

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Escola de Enfermagem

HELEN DE OLIVEIRA DE LIMA

ALTERAÇÕES GASTROINTESTINAIS EM TRABALHADORES DE ENFERMAGEM
EM TURNOS

Porto Alegre

2012

HELEN DE OLIVEIRA DE LIMA

ALTERAÇÕES GASTROINTESTINAIS EM TRABALHADORES DE ENFERMAGEM
EM TURNOS

Projeto de pesquisa apresentado à disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso de Graduação em Enfermagem da Escola de Enfermagem da UFRGS, como requisito para aprovação.

Orientadora: Prof^a Dra. Eliane Norma Wagner Mendes

Porto Alegre

2012

AGRADECIMENTOS

Depois de alguns anos lutando contra o caso e superando desafios, chego ao destino final de mais uma etapa: o tão sonhado título de Enfermeira. Confesso que não foi fácil encarar aulas e estágios pós-plantão; mas consegui.

Quanto as minhas notas, todos sabem que nunca fui uma aluna nota dez; mas ao longo da minha graduação, posso dizer que os conhecimentos adquiridos valeram muito mais do que um dez.

Conheci pessoas maravilhosas que me ensinaram um pouco do que significa a palavra “cuidar”; digo um pouco porque estamos constantemente aprendendo e isso é fundamental porque devemos estar sempre dispostos a aprender. Hoje sei que conhecimento é essencial e precisamos dele para ser reconhecidos como seres humanos.

Colegas, professores e funcionários das instituições nas quais realizei estágios, foram muito mais do que pessoas que contribuíram de algum modo para eu chegar até aqui. São pessoas que marcaram de alguma forma minha trajetória e amigas que nasceram dessas vivências.

Agradeço a Deus pela família maravilhosa que tenho, pelos amigos conquistados e pelas oportunidades de crescimento profissional e pessoal.

Agradeço aos meus pais Roberto e Eunice pelo incentivo, carinho e paciência; principalmente por entenderem a minha ausência quando eu me trancava no quarto para dormir porque estava de pós-plantão ou quando tinha que estudar.

Agradeço ao meu marido Rafael pela paciência nas vezes que estava irritada porque estava cansada e não conseguia estudar ou fazer meus trabalhos. Pelo amor, carinho e companheirismo; pela divisão das tarefas da casa porque trabalhar, estudar, cuidar da casa e dar atenção ao marido não é fácil.

Agradeço a minha professora orientadora Eliane Norma Wagner Mendes pela dedicação e disposição de assumir mais uma atividade em meio a tantas outras que lhe compete.

Agradeço a minha professora da disciplina de TCC II Márcia Kojá Breigeiron pela dedicação e pelo incentivo com sua frase “calma que tudo vai dar certo”.

Enfim, concordo com as sábias palavras da Márcia: deu tudo certo.

Amo muito todos vocês. Muito obrigada.

“Não tenha medo da vida, tenha medo de não vivê-la. Não há céu sem tempestades, nem caminhos sem acidentes. Só é digno do pódio quem usa as derrotas para alcançá-lo. Só é digno da sabedoria quem usa as lágrimas para irrigá-la. Os frágeis usam a força; os fortes, a inteligência. Seja um sonhador, mas una seus sonhos com disciplina, pois sonhos sem disciplina produzem pessoas frustradas. Seja um debatedor de ideias. Lute pelo que você ama.”

Augusto Cury

RESUMO

DE LIMA, Helen de Oliveira. **Alterações gastrointestinais em trabalhadores de enfermagem em turnos**. 2012. 24 f. Trabalho de conclusão de curso de Graduação em Enfermagem, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

O trabalho em turnos é caracterizado pela continuidade das atividades realizadas pelos profissionais e possui como uma das maiores áreas de atuação, o ambiente hospitalar, no qual o cuidado é prestado durante as 24 horas do dia. Este sistema de trabalho pode causar efeitos na saúde dos trabalhadores, visto que altera o funcionamento biológico (ciclo circadiano). Dessa forma, o presente estudo visa descrever as alterações gastrointestinais em trabalhadores de enfermagem em turnos. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica realizada nas bases de dados BIREME, LILACS e SCIELO, com busca de artigos publicados nos últimos cinco anos. Constatou-se que os fatores predisponentes como estresse, as condições do ambiente de trabalho, o tabagismo, a má qualidade do sono e da alimentação podem causar alterações gastrointestinais em pessoas que trabalham em sistema de turnos. Baseado nesses aspectos sugeriu-se a melhoria nas condições do ambiente de trabalho, a promoção da saúde dos trabalhadores, aconselhamento nutricional, exercícios laborais e a realização de pesquisas referentes ao tema.

Descritores: Enfermagem. Trabalho em Turnos. Saúde do Trabalhador.

RESUMEN

El trabajo por turnos es caracterizado por la continuidad de las actividades realizadas por los profesionales y tiene como una de las mayores áreas de actuación, el ambiente hospitalar, en el cual el cuidado es proporcionado 24 horas por día. Este sistema de trabajo puede causar efectos en la salud de los trabajadores, ya que cambia el funcionamiento biológico (ciclo circadiano). Así, el presente estudio tiene como objetivo describir los cambios gastrointestinales en trabajadores de enfermería por turnos. Consiste en un estudio en las bases de datos BIREME, LILACS e SCIELO, con búsqueda en artículos publicados en los últimos cinco años. Se encontró desarrollo de trastornos gastrointestinales en personas que trabajan en sistemas de turnos, presentando algunos factores predisponentes como estrés, condiciones del ambiente de trabajo, tabaquismo, mala calidad del sueño y de la alimentación. En base a estos aspectos se ha sugerido la mejora en las condiciones del ambiente de trabajo, la promoción de la salud de los trabajadores, asesoramiento nutricional, ejercicios de labor y la realización de investigaciones relacionadas con el tema.

