

IMPACTOS GERADOS PELO SISTEMA DE TRABALHO EM TURNO NOS PROFISSIONAIS DA ENFERMAGEM

IMPACTS GENERATED BY TURN WORK IN NURSING PROFESSIONALS

KIVIA PIZANI¹, MARIA GERALDA DOS SANTOS¹, TATIANE CRISTINA OLIVEIRA², LETICIA FRANÇA FIUZA BACELAR^{3*}

1. Acadêmico do 9º período de Enfermagem da Faculdade ÚNICA de Ipatinga Minas Gerais; 2. Enfermeira Especialista em Urgência, Emergência e Trauma e Docente da Faculdade ÚNICA de Ipatinga, M.G; 3. Enfermeira Mestre, coordenadora e professora do curso de Enfermagem da Faculdade ÚNICA de Ipatinga – Minas Gerais.

* Rua Salermo, 299, Bethânia, Ipatinga, Minas Gerais, Brasil. fiuzabacelar@gmail.com

Recebido em 09/11/2017. Aceito para publicação em 01/12/2017

RESUMO

O trabalho em turno é primordial para a enfermagem, pois são profissionais que trabalham com enfermidades, realizando a assistência contínua ao paciente. O trabalho em turno apresenta vantagens e desvantagens para o profissional sendo caracterizada como aspecto positivo pelo trabalhador a jornada noturna, pois permite que haja mais tempo disponível, o que possibilita outros vínculos empregatícios. Entretanto a jornada se torna mais exaustiva, permitindo a exposição do profissional a distúrbios do sono e riscos ocupacionais. O objetivo deste estudo é descrever os principais impactos gerados pelo trabalho em turno no profissional de enfermagem; sua influência na vida pessoal, profissional, na assistência prestada e reconhecer fatores condicionantes ao adoecimento do profissional relacionado ao trabalho em turno. Para essa pesquisa foi realizada uma revisão bibliográfica através de artigos científicos, no período de setembro a novembro de 2017 com finalidade de levantar informações relacionadas ao tema. Ao fim desse estudo, notou-se que o trabalho em turno é indispensável para a assistência de enfermagem, pois o paciente necessita de cuidados em tempo integral, além disso, permite que o profissional consiga aumentar sua renda em uma dupla jornada de trabalho. No entanto o trabalho em turno seguido de uma jornada exaustiva, leva aos profissionais, noites mal dormidas podendo acarretar vários distúrbios do sono. É papel fundamental do enfermeiro e da instituição, promover a sua saúde de sua equipe prevenindo os danos oriundos do regime de turno.

PALAVRAS-CHAVE: Trabalho de turno, trabalho noturno, privação do sono, dupla jornada, absenteísmo.

ABSTRACT

Shift work is paramount for nursing, as they are professionals who work with illnesses, performing ongoing patient care. Shift work presents advantages and disadvantages for the professional being characterized as positive aspect by the worker the night shift, because it allows more time available, which allows other employment links. However, the journey becomes more exhaus-

ive, allowing the professional to be exposed to sleep disturbances and occupational risks. The objective of this study is to describe the main impacts generated by shift work in the nursing professional; their influence on personal and professional life, on the care provided, and to recognize conditioning factors to the sickness of the professional related to the work in shift. For this research was carried out a bibliographical review through scientific articles, from September to November of 2017 in order to gather information related to the theme. At the end of this study, it was noticed that shift work is indispensable for nursing care, since the patient needs full-time care, in addition, it allows the professional to increase his income in a double working day. However the work in shift followed by an exhausting journey, takes to the professionals nights badly slept and can cause several disturbances of the sleep. It is a fundamental role of the nurse and the institution, to promote their health of their team, preventing the damages from the shift regime.

KEYWORDS: Turn work, night work, sleep deprivation, double journey, absenteeism.

1. INTRODUÇÃO

O trabalho em turno surgiu nas primeiras tribos de nômades cerca de 7.000 a. C. quando houve a invenção do fogo. Na idade média em Roma, surgiram os ciclos noturnos, através da movimentação de entregadores de merceadorias, com o objetivo de reduzir o tráfego de pessoas durante o dia. Com o surgimento das máquinas na Revolução Industrial no século XVIII teve um grande aumento populacional nos centros urbanos, dessa forma surgiu às atividades laborativas¹.

Para a prestação da assistência de cuidados e observação contínua, é necessário que a enfermagem organize o recurso humano e sua atividade em equipes, sendo dimensionadas numa assistência ininterrupta durante 24 horas de trabalho, ou seja, em turnos da manhã, tarde e noite. Em consequência do trabalho de turno o organismo num completo sofre alterações físicas, psíquicas e emocionais,

podendo trazer alterações tanto na sua vida profissional quanto na vida social e familiar².

Existem diversos fatores dentro do ambiente de trabalho que podem influenciar direta ou indiretamente na vida pessoal e profissional dos trabalhadores, entre essas condições podemos citar: as longas jornadas de trabalho, o número insuficiente de pessoal, a falta de reconhecimento profissional, a alta exposição a riscos químicos e físicos, contato constante com o sofrimento, a dor e muitas vezes a morte. Dessa forma, o trabalhador se torna vulnerável ao risco de adoecimento, podendo ocasionar problemas biopsicossocial³.

A qualidade de vida é um conceito muito introduzido, em vários ambientes de trabalho, estando associado à saúde do trabalhador, em geral abrange os aspectos subjetivos como prazer das necessidades naturais e pessoais e questões objetivas e concretas como a organização do trabalho⁴.

As necessidades imediatas, agudas ou de urgência da população são questões que exigem dos profissionais de saúde respostas rápidas, para que ocorra o mínimo de consequências, no que se refere à negligência de ações, erros assistenciais e a exposição a condições agravantes. O estresse ocupacional compreende como um processo de relação entre as atividades laborais, saúde e doença. Algumas ocupações se caracterizam como mais estressantes que outras, porém, o fator determinante é influenciado pela subjetividade individual. Essa condição acomete, com maior frequência, os profissionais da saúde, acarretando prejuízos tanto na saúde dos profissionais quanto na qualidade da assistência prestada pelos mesmos⁵.

Dentre um conjunto de fatores que afeta o desempenho de um profissional, o sono é uma das condições que podem influenciar consideravelmente, em especial a equipe de enfermagem, por lidar com pessoas doentes, carentes de atenção e dependentes de cuidados especiais. O sono é um estado fisiológico que acontece na maioria dos seres vivos, ocorre de maneira cíclica, sendo esse diretamente relacionado com o ciclo circadiano. O sono tem papel importante para o funcionamento adequado do sistema endócrino, neurológico e na visão⁶.

