

FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO DE GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO
BACHARELADO EM ADMINISTRAÇÃO

WANDERSON FERNANDES DA SILVA

LIMITAÇÕES E OBSTÁCULOS DO TRABALHO
NOTURNO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA
LITERATURA

PATOS DE MINAS
2016

FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO
CURSO BACHARELADO EM ADMINISTRAÇÃO

WANDERSON FERNANDES DA SILVA

LIMITAÇÕES E OBSTÁCULOS DO TRABALHO
NOTURNO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA
LITERATURA

Artigo apresentado à Faculdade Patos de Minas como requisito para conclusão do Curso de Graduação em Administração e obtenção do título de Bacharel em Administração.

Orientador: Me. Unilson Gomes Soares

PATOS DE MINAS
2016

FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO DE GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO
Curso Bacharelado em Administração

WANDERSON FERNANDES DA SILVA

**LIMITAÇÕES E OBSTÁCULOS DO TRABALHO
NOTURNO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA
LITERATURA**

Banca Examinadora do Curso de Bacharelado em Administração, composta em 17
de Novembro de 2016.

Orientador: Me. Unilson Gomes Soares
Faculdade Patos de Minas

Examinador 1: Dr. Alex Garcia da Cunha
Faculdade Patos de Minas- FPM
Doutor em Estudos Linguísticos / UFMG

Examinador 2: Me. David Fernando Ramos
Universidade Federal do Mato Grosso do Sul – UFMS
Mestre em Engenharia de Produção / UFSC

Dedico este trabalho aos meus pais, Vanilda e José, ao meu irmão, Jeferson, e minha noiva Karoline pelo apoio, dedicação e amor incondicionais.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus pela proteção, por guiar os meus passos, colocando pessoas especiais nos momentos certos de minha vida.

Agradeço a Deus também por, através dessas pessoas, confortar meu coração nos momentos difíceis e me dar coragem para continuar a caminhada.

Aos meus dedicados pais, José Fernandes e Vanilda Silva, e ao meu irmão Jeferson, minhas fontes de amor e carinho. Vocês acreditaram em mim e tornaram possível esse momento.

Obrigado pela felicidade de nossa convivência diária.

À minha Noiva Karoline, pela paciência, singular compreensão e, acima de tudo, pelas palavras que me transmitem segurança. Seu companheirismo e apoio foram determinantes para realização desse trabalho.

Ao Me Unilson Gomes, que me acolheu como orientador, por ter aceito o desafio e acreditado que eu conseguiria. Sua confiança me fortaleceu e o seu conhecimento foi essencial para a orientação desse trabalho. Agradeço pelos momentos de socialização de saberes e pela cumplicidade nos diferentes momentos.

Ao Dr Alex Garcia pelo estímulo, carinho e disponibilidade, além de várias contribuições para a construção dessa revisão. Todo o meu respeito e admiração.

A todos os meus amigos que me ajudaram e me apoiaram, conduzindo-me a reflexões importantes em vários momentos. Sinto muito carinho por vocês.

A todos os professores da Faculdade Patos de Minas do Curso de Administração que contribuíram para a minha formação profissional e me conduziram para a ampliação dos saberes da temática em questão. Sem vocês, esse momento não existiria.

*Como não posso viver outra vez...
Quero ao menos dilatar o tempo,
Fazer de cada dia um mês.*

Augusto Cury

LIMITAÇÕES E OBSTÁCULOS DO TRABALHO NOTURNO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

LIMITATIONS AND OBSTACLES OF NIGHT WORK: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Wanderson Fernandes da Silva¹

Graduando do Curso de Administração Faculdade Patos de Minas

Unilson Gomes Soares²

Mestre pela Universidade El Salvador

RESUMO

Este estudo tem o propósito de analisar limitações e demais obstáculos que os colaboradores enfrentam durante a jornada de trabalho noturno. O mapeamento dessas dificuldades tem a importância de apresentar o quanto é prejudicial trabalhar à noite por períodos extensos. Foram incluídos apenas artigos originais publicados em Português entre 2006 e 2016 oriundos de estudos empíricos desenvolvidos no Brasil. No total, foram obtidos 18 artigos seguindo esses critérios. Para a análise, foram estabelecidas sete categorias a partir da leitura dos artigos encontrados. Conclui-se que embora o trabalho noturno gere benefícios para alguns trabalhadores, ele, quando exercido durante períodos extensos, causa vários prejuízos à saúde.

Palavras-chave: Trabalho noturno, Qualidade de vida no trabalho.