Descriptores: Enfermería. Trabajo por Turnos. Salud Laboral.

ABSTRACT

The shift work is characterized by the continuity of the activities carried out by professionals and has one of the largest areas, the hospital environment in which care is provided during the 24 hours of the day. This system of work can cause health effects on workers, since amending the biological (circadian cycle). Thus, this study aims to describe changes in gastrointestinal nursing workers in shifts. This is a literature search performed on databases BIREME, LILACS and SCIELO, to search for articles published in the last five years. It was found that the predisposing factors such as stress, conditions of the work environment, smoking, poor quality of sleep and food can cause gastrointestinal disorders in people who work in shift system. Based on these aspects suggested an improvement in the conditions of the work environment, the promotion of workers' health, nutritional counseling, exercise, work and conduct research on the subject.

Descriptors: Nursing. Shift work. Health worker.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 OBJETIVO	11
2.1 Objetivo Geral	11
3 REVISÃO DE LITERATURA	12
4 METODOLOGIA	15
4.1 Tipo de estudo	15
4.2 Fontes de dados	15
4.3 Análise dos dados	16
4.4 Aspectos éticos	16
5 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	17
6 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	21
7 CONCLUSÃO	25
REFERÊNCIAS	27
APÊNDICE	29
ANEXO	30

1 INTRODUÇÃO

A disciplina de Administração em Enfermagem despertou meu interesse como acadêmica em estudar possíveis alterações na saúde dos trabalhadores em turnos. Saliento que o envolvimento com atividades profissionais em enfermagem me permitiu perceber a necessidade dos profissionais da área da enfermagem em receber respostas aos seus questionamentos acerca do tema em questão.

O trabalho em turnos é, por definição, um tipo de organização laboral na qual se visa assegurar a continuidade da produção (de bens e/ou serviços) graças à presença de várias equipes que trabalham em períodos diferentes num mesmo posto de trabalho (CRISPIM et al., 2009).

Os turnos de trabalho podem ser fixos ou rotativos, em regime de turnos ou de plantão. A alteração do biorritmo do trabalhador para adaptar-se ao novo estilo de vida, pode causar alterações na sua qualidade de vida, à medida que rompe com os ciclos biológicos (GEMELLI; HILLESHEIN; LAUTERT, 2008). Esses ciclos referem-se à cronobiologia que é a ciência que estuda a organização temporal dos fenômenos biológicos, fisiológicos e/ou psicológicos do organismo (FERREIRA; DE MARTINO, 2009).

Diversas evidências têm demonstrado que o trabalho em turnos pode estar associado com importantes problemas de saúde quando comparado a trabalhos diurnos regulares. Estes estudos demonstram que os trabalhadores em turnos são indivíduos mais predispostos a desordens metabólicas e nutricionais, que incluem prejuízo no funcionamento gastrointestinal, obesidade e alterações do comportamento alimentar, resistência à insulina, diabetes e dislipidemias (CRISPIM et al., 2009).

O interesse em trabalhar com adultos e com as questões relacionadas à saúde do trabalhador foi determinante para a decisão de adquirir e aprofundar meus conhecimentos, especificamente, quanto às alterações gastrointestinais em pessoas que trabalham em turnos.

Diante desses argumentos, considera-se que o problema a ser estudado é a relação entre trabalhos em turnos com as alterações gastrointestinais, tendo como hipótese a afirmação de que os tipos de alterações gastrointestinais diferem entre os trabalhadores conforme o seu turno de trabalho.

Desta forma, a questão norteadora do estudo será: Quais são as alterações gastrointestinais em trabalhadores da equipe de enfermagem de acordo com o turno de trabalho?

Após a formulação da hipótese e da questão norteadora procedeu-se a uma breve revisão da literatura para fundamentação do estudo e escolher seu traçado metodológico.

2 OBJETIVO

2.1 Objetivo Geral

A partir dos questionamentos apresentados o estudo tem como objetivo descrever as alterações gastrointestinais em trabalhadores de enfermagem em turnos, de acordo com o turno de trabalho para propor medidas para melhorar a qualidade de vida dos mesmos.

3 REVISÃO DE LITERATURA

As transformações ocorridas no mundo do trabalho têm repercutido na saúde dos trabalhadores de forma incisiva. A incorporação de novas tecnologias, adicionadas a um complexo conjunto de inovações organizacionais tem interferido nas condições e nas relações de trabalho. A intensificação laboral é elemento característico da atual fase do capitalismo o que implica em consumo de energias físicas e espirituais dos trabalhadores (SILVA et al., 2011).

O trabalho pode ser realizado em turnos que se caracteriza pela continuidade da produção e uma quebra da continuidade no trabalho realizado pelo trabalhador. A continuidade da produção ou da prestação de serviços é alcançada pela participação de várias turmas que se sucedem nos locais de trabalho. Estas turmas podem modificar seus horários de trabalho ou podem trabalhar em horários fixos. A atividade de produção ou prestação de serviços pode ser realizada ininterruptamente ou pode ser interrompida por algumas horas durante a noite, no fim de semana ou em dia predeterminado (DE ASSIS; MORENO, 2003).