Objetiva-se através deste trabalho estudar os principais impactos desencadeados nos profissionais de enfermagem promovidos pelo trabalho em turno, suas influências na vida destes indivíduos, os possíveis fatores de risco de adoecimento desses profissionais.

Mediante este estudo foi possível perceber que trabalho em turno é fundamental, pois, a assistência prestada ao paciente ocorre de maneira contínua de acordo com a necessidade de cada um. Observou-se que o trabalho em turno tem impactos positivos e negativos para a vida do profissional de enfermagem, sendo um dos impactos positivos identificados à complementação da renda financeira em uma jornada dupla de trabalho, no entanto isso pode levar o profissional de saúde à privação do sono. E

isso ocorre devido às horas insuficiente de sono. Portanto cabe às intuições e ao enfermeiro prevenir os danos oriundos do regime de turno, através de medidas que promova a qualidade de vida dos profissionais.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão bibliográfica descritiva de abordagem qualitativa, fundamentada em estudos científicos referentes ao tema.

A pesquisa foi realizada através de sites e artigos científicos, onde os artigos selecionados foram encontrados em banco de dados como: Scientific Electronic Library (Scielo), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) acessados através do mecanismo de busca Google Acadêmico, o site do Ministério do trabalho também foi utilizado como fonte para a complementação da pesquisa. Os descritores de busca foram: trabalho de turno; trabalho noturno, jornada dupla e absenteísmo. Foram selecionados artigos publicados no tempo compreendido de 2010 a 2017, correspondentes ao tema estudado. A pesquisa foi realizada no período de agosto a novembro de 2017.

Na coleta de dados foram selecionados 58 artigos. Após analisar todos através de uma leitura minuciosa foram descartados 20, os critérios para a exclusão das publicações foram: contexto programático inadequado; falta de informação relacionada à pesquisa; os descritores de busca não condizem com o resumo, período de publicações inferior a 2010, resultando em 38 artigos relacionados ao tema proposto

3. DESENVOLVIMENTO

Trabalho de turno

O trabalho é essencial na vida de diversas pessoas nas sociedades atuais, pois este possibilita a compra de bens e serviços que atendem suas necessidades básicas promovendo sua sobrevivência, proporcionando também uma melhor qualidade de vida. Entretanto os horários e regimes de trabalho podem variar. De acordo com o regime de rotação de turnos pressupõe-se que rotatividade de horário pode intervir direta ou indiretamente na qualidade de vida do indivíduo exposto a este tipo de jornada de trabalho⁷.

O homem é considerado como um ser diurno, pois desenvolve suas competências pessoais e profissionais durante o dia, realizando seu descanso no período noturno, contudo, o estilo de vida, a proporção em que o trabalho é dividido e executado ou as escalas em que se expõe, principalmente quando não compreendem aos horários convencionais, podem interferir no padrão biológico natural inerente ao ser humano, portanto essa alteração no ritmo biológico pode desencadear graves problemas como déficits cognitivos, motores e psicológicos, prejudicando, em geral, a saúde física, mental e social do trabalhador⁸.

O trabalho em turno se distingue como o desempenho contínuo da atividade laboral realizada pelo trabalhador, havendo uma produção contínua sob revezamento entre as equipes no mesmo local ou diversos setores de trabalho, seguindo a rotação durante o dia e noite ou vice-versa. Os turnos podem divididos em integral ou parcial, com variações de três turnos de 08 horas a cada dia; dois turnos totalizando 16 horas sem jornada noturna; dois turnos de 12 horas com o total de 24 horas trabalhadas¹.

O número de trabalhadores em turnos cresceu consideravelmente nos últimos anos devido ao grande avanço econômico, social e tecnológico. Atualmente as indústrias e empresas proporcionam trabalhos com horários alternativos, com objetivo de aumentar a produtividade e os lucros. Contudo as escalas de trabalho, os horários e os turnos podem interferir negativamente na qualidade de vida, no convívio familiar, no lazer e na saúde desses profissionais⁸.

De acordo com a Lei n. 8.213 de 1991 em seu art. 20, alterado pelo Decreto n. 6.957 de 2009, trabalhos em turnos e o trabalho noturno foram incluídos no Grupo V da CID-10, sendo descritos: Transtornos mentais e do comportamento relacionado ao trabalho, considerados como má adaptação à organização do horário de trabalho promovendo o desenvolvimento de transtornos do ciclo vigília-sono devido a fatores não orgânicos⁹.

O estado de ciclo sono-vigília é um ritmo biológico, que ocorre do próprio organismo, e é considerado geneticamente e sincronizado por pistas temporais. Sempre que houver trabalho laboral em turnos diurno e noturno, mesmo sendo alternados os trabalhadores estarão em risco de apresentarem uma série de distúrbios de ordem fisiológica e psicossocial¹⁰.

O desequilíbrio no ritmo circadiano afeta diretamente a qualidade de vida e relações sociais dos profissionais que trabalham de turno permanente, uma vez que esses indivíduos são obrigados a inverter o hábito de dormir, fator esse que responde em fadiga, mal-estar, insônia, sonolência e outros sintomas¹¹.

No Brasil a regulamentação da jornada de trabalho para profissionais da enfermagem, consiste em uma legislação que estipula a carga horária semanal de trabalho, com variações de trinta a quarenta horas semanais. No âmbito hospitalar, a carga horária é organizada em formas de escalas de plantões de 12 horas contínuas, seguidas por 36 ou 60 horas de descanso. Isso permite que o trabalhador adquira mais de um vínculo profissional tornando as jornadas longas e desgastantes. A longa jornada de trabalho não influencia somente na saúde do profissional, mas também na assistência prestada ao paciente¹².

Devido à jornada de trabalho estendida se torna inevitável o desgaste do profissional, pois, as atividades realizadas pela equipe de enfermagem exigem grande disponibilidade e força física, tornando o profissional vulnerável a doenças ocupacionais. A equipe ainda está exposta à

contaminação por doenças infectocontagiosas. As longas jornadas de trabalho não produzem impactos negativos somente aos profissionais, mas podem intervir na qualidade da assistência que prestam, podendo gerar riscos eminentes aos usuários¹³.

