

As consequências do trabalho por turnos na saúde dos enfermeiros: Revisão integrativa da literatura

Consequences of shift work on the health of nurses: Integrative literature review

Wilson Bico¹, Ricardo Oliveira¹, Magda Azevedo¹, Carolina Braizinha¹, Cidália Castro²

¹Estudante de Licenciatura em Enfermagem na Escola Superior de Saúde Egas Moniz, ²Escola Superior de Saúde Egas Moniz

Resumo

Enquadramento: Em contexto hospitalar o trabalho desenvolvido pelos enfermeiros é frequentemente realizado por turnos. Para que tal aconteça é necessária a elaboração de horários dinâmicos, com sistema de turnos rotativos durante as 24 horas diárias, por vezes com alguma sobrecarga, o que provoca impacto no seu bem-estar social, físico e psicológico.

Objetivo: Identificar, sintetizar e analisar o conhecimento existente acerca das consequências do trabalho por turnos na saúde dos enfermeiros em contexto hospitalar.

Metodologia: Revisão integrativa da literatura realizada segundo as orientações do *Joanna Briggs Institute*, com pesquisa nas bases de dados B-on, CINAHL Plus with Full Text, MEDLINE with Full Text, Cochrane, Psychology and Behavioral Sciences Collection, MedicLatina e Academic Search Complete, no intervalo temporal 2014 e 2019.

Resultados: Foram selecionados 13 artigos. A partir da análise dos dados identificaram-se cinco principais consequências do trabalho por turnos nomeadamente, *stress*, ansiedade, depressão, privação de sono e problemas fisiológicos de saúde.

Conclusões: Os artigos analisados indicam que existem diversas consequências nefastas do trabalho por turnos. Conclui-se que é necessária uma melhor gestão e organização no trabalho por turnos em enfermagem, de modo a diminuir as suas consequências e promover a saúde dos enfermeiros, para uma melhoria na sua vida pessoal e profissional.

Palavras-chave: trabalho por turnos; enfermagem; saúde ocupacional; riscos

Abstract:

Background: In the hospital context, the work performed by nurses is often done in shifts. For this to happen, it is necessary to develop dynamic schedules, with a system of rotating shifts during the 24 hours daily, sometimes with some overload, which has an impact on their social, physical and psychological well-being.

Objective: To identify, synthesize and analyze the existing knowledge about the consequences of shift work on the health of nurses in the hospital context.

Methodology: An integrative literature review has carried out according to the Joanna Briggs Institute guidelines using the databases B-on, CINAHL Plus with Full Text; MEDLINE with Full Text, Cochrane, Psychology and Behavioral Sciences Collection, MedicLatina and Academic Search Complete, within the timeframe 2014 -2019.

Results: 13 articles were selected. From the data analysis, five main consequences of shift work were identified, namely stress, anxiety, depression, sleep deprivation and physiological health problems.

Conclusions: The analyzed articles indicate that there are several harmful consequences of shift work. It is concluded that better management and organization of shift work in nursing is necessary, in order to reduce its consequences and to promote the health of nurses, for the improvement of their personal and professional life.

Keywords: rotating shift work; nursing; occupational health; risks

Introdução

A nível mundial, aproximadamente um quinto dos trabalhadores desenvolvem as suas práticas profissionais em trabalho rotativo por turnos, sendo que 20% dos trabalhadores europeus e americanos realizam turnos noturnos (Boivin, & Boudreau, 2014; Eurofound, 2012).

Exercer uma carreira profissional no sector da saúde implica frequentemente a realização de trabalho por turnos, pois é considerado necessário e indispensável para garantir a continuidade de cuidados à população (Bajraktarov et al., 2011).

Os enfermeiros têm um papel primordial na prestação de cuidados de saúde, assegurando cuidados durante as 24 horas diárias às pessoas internadas em contexto hospitalar. Para além das dificuldades inerentes à efetivação da sua prática profissional, sob pressão contínua em ambientes complexos, é importante considerar a influência do trabalho por turnos (Adib-Hajbaghery, Khamechian, & Alavi, 2012).