Os turnos de trabalho são comumente introduzidos quando o horário de trabalho de uma pessoa não é suficiente para cobrir o tempo exigido para a produção de bens ou serviços a serem prestados. Geralmente, quando falamos sobre trabalho em turnos pensamos imediatamente nas empresas industriais. Entretanto, tomando-se por base a definição anterior, o termo adquire um sentido muito mais amplo. Entre outros, inclui também hospitais, centros de teleatendimentos e grandes setores comerciais (GARTNER, HORWEIN; JANKE, 2003). Além disso, o trabalho em turnos é uma característica do exercício da enfermagem; sendo obrigatório, principalmente em hospitais, uma vez que a assistência é prestada 24 horas do dia, nos 7 dias da semana, ininterruptamente (PAFARO; DE MARTINO, 2004).

No entanto, o trabalho noturno surge como uma alternativa em continuar o cuidado de modo ininterrupto e atender a demanda da população pelos serviços de saúde (FERREIRA; DE MARTINO, 2009). Podendo os turnos ser fixos ou rotativos, em regime de turnos ou plantões (GEMELLI; HILLESHEIN; LAUTERT, 2008).

Entretanto, o trabalho noturno está implicado em uma série de transformações significativas na vida do trabalhador, que influenciam em sua qualidade de vida, tais como: alterações cardiovasculares, alterações no padrão de sono, alterações metabólicas, mudanças nos hábitos alimentares, dificuldades de relacionamento familiar, insatisfação com o trabalho

(GEMELLI; HILLESHEIN; LAUTERT, 2008).

Gemelli, Hilleshein e Lautert (2008) ressaltam que as transformações ocorridas no cotidiano do trabalhador no turno noturno estão inseridas em novo estilo de vida. Estabelece-se um conflito interno e externo: interno porque vão trabalhar no momento que o organismo se prepara para o descanso; externo porque há, por vezes, o isolamento social, uma vez que o trabalhador não consegue acompanhar a vida de relação social. A inversão do ciclo sono-vigília, ou seja, ocorre um desordenamento do ritmo circadiano porque o trabalhador realiza a atividade no momento em que o organismo se prepara para o descanso (SILVA et al., 2011).

A interação simultânea entre o relógio solar, social e biológico resulta no ritmo circadiano, que tem duração em torno de 24 horas, sendo o ciclo de sono e vigília, o mais evidente (GEMELLI; HILLESHEIN; LAUTERT, 2008). A cronobiologia é a ciência que tem como finalidade a compreensão de que o organismo é fisiologicamente diferente a cada momento do dia, e com capacidade diferente de reagir aos estímulos ambientais, sejam eles físicos, químicos, biológicos ou sociais (MARQUES; MENNA-BARRETO, 2003).

A cronobiologia é a ciência responsável pela identificação dos cronotipos, que se dividem em matutino, vespertino e indiferente; a fim de possibilitar uma distribuição dos trabalhadores, ao período onde os mesmos tem maior desempenho físico e mental na execução das atividades que lhes compete, e, dessa forma, maximizar o trabalho (MARQUES; MENNA-BARRETO, 2003).

O homem é o único ser que tem a capacidade de ignorar o sinal circadiano e manter-se acordado, mesmo quando precisa dormir. Esta “quebra” do ritmo circadiano têm sido associada com as alterações do padrão alimentar, que trazem como consequências a resistência à insulina, intolerância a glicose, obesidade, dislipidemia, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, risco aumentado de diabetes tipo 2 e os indivíduos possuem predisposição para desenvolverem essas doenças (ANTUNES et al, 2010).

Antunes et al. (2010) explicam que, após um período prolongado de tempo sem mudança, apenas uma minoria de trabalhadores noturnos se apresentam em fase de adaptação de seu sistema circadiano para o padrão de atividade noturna. De uma forma geral, estes indivíduos passam a dormir durante a tarde e início da noite, sendo que seu “café da manhã” acontece por volta das 20:00 horas, “almoço” por volta da 01:00 hora e “jantar” às 07:00 horas (WATERHOUSE; MINORS; REDFERN, 1997). Na prática, esta adaptação não é fácil, sendo que diversos trabalhadores noturnos admitem ter hábitos alimentares alterados, tanto em termos de distribuição quanto no tipo de refeições consumidas (LENNERNAS; ANDERSSON, 1999).

Crispim et al. (2009), padronizam como principais fatores relacionados a alteração da ingesta alimentar: fatores ambientais dessincronização do ciclo circadiano, débito de sono.

Quanto ao fator ambiente, a indisponibilidade de meios de preparo das refeições em horários não convencionais faz com que os trabalhadores em turnos e do turno noturno optem por alimentos de rápido preparo, os quais muitas vezes são caracterizados por altos teores de gordura, e com que “belisquem” ao longo do período de trabalho (DE ASSIS; MORENO, 2003). Soma-se a isso a baixa disponibilidade de locais para comer, sentar e apreciar as refeições e a ausência de alimentos palatáveis podem favorecer os erros alimentares nesta população (CRISPIM et al., 2009).

No que diz respeito principalmente ao turno da noite, as refeições são feitas no local de trabalho, e não junto de familiares, o que torna este momento mais monótono, e priva a vida social dos mesmos (CRISPIM et al., 2009). Nas oportunidades em que o trabalhador pode alimentar-se junto com seus familiares, entretanto, seu organismo está adaptado a fazer sua ingesta alimentar no período noturno, o que intensifica ainda mais a desregularização do ritmo circadiano, uma vez que também se alimenta no período diurno e vespertino (ANTUNES et al., 2010).

Outro agravante em relação ao padrão alimentar do turno noturno é a preferência pela ingesta de alimentos de maior valor calórico, influenciado pela alteração do padrão de sono que gera maior apetite nesses trabalhadores (CRISPIM et al., 2009). Embora, haja estudos que apontam que essa preferência não se dá apenas pelo turno da noite, mas sim entre turnos, contudo, como o ciclo circadiano está alterado, conseqüentemente o metabolismo também se altera e a metabolização desses alimentos fica dificultada (ANTUNES et al., 2010).