¹ Orientando

² Professor orientador

ABSTRACT

This study aimed to analyze limitations and other obstacles encountered during night work. The mapping of such difficulties has the importance of presenting how harmful working at night can be over a long period of time. Only original papers with empirical studies in the Brazilian context published in Portuguese between 2006 and 2016 were included in the literature review. In total, 18 articles were obtained following such criteria. Based on the information in the articles, seven categories were established to present the data analysis. It was concluded that although the night work brings benefits for some workers, it may trigger health hazards when performed over long periods of time.

Keywords: Night work, Quality of life at work.

INTRODUÇÃO

O presente estudo tem como propósito analisar as limitações e demais obstáculos que os colaboradores enfrentam durante a jornada de trabalho noturno.

Tem relevância acadêmica, pois o autor entende que na maioria das vezes pode a jornada de trabalho noturno acarretar vários problemas como exclusão social, incompatibilidade de tempo e, principalmente, problemas relacionados à saúde. Em relação a isso, Nunes (2001, p. 49) assegura que:

Os efeitos do trabalho noturno também se aplicam à vida social dos trabalhadores bem como na vida de seus familiares, o que causa um fenômeno da sensação de exclusão social e queixas quanto a incompatibilidades de tempo para as atividades de lazer e outras necessidades sociais, como o contato com amigos. Estes trabalhadores comumente apresentam dificuldades para o convívio social.

O trabalho no período noturno muda hábitos alimentares, o que pode influenciar na saúde do indivíduo, entre eles, colaborar com o desenvolvimento da obesidade, do transtorno metabólico e do diabetes e outros perigos que não estão relacionados com alimentação como dificuldades para dormir e descansar. Para Nunes (2001, p. 48):

A alternância do sono/vigília, atrelada há uma má qualidade do ambiente de descanso além de alterar os padrões de sono acarretam déficits de atenção e de coordenação motora e mental; perturbações do apetite que são causadas pela alteração dos horários de refeição, de repouso e de trabalho; dores de estômago e intestino originadas da alimentação irregular.

Segundo Rutenfranz (apud RUTENFRANZ, KNAUTH & FISCHER, 1998), o trabalho noturno existe há muito tempo sendo o mais antigo o serviço de vigia e o serviço de assistência em que pode ser mencionada a atuação de médicos e de enfermeiros.

Um acontecimento marcante da evolução do trabalho é a quantidade de casos de ocupação noturna ao longo dos séculos, no que diz respeito a acontecimentos que ocorreram no Império Romano. Para Fischer (2003) isso significa que o trabalho noturno já vem sendo exercido há muito tempo.

Dessa forma, será importante abordar o tema para que se tenha em mente os efeitos do trabalho noturno que, apesar dos privilégios que o horário dispõe, como maior remuneração e um convívio social mais constante com a família, ainda assim o trabalho noturno acarreta uma série de fatores prejudiciais ao funcionário. De acordo com Moreno, Fisher e Rotenberg (2007, p. 73):

Esta remuneração extra torna-se grande atrativo do trabalho noturno para muitas pessoas e o que muitas vezes está em jogo é a submissão de trabalhadores que necessitam garantir o seu emprego como meio de sobrevivência. Mas o trabalho noturno acarreta vários efeitos nocivos ao trabalhador e que nem uma coisa e nem outra ajudam as pessoas a dormir melhor e a lidar com os desafios psicossociais a que estão expostas, nem diminuem os riscos de acidentes que muitas vezes ameaçam toda a sociedade.

A presente pesquisa objetiva analisar o quanto o trabalho noturno ocasiona má qualidade de vida para as pessoas que trabalham no período mencionado. Sendo assim, este estudo possibilitará uma análise das dificuldades que são encontradas durante o trabalho noturno evitando assim que as Organizações percam colaborador devido aos efeitos causados pelo trabalho durante a noite. Neste contexto, o objetivo deste artigo é compreender as principais dificuldades encontradas na jornada de trabalho noturno.

Muitas pessoas trocam o dia pela noite muitas vezes por necessidade própria. Para Rodrigues (1998) a oportunidade de se obter uma agenda mais proveitosa para cuidar da família, destinada ao trabalho com menor chefia e maior liberdade em medidas de atitudes e ritmo de trabalho podem ser mencionadas como fatores relacionados direta ou indiretamente ao trabalho noturno. Mas isso, apesar de ter pontos positivos como o convívio social e renda maior, podem trazer vários prejuízos relacionados à saúde.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de um estudo de revisão sistemática da literatura que é adequado para buscar consenso sobre alguma temática específica e sintetizar o conhecimento de dada área por meio da formulação de uma pergunta, da identificação, de seleção e avaliação crítica de estudos científicos contidos em bases de dados eletrônicas (DIAS et. al, 2011). A partir desse processo tal revisão permite, além de aprofundar o conhecimento sobre o tema de estudo, apontar lacunas que precisam ser preenchidas por meio da realização de novas investigações.