O trabalho por turnos “é qualquer modo de organização de trabalho em equipa em que os enfermeiros ocupam sucessivamente os mesmos postos de trabalho num determinado ritmo, incluindo o ritmo rotativo, que pode ser de tipo contínuo ou descontínuo, o que implica que os enfermeiros podem executar o trabalho a horas diferentes no decurso de um dado período de dias ou de semanas

podendo compreender, dois ou três períodos de trabalho distintos praticados em jornada contínua” (Lei n.º 7/2009).

Segundo o Sindicato dos Enfermeiros Portugueses (2012), o horário de trabalho é então entendível como a determinação de horas de início e termo do período normal de trabalho diário, bem como os intervalos de descanso, sendo que este, no campo da enfermagem, é executado por turnos e/ou em jornada contínua.

O trabalho por turnos, com foco particular no trabalho noturno, é um dos motivos mais frequentes para a perturbação dos ritmos circadianos, conduzindo a alterações significativas do sono e das funções biológicas, que podem prejudicar o desempenho profissional do trabalhador, assim como afetar o seu bem-estar físico e psicológico (Costa, 2010; Ferri et al., 2016).

Diversas investigações avaliaram o impacto do trabalho por turnos na saúde e bem-estar dos trabalhadores. De modo a demonstrar a evidência desenvolveu-se esta revisão integrativa da literatura que tem como objetivo identificar, sintetizar e analisar o conhecimento existente acerca das consequências do trabalho por turnos na saúde dos enfermeiros em contexto hospitalar.

Metodologia

A realização desta revisão integrativa da literatura teve em consideração as orientações do Joanna Briggs Institute (2014).

A questão de investigação que orientou a pesquisa foi elaborada através do formato

PICO (Quadro 1): Quais são as consequências do trabalho por turnos na saúde dos enfermeiros em contexto hospitalar?

Quadro 1 - Descrição da estratégia PICO

Acrónimo	Definição	Descrição
P	Público-alvo ou problema	Enfermeiros
I	Intervenção	Estudos realizados com enfermeiros Estudos com foco no trabalho por turnos
C	Controle ou comparação	
O	Resultados (“Outcomes”)	Consequências para a saúde

Para responder a esta questão, efetuou-se uma pesquisa nas bases de dados B-on, CINAHL Plus with Full Text, MEDLINE with Full Text, Cochrane, Psychology and Behavioral Sciences Collection, MedicLatina e Academic Search Complete, sendo introduzidos os seguintes descritores: Rotating Shift Work AND Nursing AND Occupational Health AND Risks.

Como critérios de inclusão e exclusão delineou-se: artigos publicados entre 2014 e 2019, disponíveis em formato completo, redigidos em português e inglês.

O processo de identificação e seleção dos artigos efetuou-se ao longo de três etapas. Primeiramente procedeu-se à leitura dos títulos dos artigos identificados na pesquisa. Posteriormente, a seleção foi realizada com base na leitura e análise do