Jornada noturna do profissional de enfermagem

De acordo com consolidação das leis trabalhistas (CLT), o trabalho noturno urbano consiste na jornada que ocorre entre as 22h de um dia até às 5h do dia seguinte. Já nas atividades agrícolas, plantio e colheita, considera-se trabalho noturno período definido entre as 21h de um dia às 5h do dia seguinte. Em casos de trabalhador pecuário, a jornada de trabalho compreende o horário das 20h às 4h do dia posterior. A CLT ressalta na lei n.º. 5.452/1943 sua seção IV, no artigo 73 do parágrafo 2, há um acréscimo de 20% sobre cada hora trabalhada em seu salário, sendo efetivo somente em jornadas urbanas¹⁴.

O trabalho de turno é considerado uma forma de organização do trabalho, podendo ser de maneira fixa ou rodízio, sendo em período diurnos ou noturnos. Uma parte da população brasileira trabalha em jornadas noturnas, principalmente os profissionais da área da saúde, em especial a equipe de enfermagem, que utiliza esses esquemas de trabalho pela necessidade da assistência ininterrupta ao paciente e atender a demanda da população pelos serviços de saúde¹⁵.

Segundo Cavalcanti (2014) grande número de trabalhadores opta pelo trabalho de turno devido à possibilidade de participar mais tempo da vida familiar, complementar a renda financeira através do adicional noturno e ter a possibilidade de uma dupla jornada de trabalho¹⁶.

Além do aspecto familiar, a questão econômica também é essencial para a satisfação pessoal estabelecida pelo trabalho noturno, pois isso permite que o profissional amplie seus ganhos financeiros, conciliando o trabalho noturno com um segundo emprego ou a realização de horas extras¹⁷.

A jornada noturna de trabalho é um grande fator de risco direto e indireto sobre a saúde e a vida pessoal do trabalhador. É importante ressaltar que o trabalho no sentido inverso ao funcionamento fisiológico do organismo causa modificações no desempenho laboral com grandes consequências para a segurança e saúde dos profissionais. Apesar de causar grandes danos à saúde do trabalhador sabe-se que a assistência hospitalar não tem como ser suprimida, ou seja, o trabalho noturno é uma necessidade do serviço de saúde, no entanto devem-se buscar maneiras de prevenir ao máximo os danos à saúde do profissional¹⁵.

Para os profissionais de enfermagem existem vários aspectos positivos que os levam a optar pelo trabalho noturno como: grande interação entre os membros da equipe e com os pacientes; a redução do número de exames e do fluxo de pessoas na unidade comparado ao turno diurno;

durante a noite o ambiente se torna mais calmo e silencioso; a disponibilidade durante o dia para estudos ou a realização de outras atividades; mais tempo para dedicar à criação dos filhos; possibilidade de maiores ganhos financeiros com o adicional noturno e outros empregos¹⁷.

Algumas vantagens e desvantagens podem ser ocasionadas na vida da equipe de enfermagem quando ocorre a realização de suas atividades no período noturno, pois o trabalho noturno pode influenciar na vida social, emocional e no bem estar desses profissionais, entretanto este horário de trabalho se torna necessário devido à continuidade da assistência prestada por eles, além de permitir ao profissional a obter um segundo emprego, para complementar a renda familiar, com isso, cabe à instituição e ao enfermeiro, desenvolver medidas que colaborem com a vida destes trabalhadores¹⁸.

A satisfação financeira do profissional se dá através da dupla jornada de trabalho, mas limita o tempo para outros compromissos como: repouso, atividades cotidianas e lazer com familiares e amigos, além da falta de tempo para a promoção da saúde, expondo a diversas consequências relacionadas ao desgaste individual, com isso pode ocorrer à insatisfação pessoal¹⁹.

A sobrecarga de trabalho ao qual a enfermagem está submetida se torna um fator determinante para a satisfação ou insatisfação dos profissionais, principalmente pela falta de motivação salarial que os obriga a procurar outro emprego para completar sua renda mensal, tornando sua jornada de trabalho dupla ou até mesmo tripla, o que gera uma grande sobrecarga e problemas de saúde, ocasionando grandes índices de absenteísmo e aumentando os custos da instituição²⁰.

A necessidade de obter uma situação financeira estável faz com que os profissionais de enfermagem aumentem sua carga horária através da dupla jornada de trabalho, o que na maioria das vezes os obriga a possuir um dos turnos durante a noite. Essa mudança no turno de trabalho (dia-noite) afeta o ciclo de sono-vigília, resultando em um desgaste do profissional, podendo interferir na sua eficiência, saúde física e psicológica, o seu bem-estar, convívio com a família e a vida social²¹.

Costa e Santana (2017) afirmam que a remuneração salarial é um fator de grande relevância quando falamos a respeito da qualidade da assistência prestada pelo profissional de enfermagem, em relação à opção da dupla jornada de trabalho, pois eles enfrentam o cansaço, e todos os problemas encontrados no período anterior²⁰.

No cotidiano dos profissionais de enfermagem existem diversas situações que podem afetar a saúde e/ou integridade física, devido a sua exposição a riscos em suas atividades laborais, exigindo conhecimento em relação à saúde, domínio do processo de trabalho e seus riscos. Entende-se que elementos presentes no ambiente de trabalho podem ser considerados como risco ocupacional, uma vez que podem proporcionar danos à saúde, seja por doença,

acidente, sofrimento ao trabalhador, ou por poluição ambiental²².

A exposição à jornada noturna de trabalho, a longa duração da jornada, as horas extras, o trabalho em turno rotativo e vigília prolongada são fatores contribuintes para sonolência excessiva, redução do alerta e do desempenho no trabalho, assim como as falhas e acidentes ocupacionais. Alguns estudos descrevem que a maioria dos trabalhadores em turno, sobretudo dos turnos rotativos, irregulares e do turno noturno, dormem pouco e não apresentam sono restaurador⁸.

Os profissionais de enfermagem são expostos a distintas cargas de trabalho, estas geram riscos que são classificados como biológico, como por exemplo, os fluidos corpóreos e acidentes com agulhas e materiais perfurocortantes; riscos químicos que ocorrem por meio da administração de medicamentos; riscos ergonômicos, podendo destacar o exercício do trabalho em pé e com postura inadequada; riscos psíquicos, ligados às condições inadequadas de trabalho, sendo estes alguns dos fatores determinantes na contribuição do adoecimento do trabalhador²³.