A busca de artigos foi realizada nas bases eletrônicas *Google Acadêmico*, *Portal Regional da BVS* e *Doaj Directory Of Open Access Journals* por meio das palavras-chaves Qualidade de vida no trabalho; trabalho noturno. Para seleção dos artigos realizou-se, primeiramente, a leitura dos resumos das publicações selecionadas com o objetivo de refinar a amostra por meio de critérios de inclusão e exclusão.

Foram incluídos artigos originais publicados entre 2006 e 2016 e oriundos de estudos desenvolvidos no Brasil. Os critérios de exclusão foram: artigos de revisão ou reflexão e ausência de resumo nas plataformas de busca on-line. Por meio desse processo, a amostra final foi constituída por 18 artigos.

A avaliação crítica dos artigos consistiu na leitura do estudo na íntegra e, em seguida, na elaboração de um quadro sinóptico com os dados coletados com informações de cada pesquisa, a saber: autores/data/periódico, objetivo da pesquisa, tipo de estudo, aspectos metodológicos, principais resultados e conclusões.

De forma auxiliar, utilizou-se da técnica de análise temática de conteúdo por meio da leitura e releitura dos resultados dos estudos, procurando identificar aspectos relevantes que se repetiam ou se destacavam.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta pesquisa acadêmica foram encontrados 596 artigos e, a partir dos critérios de inclusão e exclusão (como já foi mencionado na metodologia), foram selecionados 18 artigos a fim de que fosse realizada a discussão acerca do assunto abordado.

Para facilitar a apresentação dos resultados foram realizadas discussões visando realizar um comparativo com os fatores positivos e negativos dentro de cada categoria abordada.

PROBLEMAS RELACIONADOS À SAÚDE

Entre os estudos analisados doze deles falam sobre problemas relacionados à saúde ocasionados devido ao trabalho no período noturno. Para as pessoas que trabalham à noite, dormir está profundamente relacionado à qualidade de vida, pois o sono perdido, na maioria das vezes, não consegue ser recompensado (SANTANA R.S. et al 2015) MARQUEZE; SILVA & MORENO, (2009) Observou em sua pesquisa que 21% dos trabalhadores possuíam qualidade subjetiva do sono “boa” e 79% qualidade subjetiva do sono “ruim” sendo os que mais contribuíram para a qualidade de sono ruim foram os distúrbios do sono e a sonolência diurna.

Para Silva. et al. (2011), ao ficar muito tempo sem dormir, o sono pode desencadear a diminuição da capacidade mental e o cansaço físico inevitável, causando ainda diminuição da capacidade produtiva do trabalhador que executa atividades noturnas. Silva et al. (2013) aborda que os trabalhadores noturnos apresentarão problemas em curto prazo, como cansaço e sonolência, durante o dia, irritabilidade, entre outros e, com o passar do tempo, alguns problemas mais sérios, como a privação do sono, envelhecimento precoce e diminuição do tônus muscular podem aparecer.

Benites (2013) também aponta que os transtornos do ciclo-vigília podem ser seguidos de outros prejuízos à saúde, como até o uso de substâncias para o trabalhador conseguir ficar acordado ou de medicamento para dormir, o que pode piorar ainda mais os sintomas. Veiga (2009) e Girondi (2011) mencionam que o trabalho noturno afeta diretamente a saúde do trabalhador tanto nos aspectos físicos quanto psíquicos, causando a desestruturação da vida pessoal e profissional. Versa

et al (2012) ainda acrescenta que a saúde dos trabalhadores noturnos com atividades mais intensas geram estresse ocupacional prejudicando a qualidade de vida devido à alta tensão e às altas cargas laborais e ainda complementa sobre os distúrbios físicos e psíquicos que geram alterações como as hormonais e gástricas por exemplo, causadas pelos ruídos excessivos do setor, pelo ambiente fechado e pela privação do sono.