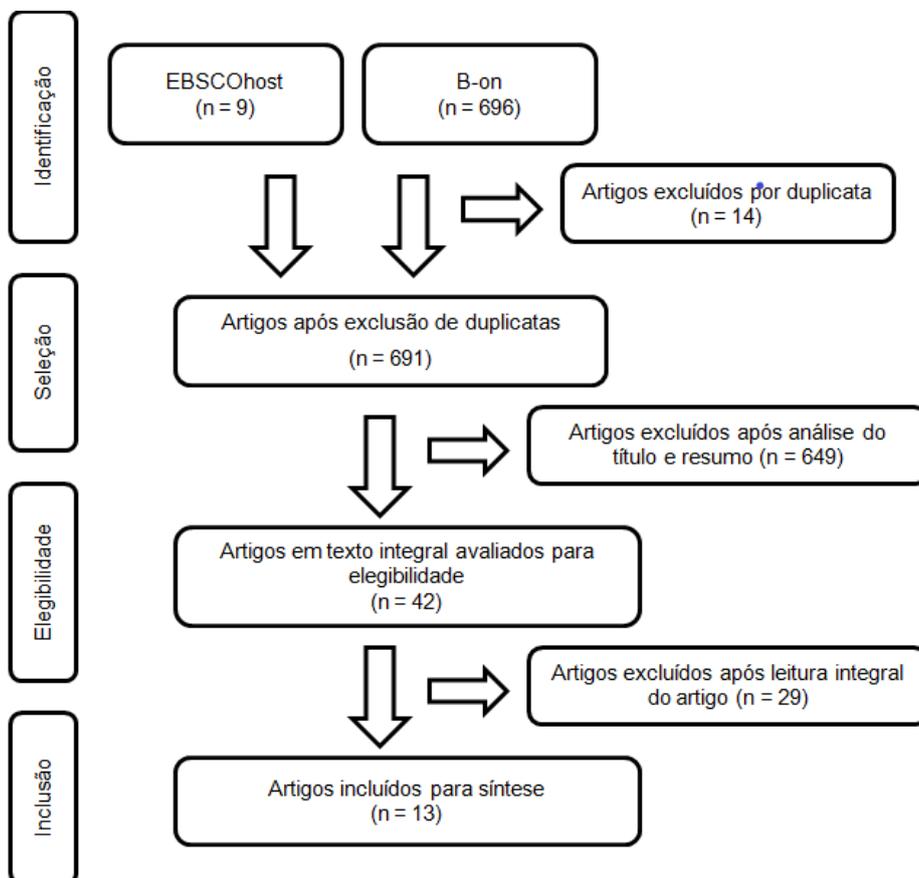
resumo. Por último, procedeu-se à leitura integral dos artigos cuja informação no resumo era suficiente e obedecia aos critérios de seleção. O processo de análise e seleção dos artigos foi realizado pelos investigadores, de forma independente. A extração e síntese da informação relativa a cada artigo foi organizada num instrumento de colheita de dados (Quadro 2) desenvolvido para o efeito com as categorias autor/ano de publicação, população e resultados/conclusões.

Resultados e discussão

No decorrer da pesquisa foram identificados 705 artigos (Figura 1), dos quais 14 eram repetidos. Após a leitura do título foram excluídos 625. Foram, por

isso, selecionados 66 artigos através do texto na íntegra, tendo sido selecionados título, tendo posteriormente excluído 24 13 artigos. através do resumo e 29 após a leitura do

Figura 1 - Fluxograma do processo de seleção de estudos



Quadro 2 - Extração e síntese de dados

Autores/Ano	População	Resultados/ Conclusões
Qi et al. (2014)	705 enfermeiros de dois hospitais psiquiátricos e de uma unidade médica de um hospital	- Em comparação com enfermeiros que trabalham em outras unidades, aqueles que trabalham em psiquiatria apresentaram maior nível de <i>stress</i> nos domínios do ambiente, recursos de trabalho e assistência à pessoa doente, mas menor carga e tempo de trabalho; - Análises multivariadas revelaram que o ensino superior ou o maior nível de educação, a exposição a violência nos últimos 6 meses, a maior experiência profissional e o trabalho em hospitais psiquiátricos estavam associados com um alto nível de <i>stress</i> .
Cheung, & Yip (2015)	850 enfermeiros	- Enfermeiros que anteriormente tivessem sido diagnosticados com doenças crônicas e que apresentassem percepções negativas da própria pessoa,