O profissional de enfermagem realiza intervenções que exigem atenção e cuidado, como por exemplo, quando está diante dos pacientes em estado grave, podendo haver o desenvolvimento do estresse diante dessas situações. O ambiente hospitalar é composto por exposições a diversos riscos e a uma forte carga emocional devido ao enfrentamento de doenças e mortes. Entretanto outros fatores também são responsáveis pelo agravamento da saúde desses profissionais como a grande demanda de clientes, possuir uma jornada de trabalho cansativa, a pressão para desenvolver todas as atribuições sem que haja falhas, as condições de trabalho adversas, o medo do desemprego²⁴.

Desgaste emocional e o estresse

Os desgastes gerados pela exposição contínua às cargas de trabalho, a vivência diária de sentimentos de prazer e de sofrimento causa um desgaste ao trabalhador, podendo evoluir para o adoecimento, acidentes de trabalho e afastamentos por meio de licenças médicas, podendo ser relacionados às dores osteoarticulares, torções, fraturas, luxações, contusões e incapacidade motora, alterações de humor, ansiedade, depressão, estresse, insônia e doenças infectocontagiosas. Com isso, é necessário que o trabalhador compreenda as características da profissão, e aproprie-se de estratégias que permitam reduzir este desgaste emocional, buscando a preservação da sua saúde²³.

A enfermagem é considerada a quarta profissão mais estressante no setor público, representando uma das classes profissionais que lutam pelo reconhecimento social. A equipe de enfermagem se encontra em um estado constante de estresse, decorrente do trabalho que realiza, das condições ambientais do trabalho, da falta de qualidade e

de recursos técnicos e humanos em diversos setores, assim como da sobrecarga de atividades²¹.

O estresse pode ter como definição as reações desenvolvidas pelo organismo ao vivenciar desequilíbrios emocionais, fisiológicos ou psicológicos, devido a agentes estressores, em que o indivíduo entende como benéfica ou maléfica; agradável ou desagradável e ameaçadora ou prazerosa, fazendo com que o organismo necessite imobilizar a energia extra para que volte ao equilíbrio inicial, podendo esta energia ser capaz, ou não, de evitar que o ser humano entre em estado de estresse, sabendo se que quando identificado pode ser revertido²⁴.

Enfermeiros estressados estão propensos à ocorrência de acidentes e enfermidades referentes ao trabalho podendo ainda, desenvolver suas atividades de maneira ineficiente, resultando certamente em consequências negativas ao indivíduo e/ou à população. Com tudo a dupla jornada de trabalho também se encontra como um fator agravante na vida desses profissionais, que na maioria das vezes trabalham em turno noturno, ocasionando a privação de sono²⁵.

Os principais fatores que desencadeiam o estresse no ambiente de trabalho estão relacionados aos aspectos da organização, da administração, do sistema de trabalho e pela cobrança excessiva em que algumas profissões são caracterizadas. O estresse em profissionais de enfermagem, principalmente os que têm mais de uma jornada de trabalho, se torna significativo, o que caracteriza um relevante problema de saúde ocupacional representando um dos principais desafios da enfermagem²⁴.

Com o aumento da carga e jornadas duplas de trabalho a redução do tempo de dormir tornou-se um hábito comum. Trabalhadores no âmbito hospitalar estão mais expostos a diversos agentes estressores como, por exemplo, jornadas duplas de trabalho, tensão, baixa remuneração e pouco tempo para dormir, exigindo maior controle de suas emoções. O estresse pode ser agudo ou crônico e as consequências de altos níveis de estresse crônico são percebidas, na esfera pessoal, pelo absentéismo, queda de produtividade, desmotivação, dificuldades interpessoais, doenças físicas variadas, depressão, ansiedade e infelicidade²⁵.

O estresse no trabalho e uma má qualidade de sono levam muitas vezes os trabalhadores a desenvolver a Síndrome de Burnout (SB), que compreende na exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. Também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional, a (SB) é um distúrbio psíquico descrito em 1974 por Freudenberg, um médico americano. Suas principais características são o estado de tensão emocional e estresse crônico, provocados por condições de trabalho físicas, emocionais e psicológicas desgastantes²⁶.

A exaustão emocional é definida por uma diminuição

ou ausência de energia associada a um sentimento de esgotamento emocional. A manifestação pode ser física, psíquica ou uma combinação delas. Os trabalhadores percebem que já não têm condições de empregar mais energia para prestar uma assistência para seu cliente e familiares. A despersonalização pode ser conceituada como uma insensibilidade emocional em que prevalece a dissimulação afetiva. Nessa dimensão, são manifestações comuns à ansiedade, o aumento da irritabilidade, a desmotivação, a redução dos objetivos e do comprometimento com os resultados do trabalho, além da redução do idealismo, alienação e egoísmo²⁶.

Impacto na qualidade de vida da equipe de enfermagem

O termo Qualidade de Vida se define em diversas definições e significados, diversificando de acordo com a interpretação de cada indivíduo devido aos inúmeros fatores que podem interferir em sua definição, pois, possui padrões subjetivos, ou seja, o que é qualidade de vida para um, pode não ser para outro. Além disso, pode estar relacionado à boa condição de saúde, bem-estar físico, funcional, emocional e mental²⁷.

Grande parte da população entende que ter qualidade de vida representa significado de maior importância em relação ao tempo que cada um irá viver. Com isso, surge o conceito de qualidade de vida relacionada à saúde, representando um fator pertinente ao conceito de saúde, ou transformação do impacto que a doença afeta na vida do indivíduo, evidenciado por ele mesmo. Na prática profissional, a qualidade de vida vem sendo gradativamente abordada, possuindo um destaque considerável na área da saúde, onde seus profissionais desempenham seu trabalho em uma das profissões mais estressantes².

A privação do sono tem destaque importante como causa de sérios agravos à saúde como lapsos de memória, redução do rendimento cognitivo e da vitalidade, problemas emocionais, no sistema endócrino/renal e cardiorrespiratório, envelhecimento precoce. Contudo resultando em prejuízos físicos, sociais e profissionais⁶.

De acordo com Simões e Bianchi (2016) através do ciclo vigília-sono percebe-se que o ritmo circadiano biológico é característico do ser humano, pois há a diferenciação entre o dia-noite e o claro-escuro. Isso se dá graças às estruturas internas localizadas no sistema nervoso ocorrendo naturalmente um padrão cíclico de 24 horas. Durante o ciclo vigília é produzido a melatonina através da glândula pineal e sintetizada ao anoitecer, enquanto o cortisol é produzido na glândula suprarrenal e sintetizado ao amanhecer²⁵.