Zanardo (2010) e Oliveira (2006) ainda citam alguns problemas relacionados à privação do sono como dor de cabeça, cansaço, exaustão, sonolência, fadiga, desgaste, desânimo, nervosismo e/ou irritação e mencionam que quem extrapola a carga horária de trabalho coloca sua vida em risco, aumentando sua vulnerabilidade e, ao mesmo tempo, se distanciando da qualidade de vida recomendada. Diferentemente do que foi apresentado pelos autores em relação a problemas à saúde, Girondi e Gelbcke (2011); Junior, Siqueira e Gonçalves (2006) contradizem que não houve diferença significativa na qualidade de vida dos trabalhadores dos plantões noturnos em relação ao diurno e ainda perceberam que no âmbito da relação homem-trabalho conseguiu-se perceber momentos em que o trabalho leva ao sofrimento psíquico e momentos em que o trabalho leva à plena realização profissional e até mesmo pessoal.

Diante do que foi apresentado observou-se que a maioria dos estudos aponta para o fato de que as pessoas que trabalham no período noturno apresentam diversos fatores que acarretam problemas de saúde, tanto físicos quanto emocionais e psicológicos, que podem ser notados a curto e longo prazo, se tornando até irreversíveis, por passarem por episódios de uso de fortes medicamentos, descanso inadequado – devido ao fato de extrapolarem horas de trabalho -, alterações gástricas e outras, porém, foi apresentado que alguns trabalhadores associam qualidade de vida aos benefícios financeiros, flexibilidade de horário e outros que o turno proporciona.

INTERAÇÃO E RELACIONAMENTO ENTRE COLEGAS

Dentro os dados analisados dois deles falam da grande importância da interação e relacionamento entre colegas. As circunstâncias individuais facilitam ou ajudam a dificultar a adequação no turno, podendo ajudar ou intervir na tarefa desenvolvida (NEVES et al 2010). Versa et al. (2012) percebeu que uma das maiores dificuldades do trabalho noturno ligado à interação e ao relacionamento no

trabalho foi à comunicação, pois o trabalho noturno dificulta a convivência direta entre os trabalhadores de diferentes turnos. Devidos a esses acontecimentos, a maioria das equipes apresenta problemas como estresse ocupacional devido às falhas por falta de comunicação. Portanto, segundo Santos e Costa (2016) é fundamental que haja interação entre equipes para alcançar objetivos em comum, principalmente no trabalho noturno que exige maior esforço físico e psicológico.

O que foi observado é que o trabalho noturno gera vários problemas ao trabalhador, podendo ainda ficar pior se não houver interação satisfatória entre os colegas, como foi mencionado pelos autores acima, fazendo com que seja percebido que a falta de relacionamento gera estresse causando problemas de saúde.

PROBLEMAS RELACIONADOS À VIDA SOCIAL, FAMILIAR E LAZER

Nesta categoria foram apresentados os problemas referidos à vida social, à familiar e ao lazer. Foram encontrados nove artigos relacionados ao assunto. A forma de organização temporal do trabalho noturno causa interferências no relacionamento familiar do trabalhador, limita suas atividades sociais e de lazer e influencia negativamente seu bem-estar físico e mental. Nesse contexto, a subcategoria conflitos e estratégias de resolução analisam brigas, desavenças, discussões ou divergências mais comuns na família decorrentes do trabalho noturno e os recursos utilizados para se buscar solução (OLIVEIRA et al., 2006).

Jesus (2011) ainda reforça que os trabalhadores noturnos sentem os efeitos do horário de trabalho, principalmente em sua vida social. Santana et al. (2015) constatou que por diversas vezes o trabalho noturno impede o trabalhador de dar continuidade à assistência nos finais de semana, feriados e a ausência em comemorações familiares prejudica as relações sociais e familiares porque, na maioria das vezes, esses eventos são realizados à noite. Oliveira et al. (2006) complementa atestando que a sobrecarga para a mulher é fortemente influenciada quando o marido trabalha no período noturno.

Abreu et al. (2012) ressaltam uma dessincronização entre os horários dos trabalhadores, que sempre estão em mudança, e dos demais, provocando uma restrição na assistência da vida de seus familiares, podendo gerar problemas de relacionamento com os filhos e o cônjuge e perturbando, também, a sua participação em atividades sociais. Veiga (2009) reiterou que trabalho noturno constitui em uma atividade laboral de maior risco de agravo à saúde e prejuízo ao convívio familiar e

social dos trabalhadores noturnos gerando conflito e insegurança no desenvolvimento de suas atividades e Silva et al. (2011) atentou para o fato de que com o trabalho noturno fica difícil manter o repouso familiar e as relações sociais, o que faz com que muitos trabalhadores tenham a sensação de isolamento, pois suas atividades não coincidem com as das pessoas que os cercam. Assim, fica evidente que esse grupo de trabalhadores acaba utilizando seus dias de folga para dormir, apresentando uma disposição menor para o lazer com sua família e no âmbito do convívio com os filhos, uma vez que estas atividades não se mostraram em destaque (ZANARDO, 2010).