		<p>manifestaram maior tendência para apresentar depressão, ansiedade e <i>stress</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verificou-se a existência de relações positivas entre as variáveis depressão e divórcio, viuvez e separação, insatisfação no trabalho, problemas com colegas, níveis de atividade física baixos e problemas de sono. - O estado civil, os problemas de sono e a falta de lazer, correlacionam-se significativamente com a ansiedade. - O <i>stress</i> está significativamente associado à menor idade, à inexperiência clínica, aos distúrbios no último ano com colegas, à baixa atividade física, à falta de lazer e ao consumo de álcool. - Os enfermeiros demonstraram maior tendência para apresentar depressão, ansiedade e <i>stress</i> comparativamente com a população geral.
Yu, Somerville, & King (2019)	67 enfermeiros que trabalham em unidades de cuidados intensivos (UCI)	<ul style="list-style-type: none"> - Da amostra dos enfermeiros, 57 participantes experienciaram fadiga crónica de grau baixo a moderado; 36 exibiram fadiga aguda de grau baixo a moderado; 46 relataram fadiga entre turnos de grau baixo a moderado. Mais de metade dos enfermeiros que realizavam turnos de 12h, apresentaram níveis de fadiga de grau baixo a moderado. - A idade, o número de familiares dependentes, os anos de experiência em enfermagem, e a frequência de exercício físico, foram identificados como fatores associados à fadiga. A diferença dos níveis de fadiga crónica entre os hospitais sugere a implementação de mais suporte para os enfermeiros mais jovens e/ou menos experientes, melhores estratégias para retenção dos enfermeiros mais experientes, e menos turnos rotativos, poderão ajudar a diminuir a fadiga.
Verma, Kishore, & Gusain (2018)	275 enfermeiros que trabalham em turnos noturnos e 275 enfermeiros dos turnos de dia de vários departamentos	<ul style="list-style-type: none"> - Os enfermeiros apresentaram mais fadiga, e problemas de saúde do foro psicológico. - Trabalhar por base contratual, turnos de noite rotativos e viver fora do campus do hospital foram fatores associados a maiores probabilidades de sofrer lesões. - Verificou-se que os enfermeiros que trabalham por turnos de noite rotativos obtiveram uma pontuação média significativamente mais baixa, no que diz respeito ao grau de satisfação no trabalho, sono e bem-estar psicológico, em comparação aos trabalhadores de turno de dia. Os resultados de saúde entre enfermeiros que trabalham em turnos de noite rotativos exigem intervenções, focadas em vários fatores que podem ser modificados para proporcionar um ambiente de apoio e trabalho mais seguro.
Roodbandi et al. (2014)	326 enfermeiros e funcionários da KMU University hospitals	<ul style="list-style-type: none"> - 91,2% dos enfermeiros e 79,6% dos empregados têm má qualidade de sono. A qualidade do sono e a sonolência de todos os enfermeiros do hospital foram significativamente diferentes dos funcionários da universidade. No entanto, não houve diferença significativa entre os enfermeiros que não trabalham por turnos e os enfermeiros que trabalham por turnos em termos de qualidade do sono e sonolência. Os resultados deste estudo mostraram que quase todos os enfermeiros e a maioria dos funcionários da universidade sofrem de baixa qualidade do sono. A média diária de horas de sono e a realização de