O sono é um elemento biológico que acontece em todo o ser vivo responsável por influenciar os processos fisiológicos do organismo, é considerada uma necessidade fisiológica do ser humano que precisa ser atendida. Pesquisas afirmam que dormir é tão importante para manter a

saúde quanto uma alimentação saudável²⁸.

Considera-se sono como um estado fisiológico no momento em que é observado comportamento de repouso e atividade, onde os estímulos auditivos, visuais, táteis e dolorosos têm uma importante redução ao estado de vigília especialmente quando em sono profundo. O sono está diretamente integrado com o ciclo circadiano, tornando assim essencial na restauração e manutenção da saúde do ser humano⁶.

Embora estudo não confirme a real função do sono, observam-se efeitos restaurativos e de bem-estar ocasionados por uma noite de sono. Percebe-se claramente que após uma noite mal dormida, além de acarretar sobre o desempenho cognitivo, compromete o desempenho no trabalho, nos estudos e tarefas de rotina diária²⁹.

A enfermagem encontra-se sob destaque quando cita sobre os profissionais que trabalham em sistema de turno, devido à prestação de assistência aos pacientes que necessitam de cuidados durante todo dia. O profissional de enfermagem lida durante sua jornada de trabalho com pessoas enfermas e em procedimentos terapêuticos, onde exige atenção e dedicação a fim de promover a sua saúde e prevenção de erros que podem ser irreversíveis. A qualidade do sono desses profissionais tem papel importante no desempenho e eficácia de suas atividades, especialmente durante a noite onde podem ocorrer perturbações como sonolência, além de comprometer seriamente sua saúde e colocando em risco de acidentes³⁰.

Trabalhar em turnos altera os períodos de sono e vigília, o que vai contra as regras do funcionamento fisiológico do ser humano. Com isso, pode desencadear sensações de mal-estar, fadiga, flutuações no humor, reduções no desempenho devido ao déficit de atenção e concentração além de provocar distúrbios gastrointestinais, cardiovasculares entre outros. Percebe-se que os profissionais de enfermagem, especialmente os que estão em jornada noturna há algum tempo, precisam de uma atenção diferenciada com relação à qualidade de recuperação do seu sono²⁸.

Distúrbios do sono

O conflito entre o padrão de sono e vigília gerado pelo sistema circadiano caracteriza o distúrbio do sono, ou seja, o padrão desejado de dormir é interferido pelo despertar exigido pelo turno de trabalho. Os turnos rotativos de trabalho são os mais perturbadores, pois forçam a inversão do período de sono e a vigília, alterando assim o ciclo circadiano, resultando em sonolência durante o período de vigília no meio do período de trabalho noturno³¹.

Os profissionais que trabalham em turno podem desencadear além de distúrbios do sono o uso abusivo e/ou auto indicado a drogas para induzir ao sono em caso de insônia ou para inibir o sono quando estão trabalhando a noite. Tais fatores ainda podem aumentar o custo social devido ao risco de acidentes de trânsito, interferindo na

qualidade de vida dessa classe. Contudo, com a privação do sono devido ao trabalho noturno cerca de 60% a 70% dos trabalhadores relatam distúrbios do sono. Os trabalhadores noturnos tendem a dormir cerca de duas horas a menos que os diurnos³².

A ansiedade é um dos fatores que podem comprometer o sono, em consequência acarreta a insônia, ou mesmo o despertar várias vezes durante o período de sono. Assim, pessoas ansiosas têm mais dificuldade de indução e manter o sono, sendo esse menor e mais fragmentado do que dos indivíduos que possui o sono regular³².

Dentre as principais características dos transtornos do sono apresentadas pelos profissionais da enfermagem estão: insônia; hipersonia; parassonia e sonolência diurna excessiva. A insônia se apresenta pela dificuldade em iniciar ou manter o sono; hipersonia se manifesta como quantidade excessiva de sono e sonolência diurna; parassonia são sonhos e atividades vividas durante o sono e alteração do ciclo sono-vigília³³.

A apneia do sono é considerada um distúrbio grave do sono na qual a respiração é interrompida repetidamente durante o sono, por um tempo suficientemente longo capaz de reduzir a oxigenação do sangue e do cérebro e alterar a quantidade de dióxido de carbono, podendo ser obstrutiva ou central. A obstrutiva é causada por uma obstrução da garganta ou das vias aéreas superiores, já a central é causada pela disfunção da área cerebral responsável pelo controle da respiração³⁴.

Absenteísmo

Define-se como absenteísmo à ausência do trabalhador no ambiente de trabalho por um ou mais dias. Entre suas causas estão doenças, problemas familiares, atrasos, dificuldades no transporte, baixa motivação no ambiente de trabalho, questões financeiras, políticas e organizacionais, resultando em consequências para o trabalhador e organização³⁵.

O absenteísmo é considerado um problema em todas as áreas de atuação porque a ausência de um trabalhador impacta de forma negativa na dinâmica da produção laboral, causando déficit de pessoal e, conseqüentemente, diminuindo a quantitativa e qualidade da produção. Além de produzir impactos financeiros, causando custos associados aos próprios ausentes (benefícios, salários); ao gerenciamento dos problemas ocasionados pelo absenteísmo; custos de funcionários substitutos com horas extras, contratação de substitutos; custos da redução da quantidade ou qualidade do trabalho³⁶.

A ausência do trabalhador resulta negativamente para as empresas, uma vez que desestrutura a rotina e a escala de trabalho de outros colaboradores para compensar uma carência que pode ter sua origem em diversos fatores, tais como, psicológico, físico e social, ou seja, trata-se de um problema multifatorial. Além da sobrecarga de trabalho, a

falta do trabalhador pode desestruturar toda uma prestação de serviço, tendo impacto negativo no consumidor final³⁵.

No contexto hospitalar, os profissionais de enfermagem merecem destaque, pois constituem o maior contingente de trabalhadores da área da saúde. A enfermagem é considerada uma profissão fatigante e tensa, em decorrência do contato com o sofrimento e com a morte, das jornadas de plantão, da aceleração dos ritmos de trabalho, da polivalência do profissional e do esforço musculoesquelético para a realização do cuidado, entre outros³⁶.

Portanto o absenteísmo consiste em uma das consequências da jornada extensa e cansativa de trabalho enfrentada pelo profissional de enfermagem, a sobrecarga de trabalho é responsável por grande parte dos problemas de saúde dos mesmos, submetendo o trabalhador às faltas ao local de emprego. Com isso acredita-se que o absenteísmo está relacionado a sentimentos de insatisfação, tornando-se as condições de trabalho oferecidas a equipe de enfermagem influente na ausência dos trabalhadores ao local de suas funções trabalhistas²⁰.

