sobre a sociedade 24 horas e o trabalho dos profissionais de enfermagem dentro deste contexto.

A discussão desta temática lança luz sobre questões fundamentais relacionadas aos trabalhadores de turno, com destaque para os profissionais da enfermagem. Trata-se de temática de grande relevância para a saúde pública, no intuito de fortalecer as Políticas Públicas voltadas para a proteção da saúde e da vida dos trabalhadores de turno.

2 | TECENDO OS FIOS DO TEMPO: REFLEXÕES DE UMA SOCIEDADE 24 HORAS

As transformações resultantes da diversificação dos métodos de produção, como o fordismo, o taylorismo e o toyotismo, ou seja, a acumulação flexível, implicam, 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, observa-se 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 (GODOY, 2009; p. 106).

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 (GOGOY,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 a UPA, que está disponível 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, tem a possibilidade de acarretar em 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).

Ocorre que, os trabalhadores que exercem sua função no período noturno possuem uma maior probabilidade de passarem por um acidente de trânsito e um comprometimento

nos seus trabalhos, sejam eles quais forem (BORGES,2018). Ademais, é importante ressaltar que cerca de 15 milhões de pessoas trabalham em período noturno no Brasil, ou seja, mais de 5% da população brasileira. Entre esses profissionais, estão principalmente os profissionais da saúde, segurança e educação (BORGES,2018).

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, 2023). Este 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, 2023).

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. Assim, 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, 2023).

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, escuridão da noite promove a produção natural de melatonina, o hormônio do sono, que regula o ritmo circadiano do corpo (NEVES et al, 2023).

Sabe-se que 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 de existir 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.

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. 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 (2006, p.52), explica 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,2006).

O conjunto dessas práticas contribui significativamente para o bem-estar e a segurança dos profissionais que trabalham em turnos. Ao adotá-las, eles podem reduzir os riscos associados ao estresse e à fadiga decorrentes do trabalho noturno, o que, por sua vez, aprimora sua capacidade de prestar atendimento de alta qualidade aos pacientes e garantir sua própria saúde mental e física.

3 | ENTRE PLANTÕES E CUIDADOS: A REALIDADE DO PROFISSIONAL DE ENFERMAGEM NA SOCIEDADE QUE NUNCA DORME

O trabalho noturno na enfermagem teve início com Florence Nightingale, considerada a pioneira da enfermagem moderna. Ela atuou durante a Guerra da Criméia em 1854 e, por meio dos cuidados prestados pelas equipes de enfermagem, conseguiu reduzir a taxa de mortalidade entre os feridos de guerra de 42% para 2% (CARRARO, 2001).

A realidade é que as doenças não conhecem horários e podem afligir qualquer pessoa a qualquer momento, assim, 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).

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 consigo diversos 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, como já demonstrado no tópico anterior, 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, 2023).

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, 2023).

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, 2023).

No contexto dos enfermeiros e técnicos de enfermagem que desempenham suas funções em turnos, a incorporação dessas práticas de autocuidado e a criação de ambientes de trabalho tranquilos ganham uma relevância ainda maior.

Contudo, esses profissionais frequentemente se deparam com os desafios inerentes ao trabalho em turnos, e é fundamental reconhecer que a execução de suas tarefas não é simples. Especialmente quando se trata de perturbações no relógio biológico.

É essencial a manutenção do equilíbrio entre a prestação de cuidados de saúde de alta qualidade e o autocuidado é um desafio complexo enfrentado pelos profissionais da área da saúde que trabalham em turnos. O entendimento das implicações das perturbações no ritmo circadiano e o investimento em práticas de autocuidado são passos essenciais para garantir a saúde mental e emocional desses profissionais e, por extensão, para proporcionar um atendimento de qualidade aos pacientes.

4 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com todo o conteúdo exposto até aqui, torna-se patente que o trabalho noturno se erige como uma necessidade imperativa para permitir que a sociedade desfrute de uma existência digna. Isto ocorre, sobretudo, pela incontestável realidade de que as doenças não respeitam horários. Nesse cenário, a presença dos profissionais da área da saúde emerge como de vital importância, pois são eles os “guardiões da maquinaria” que mantém a sociedade em constante funcionamento.