Benites et al. (2013), destaca que o trabalho noturno interfere tanto no lado profissional como no lado estudantil, mais principalmente no cotidiano familiar, gerando certa ausência do indivíduo no âmbito social. Complementando, segundo Neves et al. (2010) o lazer, a espiritualidade, o cuidar do corpo físico e mental, em conjunto, refletem diretamente na qualidade de vida.

Em conformidade com os dados apresentados, pode-se concluir que o trabalho no período noturno, além de ser desgastante, ainda gera uma ausência involuntária por parte do trabalhador, que usa o tempo que não está trabalhando para descansar e, quando há alguma comemoração ou evento, muitas vezes não pode comparecer por normalmente estes ocorrerem à noite, assim gerando frustração tanto por parte da família quanto do indivíduo que trabalha durante a noite.

DIFICULDADES RELACIONADAS AO GÊNERO

Nessa categoria, foram encontrados três artigos trazendo apontamentos acerca de dificuldades relacionadas ao gênero, mostrando o quanto é desgastante o trabalho noturno tanto para homens quanto para mulheres, independente da sobrecarga de trabalho e das atividades exercidas. Girondi e Gelbcke (2011) observaram que a maioria dos trabalhadores do período noturno é do sexo feminino, sendo 93,75% do total, enquanto 6,25% são do sexo masculino. Entretanto, Jesus (2011) contradiz afirmando que 80% é do gênero masculino e 20% do gênero feminino. Na pesquisa de Santos e Costa (2016), a maioria da população estudada é feminina, casada e com filhos e, assim, vale mencionar que, após o plantão noturno tem se dificuldades de descanso e lazer.

Sendo assim, entendeu-se que o trabalho noturno vai variar de gênero de acordo com a área de atuação, como foi observado nos estudos mencionados. Girondi e Gelbcke (2011) fez uma pesquisa em um hospital sendo a maioria dos entrevistados enfermeiras enquanto que Jesus (2011) realizou sua pesquisa em uma mineradora onde a maioria dos funcionários são homens.

Portanto, considera-se que as dificuldades não estão relacionadas somente em relação ao gênero, mas à área de atuação que irá variar de acordo com as necessidades de cada função designada independente de ser do sexo feminino ou masculino.

BENEFÍCIOS

O tópico apresenta alguns benefícios proporcionados pelo trabalho no período noturno. Segundo Neves et al. (2010), os trabalhadores do período noturno em geral apontam que qualidade de vida é o atendimento de suas necessidades básicas como moradia, convívio familiar e social, saúde, lazer, trabalho digno, entre outros.

Junior; Siqueira & Gonçalves (2006) salientam que o trabalho à noite garante a possibilidade de melhorar o ganho financeiro, fazendo 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. Observou também que, ao avaliar a qualidade de vida, devem-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.

Silva (2008) complementa que um dos pontos positivos de se trabalhar a noite é a realização das tarefas durante o trabalho com menor fluxo de pessoas em circulação, Oliveira et al. (2006) considera também que existe melhor relacionamento interpessoal, menor pressão por parte da chefia e adicional salarial e este último apresenta-se como fator de motivação mais determinante segundo Benites et al. (2013).

Em acordo com as referências, pode-se concluir que o trabalho noturno gera vantagens para o trabalhador, que privilegia principalmente o salário e, assim, para o indivíduo a fadiga causada pelo trabalho é compensada de outras formas, como menor pressão por parte da chefia, a relação interpessoal e a remuneração monetária, por exemplo, que levam o trabalhador a considerar os benefícios que o turno proporciona.

ALIMENTAÇÃO

No que se refere à alimentação durante o desempenho das funções no trabalho noturno foram encontrados cinco artigos com fortes indícios de que a maioria dos trabalhadores noturnos não se alimenta bem. Segundo Silva et al. (2011), as pessoas que trabalham durante a noite têm hábitos alimentares inadequados com ingestão de comidas de fácil preparo, com baixa qualidade nutricional que proporciona o aparecimento de problemas digestivo e, devido a esta ingestão de alimento de fácil preparo tem-se como consequência o ganho de peso que afeta a maioria dos trabalhadores noturnos constituindo um dos principais motivos dos problemas relacionados à saúde devido à impossibilidade de fazer exercícios físicos.

Benites et al. (2013) observou em sua pesquisa que, entre os problemas ligados à alimentação (12,5%), destaca-se o fator obesidade, entre os outros problemas e isso mostra que alimentação é um fator preocupante para os trabalhadores do período noturno. Silva et al. (2008) também aborda o aumento de peso devido à alimentação inadequada durante o expediente de serviço causando problemas na saúde devido à falta de execução de atividades físicas durante os dias de folga.