Medidas de intervenção para proteção à saúde

O trabalho da enfermagem inclui várias jornadas de trabalho, observando assim diversos prejuízos à saúde, interferindo na qualidade de vida dos profissionais e na qualidade dos serviços prestados devido redução da vigília, perturbação da memória em curto prazo e sonolência durante o expediente de trabalho principalmente no turno noturno. Em consequência ao trabalho em turno destaca-se o risco aumentado de distúrbios do sono, problemas gastrointestinais e de doenças cardiovasculares³⁷.

Diante de todo o prejuízo para a saúde oriundo do trabalho, observa-se que algumas intervenções provêm do desenvolvimento administrativo e gerencial da instituição, sendo importante destacar que o dimensionamento do pessoal da enfermagem, a alocação dos profissionais em número suficiente para a demanda de trabalho e o rodízio na escala de turno visa à melhoria na qualidade da assistência prestada, minimizar o risco à saúde contribui com a qualidade de vida e satisfação no trabalho³⁸.

O dimensionamento de pessoal da equipe de enfermagem é compreendido como instrumento importante para a avaliação da quantidade e qualidade da assistência prestada, observando que em instituições hospitalares a demanda de cuidados de enfermagem ainda é maior devido o perfil dos pacientes³⁹.

O Enfermeiro possui competência legal adquirida através de resolução parametrizada pelo COFEN para estabelecer a quali-quantidade dos recursos humanos em enfermagem, sendo o principal aliado na Gestão administrativa da instituição para que o trabalho da equipe tenha resultados positivos e satisfatórios para ambos³⁹.

A SAE reforça o perfil de liderança do enfermeiro permitindo que possa organizar executar e planejar ações de

sua equipe considerando a totalidade do seu efetivo. Contudo, o enfermeiro faz-se diferente e importante papel na promoção à saúde de sua equipe, prevenção de danos através de ações e projetos a fim de resguardar melhor qualidade de vida dentro e fora da empresa, contribuindo para qualidade contínua da assistência em enfermagem⁴⁰.

4. CONCLUSÃO

O trabalho em turno é indispensável para a instituição e pacientes, pois, os cuidados prestados ocorrem 24 horas e de forma integral, tornando a presença dos profissionais de enfermagem necessária durante todo esse período. Além disso, o trabalho em turno possibilita que os profissionais possam ter outro emprego complementando assim sua renda financeira.

Após uma extensa pesquisa de revisão bibliográfica conclui-se que o trabalho em turno pode gerar impactos positivos e negativos na vida dos profissionais. Um dos impactos positivos identificado foi o tempo que o profissional tem disponível para outras atividades, entre essas atividades está à interação social e familiar.

Em diversos artigos revisados se caracterizou como um impacto positivo a complementação da renda financeira através de outro vínculo empregatício, mas em consequência disso o profissional passa a ter uma jornada exaustiva o que eventualmente gera um desgaste profissional e emocional, influenciando de forma negativa na vida desses indivíduos, além de gerar um aumento do absenteísmo.

Foi possível identificar que a privação do sono é um dos impactos negativos do trabalho em turno para os profissionais de enfermagem, e que as horas insuficientes de sono, além de causar problemas emocionais e físicos ao indivíduo também garante uma maior exposição a riscos de acidentes e doenças ocupacionais.

Com base nas referências estudadas pode-se dizer que o impacto negativo causado pelo trabalho em turno na vida do profissional tem maior destaque quando comparados aos impactos positivos, pois os danos à saúde do trabalhador podem ser irreversíveis. O estresse e os problemas emocionais afetam tanto o profissional, quanto os familiares e amigos que convivem diariamente com o trabalhador, além disso, tais problemas refletem de maneira negativa dentro do ambiente de trabalho e consequentemente na qualidade do serviço de toda equipe. O enfermeiro possui um papel de liderança, sendo responsável por toda a equipe, dessa forma, deve possuir grande estabilidade emocional, para lidar com os problemas enfrentados dentro do ambiente em que trabalha. Contudo o enfermeiro é um dos profissionais mais afetados com o trabalho em turno.

Portanto conclui-se que o trabalho em turno é sim indispensável quando se refere à área da saúde e que tem impacto positivo para o profissional e para a empresa, mas os danos negativos são superiores. Dessa forma cabe ao

enfermeiro e as instituições elaborarem projetos e planejar ações que priorizem a promoção e prevenção a saúde do trabalhador através de medidas que promovam a qualidade de vida do profissional dentro e fora do ambiente de trabalho.