Para o desenvolvimento deste estudo, inicialmente foram consideradas como alterações gastrointestinais que podem estar associadas ao trabalho em turnos: a obesidade, a azia, a gastrite, o diabetes e a constipação (WATERHOUSE; MINORS; REDFERN, 1997; FISCHER; MORENO; ROTENBERG, 2003).

4 METODOLOGIA

4.1 Tipo de estudo

Tratou-se de uma pesquisa bibliográfica, com abordagem exploratória. Entre as vantagens deste tipo de pesquisa, cita-se o fato dela permitir uma cobertura mais abrangente de fenômenos do que aquelas onde a pesquisa se faz de modo direto. Este método de pesquisa é entendido como um processo que envolve as seguintes etapas: escolha do tema; levantamento bibliográfico preliminar; formulação do problema; elaboração do plano provisório de assunto; busca das fontes; leitura do material; fichamento; organização lógica do assunto e redação do texto (GIL, 2008).

4.2 Fontes de dados

Os dados foram obtidos por meio do levantamento de artigos publicados em jornais ou revistas científicas disponíveis nas bases de dados LILACS, BIREME e SCIELO. Devido ao interesse em trabalhar com dados da América Latina, optou-se por materiais elaborados em português e, em espanhol. Os descritores em português foram: saúde do trabalhador, trabalho em turnos e enfermagem; em espanhol foram: salud laboral, trabajo por turnos e enfermería. Optou-se por artigos publicados nos últimos cinco anos, com o intuito de utilizar material atualizado.

Os critérios adotados para a inclusão dos artigos no trabalho foram: terem sido elaborados a partir de pesquisas de campo, pesquisas bibliográficas ou de pesquisas experimentais e estarem gratuitamente disponíveis online, em português e espanhol. Foram excluídos os artigos que estavam incompletos, ou seja, que não possuíam as partes essenciais

citadas por Beck e Polit, 2011, como título, resumo, introdução, métodos, resultados, discussão e referências, ou que não estavam relacionados ao ambiente hospitalar.

4.3 Análise dos dados

Os artigos selecionados foram organizados em fichas de leitura com a finalidade de identificar, registrar o conteúdo e as anotações acerca das obras consultadas e ordenar os registros. As fichas compreenderam três partes principais que foram o cabeçalho, a referência e o texto (APÊNDICE).

A análise dos dados foi realizada por meio da leitura exploratória, seletiva, analítica e classificatória do material, etapas essenciais descritas por Gil (2008) para atender ao objetivo proposto neste tipo de estudo.

4.4 Aspectos éticos

O estudo foi aprovado pela Comissão de Pesquisa (COMPESQ) da Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) conforme Anexo.

Os direitos autorais dos materiais utilizados foram referenciados ao longo do trabalho, conforme normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), respeitando a Lei nº 9.610, de fevereiro de 1998 (BRASIL, 1998).

5 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Na busca das publicações, por meio de associação dos termos, foram encontrados 67 artigos, sendo que apenas seis atenderam aos critérios de inclusão para a realização deste estudo.

Os resultados da pesquisa estão apresentados em forma de quadros para melhor compreensão dos mesmos.

O Quadro 1 apresenta o número de artigos conforme o descritor e a base de dados BIREME.

Quadro 1: Número de artigos conforme descritor, base de dados BIREME e ano de publicação.

Descritores	Ano 2008	Ano 2009	Ano 2010	Ano 2011	Ano 2012
Enfermagem	1480	1894	2607	3469	2088
Saúde do trabalhador	472	527	623	757	385
Trabalho em turnos	39	39	44	34	12

Fonte: Elaborado pela autora

No Quadro 2 está representado número de artigos conforme o descritor e a base de dados LILACS.

Quadro 2: Número de artigos conforme descritor, base de dados LILACS e ano de publicação.

Descritores	Ano 2008	Ano 2009	Ano 2010	Ano 2011	Ano 2012
Enfermagem	114	196	150	80	14
Saúde do trabalhador	14	20	16	15	4
Trabalho em turnos	0	3	1	0	1

Fonte: Elaborado pela autora

O Quadro 3 apresenta o número de artigos conforme o descritor e a base de dados SCIELO.

Quadro 3: Descritores conforme base de dados SCIELO e ano de publicação.

Descritores	Ano 2008	Ano 2009	Ano 2010	Ano 2011	Ano 2012
Enfermagem	377	473	554	636	234
Saúde do trabalhador	36	67	58	59	31
Trabalho em turnos	8	14	10	10	2

Fonte: Elaborado pela autora

Com base nos dados mencionados nos quadros 1, 2 e 3 realizou-se o cruzamento entre os descritores.

O Quadro 4 apresenta os resultados obtidos pelo cruzamento dos descritores conforme a base de dados.

Quadro 4: Número de artigos obtidos pelo cruzamento dos três descritores por base de dados.

Base de Dados	Número de Artigos Encontrados
BIREME	16
LILACS	19
SCIELO	32

Fonte: Elaborado pela autora

O Quadro 5 apresenta os artigos incluídos conforme os critérios de inclusão e exclusão, resultando em seis artigos publicados em português.

Quadro 5: Descrição dos artigos incluídos no estudo segundo autor e sua fonte.

