

O TRABALHO NOTURNO E O SONO DO TRABALHADOR: ESTUDO EXPLORATÓRIO EM TAUBATÉ E SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Tatiane Paula de Oliveira¹, Adriana Leonidas de Oliveira (orientadora)²

¹ Universidade de Taubaté/ Departamento de Psicologia, Avenida Tiradentes, 500, Centro, 12100-000, Taubaté, SP, tatiane_psico@yahoo.com.br

² Universidade de Taubaté/ Departamento de Psicologia e Programa de Mestrado em Gestão e Desenvolvimento Regional, Rua Visconde do Rio Branco, 210, Centro, 12020-040, Taubaté, SP, adrianaleonidas@uol.com.br

Resumo - O trabalho noturno é um assunto relevante na atualidade, devido sua utilização em um grande número de empresas. Pesquisas têm demonstrado que este tipo de turno pode trazer prejuízos ao sono do trabalhador. Deste modo esta pesquisa teve como objetivo levantar e analisar as repercussões do trabalho noturno no sono de trabalhadores de Taubaté e São José dos Campos, segundo a visão dos mesmos. Foi realizado um estudo exploratório, de abordagem quantitativa, por meio do delineamento de levantamento. Participaram da amostra 84 trabalhadores noturnos, de ambos os sexos, que trabalham em turno noturno fixo ou rodizante há no mínimo 1 ano. O questionário foi o instrumento utilizado para a coleta de dados e os mesmos foram analisados quantitativamente com o auxílio do software SPHINX. Resultados revelaram a presença de alterações no sono destes trabalhadores, segundo a visão dos mesmos. Concluiu-se que o trabalho noturno realmente pode interferir no sono do trabalhador noturno e trazer conseqüências negativas ao mesmo.

Palavras-chave: trabalho noturno, sono, turno fixo, turno rodizante.

Área do Conhecimento: Ciências Humanas

Introdução

O trabalho é uma atividade social exercida pelo ser humano desde o início dos tempos. É uma das formas de expressão e um meio para a sobrevivência. É através do trabalho que o homem pode exercer suas habilidades e potencialidades e atingir sua realização profissional. Ao longo da história da humanidade o trabalho vem se modificando, moldando-se e adaptando-se ao momento vivido pela sociedade, a fim de atender as demandas de cada época. Conforme é organizado, o trabalho pode trazer benefícios ao homem, mas também pode causar malefícios físicos e/ou mentais, podendo afetar a saúde, principalmente o sono. Com a sociedade capitalista, houve a necessidade de aumentar a jornada de trabalho, e abrir turnos para se poder dar conta da produção e atender a demanda. Assim, o trabalho que era predominantemente diurno, passou a ser realizado em turnos noturno. Segundo Santos (2008, p.96), “[...] o trabalho em turnos é caracterizado pela continuidade da produção ou da prestação de serviços realizada por várias turmas que se sucedem nos locais de trabalho, turmas que podem modificar seus horários de trabalho ou permanecer em horários fixos”.

De acordo com Fischer, Moreno e Rotenberg (2003), a organização temporal do trabalho em turnos e noturno causa importantes impactos no bem-estar físico, mental e social dos trabalhadores.

Este tipo de turno é amplamente empregado no Brasil, e também aqui no Vale do Paraíba, em diferentes tipos de organizações. Assim, o objetivo geral da presente pesquisa foi investigar as repercussões do trabalho noturno no sono do trabalhador que atua nas cidades de Taubaté e São José dos Campos, segundo a visão dos mesmos. Especificamente buscou-se analisar os seguintes aspectos: qualidade do sono; quantidade de horas dormidas; interrupções durante o sono e sintomas associadas à qualidade do sono.

Metodologia

O tipo de pesquisa realizada foi a de levantamento. Segundo Gil (2006), a pesquisa deste tipo caracteriza-se pela interrogação direta das pessoas cujo comportamento se deseja conhecer. Basicamente, procede-se à solicitação de informações a um grupo significativo de pessoas acerca do problema estudado para, em seguida obterem-se as conclusões correspondentes aos dados coletados.