REFERÊNCIAS

- [01] Silva ECG, Chaffin RA, Neto VC Da S, Júnior CLS. Impactos Gerados Pelo Trabalho Em Turnos. Volume 4. Número 13, 2014. www.Perspectivaonline.com.br. Disponível em: https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/OC/article/.../pdf_72. Acessado em: 06 out 2017.
- [02] Costa KNDFM, Da Costa TF, Marques DRF, Viana CLR, Salviano GR, De Oliveira MS. Qualidade de vida relacionada à saúde dos profissionais de enfermagem. Revista de enfermagem UFPE online-ISSN: 1981-8963. 2017; 11(2):881-889. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/13456>. Acessado em: 29 set 2017.
- [03] Silva OM Da, Ascari RA, Schiavinato D, Ribeiro MC. Riscos de adoecimento enfrentados pela equipe de enfermagem do SAMU: uma revisão integrativa. Revista de Saúde Pública de Santa Catarina. 2014; 7(1):107-121. Disponível em: <http://esp.saude.sc.gov.br/sistemas/revista/index.php/inicio/article/view/172/249> Acessado em: 22 out 2017.
- [04] Ponte KMA, Moraes MVA, Sabóia ECM, Farias MS. Qualidade de Vida de Enfermeiros do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência com Dupla Jornada de Trabalho. Journal of Health Sciences. 2017; 19(2):103-108. Disponível em: <http://www.pgsskroton.com.br/seer/index.php/JHealthSci/article/view/3791/3560>. Acessado em: 30 set 2017.
- [05] Adriano MSPF, De Almeida MR, Ramalho PPL, Da Costa IP, Do Nascimento ARS, & Moares JCO. Estresse Ocupacional em Profissionais da Saúde que Atuam no Serviço de Atendimento Móvel de Urgência de Cajazeiras-PB. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, v. 21, n. 1, p. 29-34, 2016. Disponível em: <http://www.biblionline.ufpb.br/ojs2/index.php/rbcs/article/view/16924>. acessado em: 14 out 2017.
- [06] Mendonça LABM, De Andrade PKR, Souza JC. Privação de sono e sua relevância sobre o metabolismo glicídico. Multitemas. 2015; 48. Disponível em: <http://www.multitemas.ucdb.br/article/view/140/174>. Acessado em: 14 out 2017.
- [07] Alves RK, De Lima MMirna. A influência dos turnos de trabalho na qualidade de vida: Um estudo de caso. Qualitas Revista Eletrônica. 2015; 16(2):14-32. Disponível em: <http://revista.uepb.edu.br/index.php/qualitas/article/view/2534>. Acessado em: 27 set 2017.
- [08] De Mello MT, Narciso FV, Mello AS De, Ruiz FS. Transtornos do sono e segurança do trabalho. Transtornos do sono e segurança do trabalho. Revista do Tribunal Regional do Trabalho da 15ª Região, n. 46, 2015. Disponível em: https://juslaboris.tst.jus.br/bitstream/handle/1939/100800/2015_mello_marco_transtornos_sono.pdf?sequence=1. Acessado em: 10 out 2017.
- [09] Brasil, Lei nº. 8.213, 24 de julho de 1991. Dispõe sobre os Planos de Benefícios da Previdência Social e dá outras providências. Diário Oficial [da República Federativa do Brasil]. Brasília, em 24 de julho de 1991.
- [10] Izu M., Antunes CE, Cavalcanti VG, Rosa SZ. Trabalho Noturno Como Fator De Risco Na Carcinogênese. Cienc. enferm., Concepción. 2011; 17(3):83-95. Disponível em <http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532011000300008&lng=es&nrm=iso>. Acessado em 05 outubro 2017.
- [11] Santos, Teresa Celia De Mattos Moraes Dos. Inocente, Nancy Julieta. Martino, Milva Maria Figueiredo De. Turnos de trabalho: relação com o cronótipo e qualidade do sono. Revista de enfermagem UFPE online-ISSN: 1981-8963. 2014; 8(10):3437-3443. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/10076>. Acessado em: 12 out 2017.
- [12] Fernandes J Da C, Portela FL, Rotenberg L, Harter GR. Jornada de trabalho e comportamentos de saúde entre enfermeiros de hospitais públicos. Rev. Latino-Am. Enfermagem, Ribeirão Preto. 2013; 21(5):1104-1111. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692013000501104&lng=en&nrm=iso>. Acessado em 07Out 2017.
- [13] Silva LCP, Juliani CMM. A interferência da jornada de trabalho na qualidade do serviço: contribuição à gestão de pessoas. RAS _ Vol. 14, No 54 – Jan-Mar, 2012. Disponível em: cqh.org.br/portal/pag/anexos/baixar.php?p_ndoc=267&p_nanexo=294. Acessado em: 07 out 2017.
- [14] Brasil. Lei nº. 5.452 de 1 de maio de 1943. Aprova a Consolidação das Leis do Trabalho. Diário Oficial [da República Federativa do Brasil]. Brasília, em 1 de maio de 1943.
- [15] Andrade DLB, Silva LA, Magalhães MB, Da Costa FM., Santos JAD, & Carneiro JA. Trabalho noturno: repercussões na saúde do profissional de enfermagem. J Health Sci Inst. 2015; 33(2):164-71. Disponível em: https://www.unip.br/comunicacao/publicacoes/ics/edicoes/2015/02_abr-jun/V33_n2_2015_p164a171.pdf. Acessado em: 12 out 2017.
- [16] Cavalcanti HH Da S. Os efeitos nocivos do trabalho noturno na enfermagem: Uma revisão integrativa. 2014. Disponível em: <http://dSPACE.bc.uepb.edu.br/jspui/handle/123456789/5202>. Acessado em: 22 out 2017.
- [17] Silveira M, Camponogara S, Beck CLC, Da Costa VZ., Dalmolin GL, Arboit EL. Trabalho noturno e seus significados para enfermagem de unidade de cuidados intensivos. Revista Enfermagem UERJ. 2016; 24(6): e17416. Disponível em: <http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/17416>. Acessado em: 24 out 2017.
- [18] Luna GAS, Lima IMB, Dos Passos TSA, Rodrigues APRA. O trabalho noturno e as consequências para a saúde do enfermeiro: uma revisão bibliográfica. Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT-ALAGOAS. 2015; 2(3):81-90. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/index.php/fitsbiosauade/article/view/2074>. Acessado em: 13 out 2017.