	Artigo	Autor	Fonte
1	“Fatores associados ao excesso de peso em funcionários de um hospital universitário”	Ann Kristini Jansen Aline Cristine Souza Lopes José Divino Lopes Filho	Revista Baiana de Saúde Pública, v.34, n. 4, p. 951-966, out./dez. 2010
2	“Trabalho Noturno e a Repercussão na Saúde dos Enfermeiros”	SILVA, et al.	Esc Anna Nery, v.15, n.2, p. 270-276, jun. 2011
3	“Percepção do enfermeiro sobre os efeitos do trabalho noturno em sua vida”	Juliana Balbinot Reis Girondi Francine Lima Gelbcke	Revista Enfermagem em Foco, v.2, n.3, p. 191-194, 2011
4	“O Trabalho Noturno e suas Repercussões na Saúde do Trabalhador de Enfermagem”	LISBOA, et al.	Rev. Enferm. UERJ, jul-set. p 478-483, 2010
5	“Problemas de saúde de trabalhadores de enfermagem em ambulatórios pela exposição à cargas fisiológicas”	Tatiana Sápia Vanda Elisa Andres Felli Maria Helena Trench C.	Acta Paul Enferm., v.22, n.6, p.808-813, 2009
6	“Efeitos do trabalho em turnos na saúde do trabalhador: revisão sistemática”	Karine Kummer Gemelli Eunice Fabiani Hilleshein Liana Lautert	Rev. Gaúcha de Enferm., v.29, n.4, p. 639-646, 2008

Fonte: Elaborado pela autora

A classificação dos artigos incluídos conforme a metodologia adotada no estudo está representada no Quadro 6.

Quadro 6: Classificação dos artigos incluídos conforme o tipo de metodologia adotada.

Artigo	Tipo de Estudo	Pesquisa de Campo	Revisão Bibliográfica
“Fatores associados ao excesso de peso em funcionários de um hospital universitário”		X	
“Trabalho Noturno e a Repercussão na Saúde dos Enfermeiros”		X	
“Percepção do enfermeiro sobre os efeitos do trabalho noturno em sua vida”		X	
“O Trabalho Noturno e suas Repercussões na Saúde do Trabalhador de Enfermagem”			X
“Problemas de saúde de trabalhadores de enfermagem em ambulatórios pela exposição à cargas fisiológicas”		X	
“Efeitos do trabalho em turnos na saúde do trabalhador: revisão sistemática”			X

Fonte: Elaborado pela autora

O Quadro 7 apresenta os efeitos do trabalho em turnos sobre a saúde do trabalhador descritos nos artigos analisados.

Quadro 7: Efeitos do trabalho em turnos na saúde do trabalhador conforme o turno de trabalho.

Efeitos	Turno Noturno	Turno Diurno	Turno Diurno e Noturno
Alterações do trato gastrointestinal	Artigos 2, 4 e 6	Artigo 5	Artigo 1
Alteração de hábitos alimentares	Artigos 2 e 3	-	-
Alterações musculoesqueléticas	Artigo 2	Artigo 5	Artigo 6
Cansaço	Todos	Artigo 5	Artigos 1 e 6
Dessincronização do ritmo circadiano	Todos	-	-
Estresse	Todos	Todos	Todos
Hipertensão arterial sistêmica	Artigo 2	-	Artigo 6
Má qualidade do sono	Todos	-	-
Mudanças de humor	Todos	-	-

Fonte: Elaborado pela autora

O Quadro 8 apresenta os fatores que os autores dos artigos incluídos consideram como alterações gastrointestinais.

Quadro 8: Alterações gastrointestinais descritas pelos autores nos artigos incluídos.

Artigo	Autor	Alterações Gastrointestinais
“Fatores associados ao excesso de peso em funcionários de um hospital universitário”	Ann Kristini Jansen Aline Cristine Souza Lopes José Divino Lopes Filho	IMC elevado Obesidade
“Trabalho Noturno e a Repercussão na Saúde dos Enfermeiros”	SILVA, et al.	Ganho ponderal Pirose Constipação Alteração de hábitos alimentares
“Percepção do enfermeiro sobre os efeitos do trabalho noturno em sua vida”	Juliana Balbinot Reis Gironi Francine Lima Gelbcke	Alteração de hábitos alimentares
“O Trabalho Noturno e suas Repercussões na Saúde do Trabalhador de Enfermagem”	LISBOA, et al.	Constipação Mau funcionamento do aparelho digestivo
“Problemas de saúde de trabalhadores de enfermagem em ambulatórios pela exposição à cargas fisiológicas”	Tatiana Sápia Vanda Elisa Andres Felli Maria Helena Trench C.	IMC elevado Obesidade
“Efeitos do trabalho em turnos na saúde do trabalhador: revisão sistemática”	Karine Kummer Gemelli Eunice Fabiani Hilleshein Liana Lautert	IMC elevado Diabete Mellitus

Fonte: Elaborado pela autora

6 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Homens e mulheres são seres diurnos, já que normalmente encontram-se ativos à luz do dia e dormem à noite. Este comportamento natural é determinado pela oscilação regular das funções corporais, que, em geral, mostram níveis mais elevados durante o dia e níveis mais baixos durante a noite. Esta ritmicidade é controlada por um forte oscilador endógeno, o chamado “relógio biológico”, que é influenciada por fatores ambientais tais como ciclos de sono/vigília, atividade produtiva, horários de refeições, tempo e intensidade de exposição à luz. Por conseguinte, a organização temporal do trabalho em turnos causa importantes impactos no bem-estar físico, mental e social dos trabalhadores. Uma grande parcela desses trabalhadores sofre com o desconforto e o mal-estar causados pelas jornadas de trabalho não diurnas; que, por sua vez, provocam, principalmente, a dessincronização interna dos ritmos biológicos (DE ASSIS; MORENO, 2003).

A revisão dos artigos selecionados mostrou que os trabalhadores de enfermagem em turnos estão expostos a alterações gastrointestinais, de acordo com os autores estudados; uma vez que cinco dos artigos mencionam as alterações gastrointestinais e um deles cita alteração nos hábitos alimentares como fator associado às alterações gastrointestinais.