Para Neves et al. (2010) o trabalho à noite desequilibra o organismo mudando os hábitos de sono e de alimentação, torna os funcionários mais vulneráveis às mudanças de humor, causa o aumento da irritabilidade, diminui a capacidade de concentração e reflexos. Além disso, Jesus (2011) aponta que a jornada provoca queixas frequentes no que diz respeito a transtornos na alimentação, dificuldades de digestão e azia e um dos principais problemas da má alimentação dos trabalhadores é que, em seus dias de folga, tenta acompanhar a sociedade, o que o obriga sempre a modificar seu horário de dormir, de lazer em função de seus horários de trabalho.

Portanto, conclui-se que a alimentação, na maioria das vezes, se torna prejudicial à saúde devido à maneira de preparo, ao tempo que não é a favor do trabalhador noturno, aos horários inadequados de alimentação e alimentos com baixa qualidade nutricional que possibilita problemas digestivos.

TEMPO DE TRABALHO E CARGA HORÁRIA

Dentre os estudos analisados, três deles pautaram-se nas relações de tempo de trabalho e duração da carga horária que causa fatores prejudiciais à saúde do trabalhador noturno. Zanardo (2010) observou que, devido a um tempo total de sono insuficiente ou a uma maior quebra do sono, ocorre o agravamento da sonolência do trabalhador noturno, dificultado seu rendimento no expediente e aumentando os riscos de acidente devido ao tempo de trabalho excedido. Nesse contexto, ainda pode-se observar entre os trabalhadores de turnos uma redução de uma hora por dia e de sete horas por semana no tempo total de sono e ainda pode-se complementar que exames de polissonografia mostraram que esta diminuição gira em torno de duas horas ou mais por dia e mais acentuada para os trabalhadores do turno da noite do que para os trabalhadores do turno diurno, que iniciam o turno mais cedo, e para as mulheres, que possuem filhos em casa.

Zanardo, Belancieri e Kahhale (2015) também apontam a maioria dos funcionários atuava no turno noturno de dois a oito anos (70,9%) e os que atuavam por mais de oito anos tiveram uma porcentagem de 29,2% e, para os quais, a idade aumenta os efeitos adversos sobre a saúde dos trabalhadores em turnos e noturno. Ainda observou-se que os trabalhadores do período noturno têm um menor número de horas de sono e que isso não é compensado, ou seja, a consequência é um prejuízo que se acumula ao longo do período noturno.

O que deixa o trabalho noturno ainda mais cansativo são atividades do cotidiano que causam estresse fazendo com que na hora de descansar não se consiga desligar dos problemas, mesmo quando os trabalhadores vão para a cama (SANTANA et al., 2015).

É necessário considerar que o tempo de trabalho e a carga horária são fatores que mais causam danos à saúde. As pessoas que trabalham à noite apresentam vários tipos de doenças variando do organismo de cada trabalhador. Alguns conseguem organizar o tempo dormindo o suficiente para ter uma noite de rendimento de trabalho melhor não prejudicando tanto a saúde. Já outros usam o tempo que têm para dormir e, muitas vezes para cuidar de seus afazeres familiares e até mesmo fazendo outro tipo de serviço para complementar renda, o que gera danos à saúde e prejudica o rendimento no trabalho durante a noite. Portanto, independente de dormir bem durante o dia, o trabalho noturno exercido por muitos anos é extremamente prejudicial à saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho objetivou compreender as dificuldades encontradas na jornada de trabalho noturno mostrando tanto o lado positivo quanto o lado negativo nos últimos dez anos.

Dessa forma, o estudo teve o propósito de analisar as limitações e demais obstáculos que os colaboradores enfrentam durante a jornada de trabalho noturno.

Foram encontrados 596 artigos e, a partir dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 18 artigos para ser realizada a discussão acerca do assunto abordado. Nestes artigos foram feitas discussões de sete categorias, sendo elas: problemas relacionados à saúde, interação relacionamento entre colegas, problemas relacionados à vida social, familiar e lazer, dificuldades relacionadas ao gênero, benefícios, alimentação e tempo de trabalho, carga horaria.