- [19] Teixeira ML, Barbosa PLCT. A Saúde Do Enfermeiro Que Se Submete À Dupla Ou Tripla Jornada De Trabalho. Universidade Presidente Antônio Carlos – Unipac faculdade De Ciências Da Saúde De Barbacena Curso De Graduação Em Enfermagem. 2014. Disponível em: <http://www.unipac.br/site/bb/tcc/tcc-cf5126a8762261510800fb91a687be42.pdf>. Acessado em: 07 out 2017.
- [20] Costa EC, Dos Santos SFR. Jornada de trabalho do profissional de Enfermagem e fatores relacionados à insatisfação laboral. Revista Eletrônica Acervo Saúde/ElectronicJournalCollection Health. 2178: 2091. Disponível em: http://acervosaud.dominiotemporario.com/doc/31_2017.pdf. Acessado em: 12 out 2017.
- [21] Cechin P, Freitas HMB de, Ilha S, Martins ESR, Souza MHT de. Alterações vivenciadas por profissionais de enfermagem que apresentam dupla jornada de trabalho. Revista de enfermagem UFPE online-ISSN: 1981-8963. 2014; 8(11):3855-3861. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/10132>. Acessado em: 27 set 2017.
- [22] Loro MM, Zeitoune RCG, Guido LA, Silveira CR, Silva RM. Desvelando situações de risco no contexto de trabalho da Enfermagem em serviços de urgência e emergência. Esc Anna Nery 2016; 20(4):e20160086. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ean/v20n4/1414-8145-ean-20-04-20160086.pdf>. Acessado em: 10 out 2017.
- [23] Leite HDCS, De Carvalho MTR, Da Silva CSL, De Moraes AER, Silva NC, De Oliveira CA. Risco Ocupacional Entre Profissionais De Saúde Do Serviço De Atendimento Móvel De Urgência-Samu. Enfermagem em Foco, 2017; 7(3/4):31-35. Disponível em: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/912>. Acessado em: 30 set 2017.
- [24] Lima MB De, Silva LMS Da, Almeida FCM, Torres RAM, Dourado HHM. Agentes estressores em trabalhadores de enfermagem com dupla ou mais jornada de trabalho. Rev. pesqui. cuid. fundam.(Online). 2013; 3259-3266. Disponível em: <http://pesquisa.bvs.br/brasil/resource/pt/lil-686268>. Acessado em: 07 out 2017.
- [25] Simões J, De Oliveira BLR. Prevalência da Síndrome de Burnout e qualidade do sono em trabalhadores técnicos de enfermagem. Saúde e Pesquisa. 2017; 9(3):473-481. Disponível em: <http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/5230>. Acessado em: 14 out 2017.
- [26] Rissardo MP, Gasparino RC. Exaustão emocional em enfermeiros de um hospital público. Escola Anna Nery Revista de Enfermagem. 2013; 17(1):128-132. Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/1277/127728366018.pdf>. Acessado em: 13 out 2017.
- [27] Gomes RS, Coqueiro JFR. Qualidade de Vida Relacionada à Carga de Trabalho dos Profissionais de Saúde com enfoque nos problemas desencadeados. Id onLine REVISTA DE PSICOLOGIA, 2016; 10(33):249-261. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/617>. Acessado em: 02 out 2017.
- [28] Pereira LC, Carmo TMDo, Souza NR De, Rosa W De AG, Goulart MJP. • Trabalho noturno: a privação do sono da equipe de enfermagem em uma unidade de pronto atendimento. Revista Ciência et Praxis. 2010; 3(06):19-24.
- [29] Soares CS, De Almondes KM Sono e cognição: implicações da privação do sono para a percepção visual e visuoespacial. Psico, v. 43, n. 1, 2012. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/11102/7622>. Acessado em: 14 out 2017.
- [30] Moreira M, Marcondes C, Geremia DS. Padrões de sono entre os profissionais de enfermagem. Revista de Atenção à Saúde (antiga Rev. Bras. Ciên. Saúde), 2015; 13(44):11-16. APA. Disponível em: http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/2493. Acessado em: 14 out 2017.
- [31] Campos ICV. Consequências do trabalho por turnos: a influência do sono no cotidiano dos trabalhadores por turnos. 2015. Tese de Doutorado. Instituto Politécnico de Setúbal. Escola Superior de Ciências Empresariais. Disponível em: https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/8208/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o_Iris%20Campos_120314006.pdf. acessado em: 14 out 2017.
- [32] Zarpelão RZN, De Martino MMF. A qualidade do sono e os trabalhadores de turno: revisão integrativa. Revista de enfermagem UFPE online-ISSN: 1981-8963. 2014; 8(6):1782-1790. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/13654>. Acessado em: 13 out 2017.
- [33] Benites AC. Camargo, Iara Sigaud. Júnior, Edward Goulart. Camargo, Mário Lázaro. Relação Entre Transtorno Do Ciclo Vigília-Sono E Trabalho Noturno: Desafios À Segurança E Saúde Do Trabalhador. Revista Laborativa, 2013; 2(2):86-107. APA . disponível em: <http://ojs.unesp.br/index.php/rlaborativa/article/view/933>. Acessado em: 14 out 2017.
- [34] Junior AAS, Komnitski C. A condução veicular e o distúrbio do sono. Rev Ord Pública Defesa Social [Internet]. 2011 [cited 2013 May 19]; 4(1, 2) Suppl.:1, 2: 111-20. Disponível em: <https://rop.emnuvens.com.br/rop/article/view/40/39>. Acessado em: 20 out 2017.
- [35] Ribeiro RN, De Souza PM. Relação Entre Qualidade De Vida No Trabalho E O Índice De Absenteísmo Nas Organizações: Uma Análise Empírica Do Absenteísmo Com Profissionais De Enfermagem. Anais-CAT. 2017; 2(1). Disponível em: <http://periodicosfmg.granbery.edu.br/index.php/CAT/article/view/23>. Acessado em: 25 out 2017.
- [36] Marques D De O, Pereira MS, E Souza ACS, Vila V Da SC, Almeida CCO De F, Oliveira EC De. O absenteísmo-doença da equipe de enfermagem de um hospital universitário. Revista Brasileira de Enfermagem. 2015; 68(5):876-882. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v68n5/0034-7167-reben-68-05-0876.pdf>. Acessado em: 09 out 2017.
- [37] Pimenta AM, Assunção AA. Trabalho noturno e hipertensão arterial em profissionais de enfermagem do município de Belo Horizonte/Night work and hypertension among professionals nursing of Belo Horizonte city. Ciência, Cuidado e Saúde. 2015; 14(3):1211-1219. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.4025/ciencucuidsaude.v14i3.26911>. Acessado em: 27 out 2017.
- [38] Leal LA, Camelo SHH, Rocha FLR, Vegro TC, & Santos FC. A promoção da saúde da equipe de enfermagem no âmbito hospitalar. Northeast Network Nursing Journal, v.

16, n. 5, 2015. Disponível em: <http://periodicos.ufc.br/index.php/rene/article/view/2849>. Acessado em: 01 novembro 2017.

- [39] Meneguetti M.G, Nicolussi AC, Scarparo A. F, Campos L.F, Chaves L.D. P, Laus A. M. Dimensionamento de pessoal de enfermagem nos serviços hospitalares: revisão integrativa da literatura. *Rev. Eletr. Enf.* [Internet]. 2013 abr/jun;15(2):551-63.

Disponível em:

<http://dx.doi.org/10.5216/ree.v15i2.18559>. Acessado em: 30 out 2017

- [40] Da Silva RGM, Do Nascimento VF, Barbosa MR, Dos Santos EC, Dos Santos J, Almeida MAP. Análise reflexiva sobre o desempenho do enfermeiro como mediador da assistência em saúde. *Enfermagem Brasil Ano 2016 - Volume 15 - Número 2*. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Vagner_Ferreira_Do_Nascimento/publication/314180207_Analise_reflexiva_sobre_o_desempenho_do_enfermeiro_como_mediador_da_assistencia_em_saude/links/58b8b6f7a6fdcc2d14d9a4db/Analise-reflexiva-sobre-o-desempenho-do-enfermeiro-como-mediador-da-assistencia-em-saude.pdf. Acessado em: 02 nov 2017.