Conforme os dados coletados constatou-se que trabalhadores do turno diurno apresentam menor propensão a desenvolver alterações gastrointestinais quando comparados a trabalhadores do turno da noite. Segundo Gemelli, Hilleshein e Lautert (2008) estes trabalhadores possuem uma má adaptação do ciclo circadiano, causando alterações metabólicas no organismo, podendo ainda, estar associado ao fator estresse, como mostra o Quadro 7.

Segundo Ferreira e de Martino (2009), a equipe de enfermagem está diariamente convivendo com situações indutoras de estresse; principalmente por lidar com a dor, sofrimento e morte, podendo gerar exaustão emocional. Com isso, as manifestações mais comuns relacionadas ao estresse são o aumento da sudorese, “nó no estômago”, taquicardia, tensão muscular, hipertensão arterial, náuseas, ansiedade, insônia e depressão. Nos artigos analisados 1, 2, 4, 5 e 6, os autores citam o estresse associado a alterações gastrointestinais e dois deles se referem a alterações nos hábitos alimentares. Dessa forma, é possível que o estresse seja um dos fatores que contribuem para a ocorrência de alterações gastrointestinais nos trabalhadores de enfermagem nos três turnos de trabalho.

Os distúrbios provocados pelas alterações nos horários de sono/vigília influenciam nos níveis hormonais que regulam o apetite, como a leptina e a grelina e o metabolismo de lipídeos (JANSEN; LOPES; FILHO, 2010). A atividade laboral dos trabalhadores do turno da noite por si só pode alterar a distribuição dos horários das refeições, já que eles não possuem horários fixos para fazer as refeições e nem sempre o local é adequado para o preparo de alimentos saudáveis; sendo estas, provavelmente substituídas por alimentos de baixa qualidade nutricional como lanches de altas taxas de gorduras, tais como pizza, hambúrguer, salgadinhos e biscoitos. O período de maior consumo está entre a meia noite e três horas da manhã, horário em que ocorre um declínio do metabolismo orgânico (SILVA et al., 2011). Dessa forma, podem-se observar alterações metabólicas do tipo ganho de peso (elevados índices de massa corporal: IMC), diabetes mellitus tipo 2, obesidade, piroses, gastrites, flatulências, diarreias, transtornos do apetite, altas taxas de dislipidemias, constipação e dificuldade de digestão. Além disso, alguns trabalhadores comem durante o turno de trabalho para se manterem acordados e consomem muito café, chás e refrigerante o que auxilia na manutenção no estado de vigília.

Os trabalhadores do turno noturno são citados nos artigos 2 e 3 quanto a má qualidade do sono, associada a alteração dos hábitos alimentares. Supõe-se que isto aconteça pelo fato do trabalhador não conseguir comer a cada três horas; pois, quando ele deveria fazer uma refeição, este está dormindo. Contrariando, dessa maneira, seu ritmo circadiano e fazendo com que adapte um novo horário para as refeições conforme o seu turno de trabalho; sendo dessa forma, provável a ocorrência das alterações gastrointestinais nos três turnos.

Outro fator que pode estar relacionado à mudança nos hábitos alimentares é o elevado IMC apresentado pelos artigos 1, 5 e 6. Os valores elevados do IMC podem ser um fator predisponente para o desenvolvimento de hipertensão arterial sistêmica, gastrite e *diabetes mellitus*.

Associado à alimentação desequilibrada, está o sedentarismo. Trabalhadores do turno da noite apresentam cansaço e sono após o período de plantão, impossibilitando a prática de atividade física. Além disso, conforme Jansen, Lopes e Filho (2011) o elevado predomínio de profissionais de enfermagem que trabalham em turnos de 12 por 36 horas com baixa remuneração aumenta a probabilidade de jornadas duplas de trabalho. Dessa forma, reduz o tempo disponível para a prática de atividade física. Rocha et al. (2011) revela que a atividade física proporciona efeitos fisiológicos e psicológicos positivos, entre eles a melhoria da autoestima, a diminuição do estresse e da ansiedade, a melhoria das funções cognitivas e da socialização.

Referente à jornada dupla de trabalho, Girondi e Gelbcke (2011) reforçam a ideia de que a enfermagem é exercida majoritariamente por mulheres, sendo comum a sobrecarga de trabalho dessas, pois, além do emprego, elas executam as tarefas domésticas e cuidam dos filhos.

Embora haja evidências de que o trabalho noturno causa mais malefícios à saúde quando comparado ao turno diurno, os trabalhadores ainda desejam continuar nas suas áreas de atuação por causa da melhor retribuição financeira e pela possibilidade de ter mais um vínculo empregatício (LISBOA et al., 2010). Contudo, sabe-se que o turno diurno também gera transtornos físicos e mentais, como lombalgias e estresse, representados no Quadro 7.

Com relação ao efeito “cansaço” dos trabalhadores do turno diurno como mostra o Quadro 7, representados pelos artigos 1, 5 e 6, ser menor em relação ao turno noturno, isto, não significa menos atividades a serem desenvolvidas e sim ao fato de estar associado à má qualidade do sono dos trabalhadores do turno da noite; sendo este efeito apresentado em todos os artigos analisados. Como já mencionado anteriormente, durante o dia o desgaste com o transporte de pacientes e as demais rotinas refletem, principalmente, na vitalidade física enquanto que à noite tem-se o cansaço mental associado ao físico (GEMELLI; HILLESHEIN; LAUTERT, 2008). Além disso, o cansaço pode estar associado à realização de horas extras; já que o salário, muitas vezes, é defasado e os trabalhadores ampliam a sua jornada diária para melhorar a sua condição financeira.