Quanto à abordagem, trata-se de uma pesquisa quantitativa e assume um caráter exploratório, pois conforme aponta Alves (2003), o objetivo é tornar mais explícito o problema e aprofundar idéias sobre o objeto de estudo. Permite-se o levantamento bibliográfico e a interrogação junto a pessoas que já tiveram experiências acerca do objeto a ser investigado.

A pesquisa foi realizada em duas cidades do Vale do Paraíba: São José dos Campos e Taubaté e foi aplicada em fábricas, condomínios residenciais, empresas de segurança e outros lugares onde se encontram trabalhadores noturnos.

O tipo de amostragem adotada nesta pesquisa foi a não-probabilística por acessibilidade, e para ser incluído na amostra, o participante deveria atender aos seguintes critérios: ser trabalhador (a) noturno; trabalhar em turno fixo ou rodizante há no mínimo 1 ano, ser maior de 18 anos e trabalhar em Taubaté ou São José dos Campos. Foram abordados homens e mulheres, independentes do nível de escolaridade e formou-se uma amostra com 84 trabalhadores. O instrumento utilizado para a coleta de dados foi o Questionário. Segundo Alves (2003), questionário é constituído de um rol de perguntas que podem ser respondidas sem a presença do pesquisador. Todos os participantes da pesquisa assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os dados foram analisados por meio de técnicas quantitativas com o auxílio do software SPHINX.

Resultados

Conforme pode ser visto no **Quadro 1** em relação à qualidade do sono, 46,4% dos participantes consideram o sono como bom, 35,7% como regular, 14,3% como insuficiente e 3,6% como muito bom.

Qualidade do sono	
Bom	46,4%
Regular	35,7%
Insuficiente	14,3%
Muito bom	3,6%

Quadro 1: Qualidade do sono

Analisando a qualidade do sono com relação ao gênero, pode se constatar que as mulheres apontam uma qualidade de sono insuficiente em maior número do que os homens. Também o índice de respondentes que aponta o sono como bom é maior entre os homens do que entre as mulheres, conforme pode ser observado no **Quadro 2**.

Qualidade do Sono x Sexo	Feminino	Masculino
Insuficiente	25,0%	13,2%
Regular	37,5%	35,5%
Bom	25,0%	48,7%
Muito bom	12,5%	2,6%

Quadro 2: Qualidade do sono x Sexo

No **Quadro 3** podemos ver a relação entre a qualidade do sono e o tipo de turno. Os trabalhadores do turno rodizante apontam que têm o sono com menos qualidade do que a do trabalhador de turno fixo.

Qualidade do Sono x Tipo de Turno	Fixo	Rodizante
Insuficiente	13,5%	20,0%
Regular	36,5%	30,0%
Bom	47,3%	40,0%
Muito bom	2,7%	10,0%

Quadro 3: Qualidade do sono x Tipo de turno

Podemos ver no **Quadro 4**, sobre a média de horas dormidas, que 9,5% dos participantes dormem menos de 5 horas, 13,1% dormem 5h, 46,2% dormem 6h, 16,7% dormem 7h, 13,1% dormem 8h e 2,4% dormem mais de 8h.

Média de horas dormidas	
Menos de 5 horas	9,5%
5 horas	13,1%
6 horas	45,2%
7 horas	16,7%
8 horas	13,1%
Mais de 8 horas	2,4%

Quadro 4 : Média de horas dormidas

O **Quadro 5** traz dados sobre interrupções durante o sono. 61,9% dos participantes responderam que há interrupções e 38,1% responderam que não há.

Interrupções durante o sono	
Sim	61,9%
Não	38,1%

Quadro 5: Interrupções durante o sono

No **Quadro 6** podemos ver que, em relação ao sexo, as interrupções durante o sono são freqüentes tanto no sexo feminino como no sexo masculino, com um índice um pouco maior entre as mulheres.