Das considerações realizadas é importante destacar que o trabalho noturno apesar de alguns trabalhadores levarem em conta que, trabalhar com menor pressão por parte da chefia e ter adicional noturno são benéficos, vários autores mencionam quanto o trabalho noturno é prejudicial à saúde. Isso porque o trabalho noturno pode gerar problemas tanto físicos quanto de caráter emocional e psicológico, como estresse causado pela falta de relacionamento tanto com os colegas de trabalho quanto com a família e devido à falta de tempo e horários de sono desregulado, o que faz com a alimentação vem ser feita com alimentos de fácil preparo com baixa qualidade nutricional, causando problemas digestivos. Sendo assim, pela observação dos aspectos analisados, pode-se considerar que, independentemente de alguns trabalhadores mencionarem que é benéfico trabalhar a noite, esse horário de trabalho exercido por muitos anos é extremamente prejudicial à saúde.

REFERÊNCIAS

- ABREU, Nelsio Rodrigues, et. al. Trabalho em Turnos Noturnos: Implicações na Qualidade de Vida Profissional e Pessoal dos Trabalhadores. **Revista Gestão & Tecnologia**, v. 12, n. 3, p. 103-131, 2012. Disponível em: <<https://revistagt.fpl.edu.br/get/article/view/445/417>>. Acesso em: 06 junho. 2016.
- BENITES, Andréa Carolina et al. RELAÇÃO ENTRE Transtorno Do Ciclo Vigília-Sono E Trabalho Noturno: Desafios À Segurança E Saúde Do Trabalho. **Revista Laborativa**, v. 2, n. 2, p. 86-107, 2013. Disponível em:<<http://ojs.unesp.br/index.php/rlaborativa/article/view/933>>. Acesso em: 12 junho. 2016.
- GIRONDI, Juliana Balbinot Reis; GELBCKE, Francine Lima. Percepção do enfermeiro sobre os efeitos do trabalho noturno em sua vida. **Enfermagem em foco**, v. 2, n. 3, 2011. Disponível em:<<http://revista.portalcofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/v>> Acesso em:16 junho. 2016.
- JESUS, Terezinha Janussi. **Qualidade de vida no trabalho noturno: um estudo de caso em uma empresa mineradora**. Faculdades Integradas Pedro Leopoldo. Pedro Leopoldo, 2011. Disponível em: <http://www.fpl.edu.br/2013/media/pdfs/mestrado/dissertacoes_2011/dissertacao_teresinha_janussi_jesus_2011.pdf>. Acesso em: 25 junho. 2016.
- JUNIOR, Antonio Carlos Siqueira; SIQUEIRA, Fernanda Paula Cerantola; GONÇALVES; Bárbara Giséla de Oliveira Gôngora. O Trabalho Noturno E A Qualidade De Vida Dos Profissionais De Enfermagem. **Revista Mineira de Enfoque – REME**. V. 10, p.41-45. Cidade 2006. Disponível em:<<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=443174&indexSearch=ID>>. Acesso em: 05 agosto. 2016.
- MARQUEZE, Elaine Cristina; Silva Marcelo Just; Moreno, Claudia Roberta de Castro. **Qualidade de sono, atividade física durante o tempo de lazer e esforço físico no trabalho entre trabalhadores noturnos de uma indústria cerâmica**. Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo – USP. São Paulo, 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S030376572009000100011&script=sci_abstract&lng=pt. Acesso em: 07 junho.2016.
- NEVES, Maria José Alves de Oliveira; Branquinho, Nayla Cecília Silvestre da Silva; Paranaguá, Thatianny Tanferri de Brito; Barbosa, Maria Alves, Siqueira Maria Machado. Influência do trabalho noturno na qualidade de vida do enfermeiro. **Rev. Enferm**, UERJ, Rio de Janeiro, 2010 jan/mar; 18(1):42-47<<http://www.facenf.uerj.br/v18n1/v18n1a08.pdf>>. Acesso em: 26 junho. 2016
- OLIVEIRA, Adriana Leônidas; BERTHOUD, Cristiana Mercadante Esper, BEGLIOMINI, Ângelo Rovaris; COPPOLA, Raquel Gagliotti; RANGEL, Terezinha Chaves. O trabalho noturno e suas repercussões na saúde e na vida cotidiana de trabalhadores metalúrgicos do vale do Paraíba no estado de São Paulo. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**. Florianópolis , v. 6, n. 2, p. 65-84, dez. 2006 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572006000200004&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 01 set. 2016>. Acesso em: 28 junho. 2016.