A hipertensão arterial sistêmica apresenta maior frequência em trabalhadores do turno noturno quando comparados com os do diurno, possivelmente devido à má qualidade da alimentação – consumo de alimentos com altas taxas de gorduras e bebidas a base de cafeína – e má qualidade do sono, o que gera maior instabilidade de humor e, conseqüentemente, maiores índices de estresse. Além disso, a mudança no humor também pode estar relacionada à hipoglicemia, já que os trabalhadores passam, muitas vezes, longos períodos sem comer. Fonseca et al. (2009) revelam que o estado emocional interfere nos índices da tensão arterial, sendo uma possível explicação para o desenvolvimento da doença nesses trabalhadores.

Alguns autores sugerem melhorias nas condições de trabalho e na qualidade da alimentação. Além disso, propõem a necessidade do controle da saúde dos trabalhadores através de exames periódicos, a instauração de programas de qualidade de vida no ambiente de trabalho com orientações referentes à alimentação saudável e a prática de atividade física (Lisboa et al.; 2010; Sápia, Ciampone, 2009; Jansen, Lopes, Filho, 2010). A melhoria no ambiente de trabalho através de boa iluminação e ginástica laboral com os trabalhadores; o consumo de alimentos mais leves, evitar o excesso de açúcar, frituras e café e estimular o

trabalhador a realizar uma atividade física (Silva et al.; 2011). O aconselhamento de novos estudos pertinentes ao tema em questão para subsidiar possíveis medidas para melhorar a qualidade de vida do trabalhador de enfermagem que atua em sistema de turnos, também é citado por alguns autores como fator importante (Gemelli, Hilleshein, Lautert, 2008; Girondi, Gelbcke, 2011).

De um modo geral, como se observou através dos resultados e da discussão, existe uma preocupação com as alterações gastrointestinais apresentadas por profissionais de enfermagem em função do seu ritmo de trabalho.

7 CONCLUSÃO

Profissionais de enfermagem que trabalham em turnos estão propensos a desenvolver alterações metabólicas relacionadas à dessincronização do ciclo circadiano e pela sobrecarga excessiva de trabalho. Dentre esses, estão os distúrbios gástricos que podem estar relacionados a outros fatores como o estresse e a ansiedade.

O estado emocional interfere na qualidade de vida, visto que gera mudanças na alimentação, na qualidade do sono e no relacionamento com os colegas de trabalho e familiares.

O turno de trabalho influencia na qualidade de vida do indivíduo; isto, porém, não significa que ele não possa ter uma vida saudável. Para isso, o ideal seria identificar o cronotipo de cada um para melhor adequá-lo ao seu turno de trabalho; assim, o ciclo circadiano não sofreria alterações e não acarretaria em mudanças na qualidade de vida.

Com o propósito de manter uma boa qualidade de vida, sugere-se que o trabalhador deva manter uma alimentação saudável, ingerir em média dois litros de água por dia e praticar uma atividade física.

Aconselha-se que as instituições introduzam a discussão sobre qualidade de vida no trabalho nas reuniões administrativas e que desenvolvam atividades de promoção da saúde, tais como: campanhas institucionais abordando a qualidade de vida, acompanhamento da saúde do trabalhador, aconselhamento com um profissional da educação física para adequar a melhor atividade a ser desenvolvida conforme as limitações do trabalhador e a realização de exercícios laborais.

Uma alimentação saudável, com alimentos e sucos naturais, realizada num ambiente adequado para as refeições, com boa luminosidade e recursos para o seu preparo constitui uma medida de simples adoção. Quanto ao horário para a realização das refeições parece haver a necessidade de ajustes a cada um dos turnos, respeitando o número de seis refeições diárias.

A criação de espaços para relaxamento com cadeiras confortáveis, música ambiente, aeração, limpo e sem riscos poderia, também, ser uma solução para a redução dos efeitos do estresse sobre a função gastrointestinal.

Existem soluções mais complexas, uma vez que implicam em legislação e aumento de gastos para as instituições. Pensar no número ideal de funcionários para evitar a sobrecarga de

trabalho e a retribuição de um salário adequado às responsabilidades profissionais pode parecer oneroso; porém, tal medida pode resultar em um rendimento melhor da equipe e na redução de despesas com a substituição do absenteísmo por doenças envolvendo as alterações físicas provocadas pelo estresse, entre elas, as gastrointestinais.

Conforme os dados apresentados propõe-se a continuidade das pesquisas referentes ao tema estudado, pois se constatou que o problema em questão possui relevância e tem impacto sobre grande parte da população dos trabalhadores de enfermagem. Sugerem-se estudos sobre o impacto de algumas das soluções descritas na literatura consultada.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, L. C. de et al.; **Correlação entre trabalho de turno e circunferência abdominal, índice de massa corporal, cronotipo e sintomas depressivos.** Arq. Bras. Endocrinol. Metab., Rio Grande do Sul, v.54, n.7, p.652-656, jun-set. 2010.

BECK, C. T.; POLIT, D. F. **Fundamentos de Pesquisa em Enfermagem: Avaliação de Evidências para a Prática da Enfermagem.** São Paulo: Artmed, 2011.

BRASIL, Ministério da Justiça dos Direitos Autorais. **Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.** Disponível em: <<http://www.desenvolvimento.gov.br>> Acesso em 25 de setembro de 2012.

CRISPIM, C. A. de et al. Trabalho em turnos e aspectos nutricionais: uma revisão. **Nutrire: Rev. Soc. Bras. Alim. Nutr. = J. Brazilian Soc. Food Nutr.**, São Paulo, v.34, n.2, p.213-227, ago. 2009.