Interrupções durante o sono x Sexo	Feminino	Masculino
Sim	62,5%	61,8%
Não	37,5%	38,2%

Quadro 6: Interrupções durante o sono x Sexo

No **Quadro 7** podemos ver que 70,8% dos participantes da pesquisa que têm filhos responderam que há interrupções durante o sono e 31,3% responderam que não.

Interrupções durante o sono x Filhos	Tem filhos	Não tem filhos
Sim	70,8%	29,2%
Não	31,3%	68,8%

Quadro 7: Interrupções durante o sono x Filhos

O **Quadro 8** trata sobre a causa que interrompe o sono: 38,1% não responderam, 21,4% indicaram barulho externo e interno, 17,9% apontaram o barulho interno, 13,1% apontaram outro e 9,5% apontaram o barulho externo.

Causas que interrompem o sono	
Não resposta	38,1%
Ambos (barulho interno e externo)	21,4%
Barulho interno (criança, telefone)	17,9%
Outro	13,1%
Barulho externo (trânsito, rua)	9,5%

Quadro 8- Causas que interrompem o sono

No **Quadro 9** podem ser visualizados os resultados em relação aos sintomas associados a qualidade do sono: 20,3% sentem cansaço, 16,8% desgaste, 13,3% estresse, 10,2% irritação, 9,8% sonolência, 7,4% nervosismo, 5,5% dor de cabeça, 5,5% exaustão, 4,7% preguiça, 3,1% fadiga, 2,3% nenhum, 0,8% outro e 0,4% não responderam.

Sintomas associados à qualidade do sono	
Cansaço	20,3%
Desgaste	16,8%
Estresse	13,3%
Irritação	10,2%
Sonolência	9,8%
Nervosismo	7,4%
Dor de cabeça	5,5%
Exaustão	5,5%
Preguiça	4,7%
Fadiga	3,1%
Nenhum	2,3%
Outro	0,8%
Não resposta	0,4%

Quadro 9- Sintomas associados à qualidade do sono

No **Quadro 10** podemos ver em relação à sonolência no horário de trabalho que, 50,0% sentem sonolência no horário de trabalho, 48,8% não sentem e 1,2% não responderam.

Sonolência no horário de trabalho	
Sim	50,0%
Não	48,8%
Não resposta	1,2%

Quadro 10- Sonolência no horário de trabalho

No **Quadro 11**, podemos ver que em relação à sonolência no horário de trabalho o sexo feminino é mais atingido.

Sonolência no horário de trabalho x Sexo	Feminino	Masculino
Sim	62,5%	48,7%
Não	37,5%	50,0%
Não Resposta	0,0%	1,3%

Quadro 11: Sonolência no horário de trabalho x Sexo

No **Quadro 12** pode ser visualizado, em relação à sonolência no horário de trabalho, que embora em ambos os turnos os trabalhadores afirmem sofrer sonolência, os trabalhadores do turno rodizante sofrem mais sonolência do que os trabalhadores do turno fixo.

Sonolência no horário de trabalho x Tipo de turno	Fixo	Rodizante
Sim	47,3%	50,0%
Não	51,4%	30,0%

Quadro 12: Sonolência no horário de trabalho X Tipo de turno

Discussão

Segundo Akerstedt et al. (1991 apud FISCHER; MORENO; ROTENBERG, 2004) o sono durante o dia não é o mesmo que à noite, pois, é de menor duração e pode comprometer a saúde do trabalhador noturno. Mas nesta pesquisa pode ser visto que embora a maioria dos trabalhadores tenha classificado seu sono como bom, 35,7% dos participantes o classificaram como regular e 14,3% como insuficiente. Tais dados, portanto, vão ao encontro com o que afirmaram Akerstedt e colaboradores.

Gadbois (1981) e Rotenberg (1997 apud FISCHER; MORENO; ROTENBERG, 2004), apontam que em relação à qualidade do sono as mulheres são mais prejudicadas, o que também foi constatado no Quadro 2. Os autores apontam que isso ocorre devido à demanda de atividades domésticas e da presença de filhos, o que pode ser também uma realidade na amostra pesquisada.