SANTANA, Rosane da Silva et. al. Influência do trabalho noturno na qualidade de vida da equipe de enfermagem da UTI. **Revista Interdisciplinar**, São Paulo, v. 8, n. 2, p. 25-34, 2015. Disponível em: <<http://www.fai.com.br/portal/ojs/index.php/omniasaude/article/view/511>>. Acesso em: 08 agosto. 2016

SANTOS, Andréia Aparecida dos; COSTA, Otávia Regina Souza. Qualidade de Vida no Trabalho dos Profissionais de Enfermagem que atuam no Período Noturno em um Hospital Escola do Sul de Minas Gerais. **Revista Ciências Em Saúde**, Itajubá v. 6, n. 1, p. 43-51, 2016. Disponível em: <http://186.225.220.234:8484/rcsfmit/ojs-2.3.3-3/index.php/rcsfmit_zero/article/view/453>. Acesso em: 08 agosto. 2016

SEVERO, Danusa Fernandes. **Qualidade de vida dos trabalhadores de enfermagem do turno noturno do HU/FURG: na perspectiva ecossistêmica**. Universidade Federal Do Rio Grande, 2012. Disponível em: <<http://repositorio.furg.br/handle/1/3331>>. Acesso em : 08 agosto. 2016.

SILVA, Maria Fabiana Machado et. al. Trabalho Diurno e Noturno: principais impactos do trabalho em turnos para a saúde de vigilantes. **Revista Organizações em Contexto**, v. 9, n. 17, p. 183-204, 2013. Disponível em: <<https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/OC/article/viewArticle/3208>>. Acesso em: 08 agosto. 2016.

SILVA, Rosângela Marion, et. al. **Trabalho noturno e a repercussão na saúde dos enfermeiros**. Escola Anna Nery, Santa Maria, 2011 abr-jun; 15 (2):270-276 Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=127719099008>> ISSN 1414-8145>. Acesso em: 16 agosto. 2016.

SILVA, Rosângela Marion. **Satisfação profissional dos enfermeiros de um hospital universitário no trabalho noturno**. Universidade Federal de Santa Maria. Santa Maria, RS, 2008. Disponível em: <http://cascavel.ufsm.br/tede/tde_arquivos/33/TDE-2009-02-16T100305Z-1890/Publico/ROSANGELAMARIONDASILVA.pdf>. Acesso em: 16 agosto. 2016.

VEIGA, kátia Conceição Guimarães. Trabalho Noturno: **Representação social de enfermeiras de um hospital público de ensino**. Universidade Federal da Bahia. Salvador, 2009. Disponível em: <<https://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/9598>>. Acesso em: 16 agosto. 2016

VERSA, Gelena Lucinéia Gomes da Silva et. al. Estresse ocupacional: avaliação de enfermeiros intensivistas que atuam no período noturno. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 33, n. 2, p. 78-85, 2012. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/RevistaGauchadeEnfermagem/article/download/20568/19576>>. Acesso em: 22 agosto. 2016

ZANARDO, Marilza Delpino; BELANCIERI, Maria Fátima; KAHHALE, Edna Maria Severino Peters. Trabalhador Noturno: Qualidade De Vida E Capacidade Para o Trabalho. **Revista OMNIA Saúde**, v. 12, n. 1, p. 53-67, 2016. Disponível em: <<http://www.fai.com.br/portal/ojs/index.php/omniasaude/article/view/511>> Acesso em: 22 agosto. 2016.

ZARNADO, Marilza Delpino. **A qualidade de vida do trabalhador noturno e as relações do sono do dia de descanso com o seu desempenho profissional**. Pontifícia universidade Católica de são Paulo. São Paulo, 2010. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi->

bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=443174&indexSearch=ID>. Acesso em: 22 agosto. 2016.

VEIGA, kátia Conceição Guimarães. **Trabalho Noturno: Representação social de enfermeiras de um hospital público de ensino**. Universidade Federal da Bahia. Salvador, 2009. Disponível em: <<https://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/9598>>. Acesso em: 23 agosto. 2016.

ZARNADO, Marilza Delpino. **A qualidade de vida do trabalhador noturno e as relações do sono do dia de descanso com o seu desempenho profissional**. Pontifícia universidade Católica de são Paulo. São Paulo, 2010. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=443174&indexSearch=ID>> Acesso em: 23 agosto. 2016.

ENDEREÇO DE CORRESPONDÊNCIA

Autor Orientando:

Wanderson Fernandes da Silva

Rua: Geralda Gomes De Oliveira – nº 95 – Nova Floresta

(34) 38255204

Wanderson.f.s@hotmail.com

Autor Orientador:

Unilson Gomes Soares

Rua Major Gote, 1901.

(34) 3818 - 2300

unilsongomessoares@yahoo.com.br

DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO

Autorizamos a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada à fonte.

Patos de Minas, ____ de _____ de 2016

Wanderson Fernandes da Silva – autor orientando

Unilson Gomes Soares – autor orientador