DE ASSIS, M. A. A.; MORENO, C. R. C. Nutrição entre trabalhadores em turnos e noturno. In: FISCHER, F. M.; MORENO, C. R. C.; ROTENBERG, L. **Trabalho em turnos e noturno na sociedade 24 horas.** São Paulo: Atheneu, 2003.

FERREIRA, L. R. C.; DE MARTINO, M. M. F. Stress no cotidiano da equipe de enfermagem e sua correlação com o cronótipo. **Estudos de Psicologia**, São Paulo, v.26, n.1, p.65-72, jan-mar. 2009.

FISCHER, F. M.; MORENO, C. R. C.; ROTENBERG, L. A saúde do trabalhador na sociedade 24 horas. **São Paulo em Perspectiva**, v. 17, n. 1, p. 34-46, mar. 2003.

FONSECA, F. C. A. de et al. A influência de fatores emocionais sobre a hipertensão arterial. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 58, n. 2, abr-mai. 2009.

GARTNER, J.; HORWEIN, K.; JANKE, M. **Técnicas para o Gerenciamento de Escalas de Trabalho.** In: Fischer, F. M., Moreno, C. R. C., Rotenberg, L. Trabalho em Turnos e Noturno na Sociedade 24 Horas. São Paulo: Atheneu, 2003.

GEMELLI, K. K.; HILLESHEIN, E. F.; LAUTERT, L. Efeitos do trabalho em turnos na saúde do trabalhador: revisão sistemática. **Rev. Gaúcha Enferm.**, Rio Grande do Sul, v.29, n.4, p.639-646, dez. 2008.

GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2008.

GIRONDI, J. B. R.; GELBCKE, F. L. Percepção do enfermeiro sobre os efeitos do trabalho noturno em sua vida. **Revista Enfermagem em Foco**, São Paulo, v.2, n.3, p.191-194, jul. 2011.

JANSEN, A. K.; LOPES, A. C. S.; FILHO, J. D. L. Fatores associados ao excesso de peso em funcionários de um hospital universitário. **Revista Baiana de Saúde Pública**, Bahia, v.34, n.4, p.951-966, out.-dez. 2010.

LENNERNAS, M.; ANDERSSON, I. Food-based classification of eating episodes (FBCE). **Appetite**, v.32, n.1, p.53-65.1999.

LISBOA, M. T. L. de et al. O trabalho noturno e suas repercussões na saúde do trabalhador de enfermagem. **Rev. Enferm. UERJ**, Rio de Janeiro, v.18, n.3, p.478-483, jul-set. 2010.

MARQUES, N.; MENNA-BARRETO, L. **Cronobiologia: princípios e aplicações**. São Paulo: Edusp, 2003.

PAFARO, R. C.; DE MARTINO, M. M. F. Estudo do Estresse do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas. **Rev. Esc. Enferm. USP**, São Paulo, v.38, n.2, p.152-60, jan. 2004.

ROCHA, S. V. de et al. Nível de atividade física entre funcionários de uma instituição de ensino superior da Bahia. **Revista de Educação Física**, Paraná, v.2, n.1, p.16-29, jan-mar. 2011.

SÁPIA, T.; FELLI, V. E. A; CIAMPONE, M. H. T.; Problemas de saúde de trabalhadores de enfermagem em ambulatórios pela exposição à cargas fisiológicas. **Acta Paul Enferm**, São Paulo, v.22, n.6, p.808-813, fev. 2009.

SILVA, R. M. de et al. Trabalho noturno e a repercussão na saúde dos enfermeiros. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro, v.15, n.2, p.270-276, abr-jun. 2011.

WATERHOUSE, J.; MINORS, D.; REDFERN, P. Some comments on the measurement of circadian rhythms after time-zone transitions and during night work. **Chronobiol. Int.**, v. 14, n. 2, p. 125-132. 1997.

APÊNDICE

Ficha de leitura adaptada de Gil (2008) utilizada para catalogar as obras pesquisadas.

Número da ficha:

Título da obra:

Autor (es) da obra:

Fonte:

Ano:

Tipo de estudo:

Assunto selecionado:

Recomendações do autor:

Comentários da acadêmica:

Sugestões para incorporar no trabalho:

ANEXO

Carta de Aprovação da COMPESQ (Comissão de Pesquisa).

Pesquisador: Eliane Norma Wagner Mendes

Dados do Projeto de Pesquisa

Projeto Nº: 23899
Título: ALTERAÇÕES GASTRINTESTINAIS EM TRABALHADORES DE ENFERMAGEM EM TURNOS

Área do Conhecimento: Enfermagem de Saúde Pública

Início: 24/09/2012
Previsão de conclusão: 07/12/2012

Situação: projeto em andamento

Origem: Escola de Enfermagem
Departamento de Enfermagem Materno-Infantil
Projeto Isolado com linha temática Saúde do trabalhador

Objetivo: Descrever as alterações gastrintestinais em trabalhadores de enfermagem em turnos, de acordo com o turno de trabalho.

Palavras-Chave
Distúrbios Gastrintestinais
Enfermagem
Trabalho Em Turnos

Equipe UFRGS

Nome: Eliane Norma Wagner Mendes
Participação: Coordenador
Início: 24/09/2012

Nome: Helen De Oliveira De Lima
Participação: Pesquisador
Início: 24/09/2012

Anexos
Projeto Completo
Data de Envio: 15/10/2012

Avaliações
Comissão de Pesquisa de Enfermagem - Aprovado em 22/10/2012
[Visualizar Parecer](#)

https://www1.ufrgs.br/PortalServidor/Pesquisa/ProjetoPesquisa/forms/form_visualizar... 22/11/2012