Nesta pesquisa podemos perceber que a maioria dos trabalhadores dorme em média 6h por dia. De acordo com Rutenfranz, Knauth e Fischer (1989) a necessidade de quantidade de horas dormidas, varia de acordo com cada organismo, pois, uns precisam de mais horas e outros precisam de menos. Como podemos ver a maioria dos participantes respondeu que há interrupções durante o sono, e segundo Rutenfranz et al. (1989) há ruídos principalmente se houver crianças em casa.

De acordo com Rutenfranz et al. (1989) nas famílias de trabalhadores noturnos que há filhos, a interrupção do sono é maior, o que é confirmado pela presente pesquisa. Podemos ver que 21,4% dos participantes citaram que tanto o barulho externo quanto o interno, interrompem o sono e 17,9% apontaram que o barulho interno interrompem o sono.

Nesta pesquisa em relação aos sintomas associados à qualidade do sono, o que mais foi citado pelos participantes da pesquisa, foi o cansaço. Acreditamos que se a qualidade do sono for ruim, acaba gerando cansaço. Nesta pesquisa constatou-se que 50,0% dos participantes sentem

sonolência no horário de trabalho, mas a pesquisa de Akerstedt (apud FISCHER; MORENO; ROTENBERG, 2004) revelou um índice mais alto de trabalhadores noturno que sentem sonolência no horário de trabalho, que é de 75,5%. Diversos autores afirmam que o trabalho noturno deteriora as condições de saúde, e interfere no sono, na alimentação e também nos hábitos alimentares (HARRINGTON, 1978; WATERHOUSE et al. 1992; COSTA, 1996 apud FISCHER; MORENO; ROTENBERG, 2004).

A análise da sonolência no horário de trabalho em relação ao sexo mostra que o índice é mais alto entre o sexo feminino se comparado ao masculino. Oginska e colaboradores (1993, apud FISCHER; MORENO; ROTENBERG, 2004) também afirmam que existe menor duração de sono e maior frequência de queixas de sonolência entre as trabalhadoras do sexo feminino.

De acordo com Akerstedt (apud FISCHER; MORENO; ROTENBERG, 2004), 75% dos trabalhadores noturnos sentem sonolência durante o trabalho, mas não há dados descrevendo sobre qual tipo de turno que os trabalhadores sentem mais sonolência. Acreditamos que esse dado está diretamente relacionado à questão da qualidade de sono. Sendo esta menos satisfatória, conseqüentemente pode levar a uma maior sonolência no horário de trabalho.

Conclusão

Concluiu-se com esta pesquisa que o trabalhador noturno percebe as conseqüências deste tipo de trabalho em relação ao seu sono. Este trabalhador está sujeito a diversas variáveis que interferem no seu cotidiano, como, por exemplo, dormir pouco, filhos que interrompem seu sono, e sonolência no local de trabalho. Além disso, o cansaço, o desgaste, o estresse, a irritação e o nervosismo são aspectos associados ao trabalho noturno, segundo a visão dos trabalhadores pesquisados.

Referências

- ALVES, M. **Como Escrever Teses e Monografias**: Um roteiro passo a passo. 5 ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003.
- FISCHER, F. M.; MORENO, C. R. C.; ROTENBERG, L. Saúde do Trabalhador na Sociedade 24 horas. **São Paulo em Perspectiva**, v.17, n.1, p. 34 - 46, 2003.
- FISCHER, F. M.; MORENO, C. R. C.; ROTENBERG, L. **Trabalho em Turnos e Noturno na Sociedade 24 horas**. São Paulo: Atheneu, 2004.

- GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2006

- RUTENFRANZ, J; KNAUTH, P; FISCHER, F. M. **Trabalho em Turnos e Noturno**. São Paulo: Hucitec, 1989.

- SANTOS, T. C. M. M. dos. **Estresse Ocupacional em Enfermeiros da Região do Vale do Paraíba Paulista**. 2008. Dissertação (Mestrado em Gestão e Desenvolvimento Regional) Universidade de Taubaté, São Paulo, 2008.