



Pesquisa aponta que trabalho noturno põe em risco profissionais da área da saúde

Mudanças de horário podem causar problemas metabólicos e psicológicos, revela estudo.

Por Eduardo Valim, Leticia Gomes, Thais Prado, G1 Santos

22/12/2019 13h39 - Atualizado há 2 semanas



Problemas metabólicos, como aumento de peso e risco de diabetes, doenças musculoesqueléticas, problemas de sono e psicossociais estão entre os principais distúrbios sofridos por profissionais da área da saúde, como os enfermeiros, que trabalham no turno da noite. Esse é o resultado de um estudo feito pela pesquisadora da área de saúde coletiva Elaine Marqueze.



Depois de pesquisas com cerca de mil trabalhadores da saúde, ela explica que a mudança no relógio biológico pode causar diversas consequências ao trabalhador. "Não se trata da qualidade do sono, mas da alocação dele. Dormir em horários invertidos provoca uma dessincronização dos ritmos, o que ocasiona problemas".

As consequências do horário noturno são claras para a técnica de enfermagem Ivete Bernardo de Jesus, de 36 anos. Ela sentiu os impactos no sono e até no metabolismo. “A qualidade do meu sono piorou muito e isso afeta bastante meu dia a dia. Já no corpo, o metabolismo foi afetado. Nesse período engordei bastante”, relata.

Essas mudanças no corpo estão entre as maiores diferenças que os trabalhadores sentem, ao longo do tempo, no turno da noite. Esse e outros problemas estão associados à alteração do ritmo circadiano (período de 24 horas em que o relógio biológico se baseia), como esclarece a pesquisadora Elaine Marqueze.

Ela cita um estudo que acompanhou com profissionais da saúde que trabalham no período noturno, no qual as alterações de peso eram similares, mesmo em quem levava um estilo de vida saudável. “O grupo teve em média um ganho de um quilo por ano, independentemente de uma alimentação boa ou ruim, se faz atividade física ou não. Só a exposição ao horário noturno contribuiu para o aumento do peso”.

Doenças musculoesqueléticas também são frequentes, por conta do esforço físico que a maioria precisa fazer, ao carregar pacientes, ou por permanecer durante horas em pé. A pesquisadora conta que outro problema enfrentado por muitos trabalhadores são os distúrbios de sono, que atingem cerca de 70% dos profissionais.

O lado psicológico dos trabalhadores também é afetado pela rotina. Os problemas psicossociais afetam muitos deles, destaca Elaine. “Isso ocorre tanto pela dessincronização dos ritmos circadianos, quanto pelos horários invertidos, que impedem, muitas vezes, que eles participem de reuniões sociais e festas de família, ou seja, tenham uma vida social comum”. As consequências ocorrem no surgimento de problemas mais graves, como de transtorno de ansiedade, depressão e estresse.

Dupla jornada

Os horários afetam todos os profissionais, mas as mulheres são as que mais têm mais dificuldades, quando se olha o contexto social, afirma Elaine Marqueze. Além de serem maioria nos hospitais, elas acumulam as tarefas domésticas.

Essa dupla jornada pode prejudicar ainda mais a saúde dessas profissionais. “As obrigações familiares são uma carga muito grande para as mulheres. Nos estudos com essas enfermeiras, elas relataram muito isso. Chegam em casa após um plantão noturno e têm de limpar, arrumar, e levar filho pra escola, ou então fazer comida”, comenta a pesquisadora.

As dificuldades pela dupla jornada também são realidade para Ivete Bernardo, que tem três filhos e completa turnos de 24 horas. O período diurno é em um hospital, e o noturno em outro. A escala de trabalho em dias intercalados não facilita o dia a dia, já que Ivete precisa cuidar da casa nos momentos livres. “Chego, lavo louça, limpo a casa, faço almoço e coloco minha filha pequena na escola. Na parte da tarde, descanso até as 17h, horário que me levanto, busco minha filha, faço janta e já me preparo para dormir cedo, porque no outro dia trabalhos 24 horas seguidas”.



Ivete Bernardo: impacto é mais sentido no sono e no metabolismo — Foto: Ivete Bernardo de Jesus/Arquivo pessoal

A distância do trabalho é outro empecilho na rotina de Ivete. Ela mora em Guarujá e trabalha em Santos. Para chegar às 7h no hospital, precisa acordar às 4h30 e pegar dois ônibus e a barca. Esse ritmo do dia a dia tem reflexos no tempo que passa com a família. “Não consigo fazer viagens, por exemplo, porque meus horários impedem”, desabafa.

Apesar dos problemas que o horário trouxe, os dois anos trabalhando no período noturno ajudaram a técnica em várias conquistas, como a compra da casa própria e de um carro. “Foi um período bom financeiramente, porque quem trabalha no período noturno tem um salário maior”. Mesmo com as dificuldades, Ivete permanece no período da noite.

Inspiração para pesquisa

As dificuldades que surgiram por conta da rotina noturna foram motivo para a enfermeira Pollyanna Pellegrino, de 44 anos, deixar o trabalho em hospitais. Hoje, ela se dedica ao doutorado, que realiza em Portugal, na Faculdade de Enfermagem do Hospital Israelita Albert Einstein. Ela acabou se dedicando a uma pesquisa baseada nos dez anos de experiência trabalhando no setor hospitalar.

Pensando nas dificuldades que passou nos plantões noturnos esporádicos, ela decidiu fazer um estudo voltado ao sono de profissionais de enfermagem que trabalham durante a noite. “Quero contribuir com melhorias nas condições de trabalho da categoria”, afirma Pollyanna.

Ela parou de trabalhar nos hospitais em 2008. No período atuando como enfermeira, percebia os problemas que a falta de sono acarretava. Ela relata que, no local onde trabalhava, não tinha espaço de descanso nem para um cochilo. Os enfermeiros ficavam em cadeiras espalhadas pelo hospital, sem descanso adequado - uma realidade comum, segundo ela.

Pollyanna conta que, mesmo com plantões esporádicos no período noturno, percebia as diferenças no corpo. Cansaço, falta de concentração e fome excessiva foram as principais mudanças. “Você sente muita fome, come durante todo o dia, toma um café, e no dia seguinte a sensação é muito ruim”.

* Com supervisão de Alexandre Lopes



A enfermeira Pollyanna Pellegrino deixou os turnos nos hospitais e se hoje se dedica à pesquisa — Foto: Pollyanna Pellegrino/Arquivo pessoal