Entretanto, não se pode ignorar que, frequentemente, esses profissionais são compelidos a sacrificar parte de sua própria qualidade de vida, sobretudo aqueles que enfrentam uma sequência extenuante de plantões noturnos em uma mesma semana. Como este estudo discorre, tal sacrifício inevitavelmente desencadeará consequências adversas, repercutindo negativamente em sua vida social e bem-estar psicológico.

A dedicação incansável desses profissionais da saúde, muitas vezes à custa de seu próprio bem-estar, reflete seu comprometimento com a missão de cuidar e preservar vidas. No entanto, é imperativo que a sociedade e as instituições de saúde reconheçam os desafios inerentes ao trabalho noturno e tomem medidas significativas para apoiar esses heróis do cotidiano.

Entre os principais impactos negativos na saúde dos profissionais da área da saúde, estão a fadiga, insônia, cansaço, maior risco de acidentes, cansaço, restrição de sono, irritabilidade, e até mesmo depressão. Neste sentido, a qualidade de vida de um indivíduo que trabalhe no período noturno certamente será reduzida, nesse cenário, deve ser buscado justamente a minimização dos impactos referentes ao trabalho turno, oferecendo aos profissionais da área da saúde, em especial os enfermeiros e técnicos de enfermagem, melhores condições de trabalho.

Para garantir a saúde física e mental desses trabalhadores, é essencial que haja uma infraestrutura que promova a proximidade com o local de trabalho e ofereça condições de repouso adequadas, onde o sono seja restaurador e o ambiente propício para relaxamento. A regularidade na rotina de sono e a implementação de estratégias de relaxamento são cruciais para ajudar esses profissionais a lidar com o estresse e a sonolência associados ao trabalho noturno.

Além disso, a conscientização sobre a importância do trabalho noturno na sociedade e o apoio da comunidade e das instituições de saúde são fundamentais para garantir que esses profissionais possam desempenhar seu papel vital sem comprometer gravemente sua qualidade de vida. O reconhecimento e a valorização de seu trabalho não apenas beneficiam os profissionais de saúde, mas repercutem positivamente na qualidade do atendimento prestado à sociedade.

Portanto, a sociedade depende dos serviços inestimáveis prestados pelos trabalhadores noturnos da área da saúde, e é imperativo que suas necessidades sejam atendidas para que continuem a desempenhar sua função essencial. O equilíbrio entre a prestação de cuidados e o autocuidado deve ser uma prioridade, visando garantir a saúde e o bem-estar desses profissionais que, incansavelmente, mantêm a sociedade em movimento, independentemente do relógio.

REFERÊNCIAS

Antunes, HKM. A influência do exercício físico e da privação de sono no padrão de sono em atletas de corrida de aventura. [Tese de Doutorado], Universidade Federal de São Paulo, UNIFESP, 2006.

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

BORGES, Ivanise de Jesus. UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE CURSO DE MEDICINA CORRELAÇÃO DA SONOLÊNCIA COM RISCO DE ACIDENTE DE TRÂNSITO: DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS. [s.l.: s.n.], 2018. Disponível em: <https://monografias.ufma.br/jspui/bitstream/123456789/2381/1/Ivanise%20de%20Jesus%20Monteiro.pdf>. Acesso em: 27 out. 2023.

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

COSTA, Aline; ROTENBERG, Lúcia; ROSANE HÄRTER GRIEP; *et al.* Napping on the night shift among nursing staff: potential benefits for workers' health. **Escola Anna Nery**, v. 19, n. 1, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/fj/ean/a/XfqKnRGGsYfHvbbFfcGYsWq/#>. Acesso em: 9 out. 2023.

ELIAS M, NAVARRO VL. 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. *Rev Latino-am Enfermagem*. 2006; 14(4): 517-25.

FUNDACENTRO. Aproximadamente 20 milhões de pessoas trabalham no período noturno. FUNDACENTRO. 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: 8 nov. 2023.

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. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/GCPA-7XRNR7>. Acesso 15 set. 2023.

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

SAISSU, Kauane Mineko Almeida. Unidades de pronto atendimento: uma avaliação normativa das upas do Distrito Federal. Universidade de Brasília –Faculdade de Ceilândia Curso de Graduação em Saúde Coletiva -Trabalho de Curso, Brasília/2013.