		trabalho por turnos estão entre os fatores que influenciam a sonolência e a baixa qualidade do sono.
Poursadeghiyan et al. (2017)	100 enfermeiros que trabalham por turnos	- Os problemas com maior prevalência relacionados com o trabalho por turnos foram os distúrbios psicológicos, seguido por alterações na vida social e problemas do foro gástrico. Os enfermeiros que escolheram o trabalho por turno voluntário apresentaram maior satisfação com o trabalho comparativamente com os restantes enfermeiros. Para reduzir os distúrbios associados e aumentar a satisfação no trabalho entre os enfermeiros, o estudo recomenda que o trabalho por turnos seja atribuído preliminarmente aos enfermeiros que optam por trabalhar voluntariamente por turnos.
Khade, Behera, Parvathi, & Korradi (2018)	190 enfermeiros	- 40,5% dos participantes sofrem insónias, 46,3% apresentam má qualidade de sono, 25,2% sofrem de sonolência diurna enquanto 15,7% apresentam sonolência ao final do dia; - Os enfermeiros que trabalham em turnos rotativos sofrem vários problemas de saúde como doenças do trato gastrointestinal, cansaço, depressão, doenças cardiovasculares e distúrbios emocionais; - O sono é perturbado pelo turno da noite e provoca uma redução geral das horas de sono, uma vez que há quebra do ciclo circadiano normal, o que não acontece com os enfermeiros que realizam turnos da manhã; - Durante o dia o sono é prejudicado devido à existência de ruído e luminosidade.
Çelik, Taşdemir, Kurt, İlgezdi, & Kubalas (2017)	102 enfermeiros que trabalham em UCI	- A fadiga é um fenómeno complexo que tem impacto negativo a nível psicológico, biológico e cognitivo; - 92% dos enfermeiros que trabalham em cuidados intensivos referiu fadiga e cansaço físico e psicológico, 70,5% referiu má qualidade de sono; - Os turnos noturnos diminuem a qualidade do sono e a qualidade do trabalho; - Trabalhar por turnos aumenta significativamente a probabilidade de fadiga; - Os enfermeiros que trabalham em UCI apresentaram maior nível de ansiedade e depressão.
Pijpe et al. (2014)	Enfermeiras com idade compreendida entre os 18 e os 65 anos	- O trabalho por turnos tem sido relacionado com vários problemas de saúde como cancro, doenças cardiovasculares, distúrbios metabólicos, problemas digestivos, fadiga, pressão e distúrbios no sono; - O cancro da mama é uma das principais consequências para as mulheres que estão sujeitas a uma carga elevada de trabalho e a turnos rotativos, maioritariamente noturnos. - 80% dos participantes trabalha no turno noturno, 27% das enfermeiras que realizam turnos da noite efetuaram mais de 1000 turnos durante toda a sua vida profissional; - 75% das enfermeiras referiu ter tomado antibiótico durante o período de trabalho nos últimos 6 meses, 25% estavam a ser sujeitas a terapia neoplásica e permaneciam a trabalhar, e 25% das enfermeiras que trabalham por turnos rotativos com, no mínimo três turnos noturnos por mês, estão diagnosticadas com cancro da mama.

<p>Vedaa et al. (2016)</p>	<p>14028 enfermeiros</p>	<ul style="list-style-type: none"> - O trabalho por turnos interfere no ciclo circadiano do enfermeiro, estando associado ao aumento do risco de problemas relacionados com o sono; - Realizar o turno de manhã e retornar para o turno da noite aumenta o risco de fadiga além de reduzir o tempo de sono e descanso; - Os regressos rápidos ao trabalho revelam um aumento nos níveis de <i>stress</i> e ansiedade nos enfermeiros; - O aumento do número de horas de descanso entre turnos leva a uma melhor saúde e bem-estar social; - Os trabalhadores em sistema de retorno rápido relatam maiores perturbações sociais e domésticas, com menor satisfação no trabalho do que os trabalhadores com maior tempo de intervalo entre turnos; - As mulheres têm a tendência a ter menos tempo para descansar, havendo desigualdade de género; - O facto de haver enfermeiros assumem tarefas domésticas faz com que haja menos tempo para descansar estando mais presente nas mulheres do que nos homens; - Verificou-se que o trabalho fora do dia regular afeta e complica as atividades familiares e pessoais, sendo que a maioria dos relatórios sobre o equilíbrio entre a vida profissional e a vida privada retrata o retorno rápido ao trabalho e os turnos rotativos como um fator desfavorável; - Os resultados revelam que a duração do sono é menor entre os turnos da noite e manhã, sendo maior entre turnos noturnos; - As consequências do trabalho por turnos na saúde física e mental são generalizadas e bem documentadas.
<p>Allen (2014)</p>	<p>20 enfermeiros que trabalham em UCI</p>	<ul style="list-style-type: none"> - O tempo de sono entre turnos consecutivos foi pouco (6,79 horas em 2 dias e 5,68 horas entre 2 noites); - O tempo de sono foi muito maior entre dias sem turnos (8,53 horas); - Cada minuto de deslocação entre o local de trabalho e residência esteve associado a redução de sono em 0,84 minutos. - A privação do sono leva à redução da vigília, descoordenação motora, comprometimento da função cognitiva e da performance psicomotora.
<p>Linares et al. (2019)</p>	<p>1073 enfermeiros</p>	<ul style="list-style-type: none"> - O <i>stress</i> é um fator importante para a qualidade do sono e controlo da ingestão alimentar. - Existe relação entre a diminuição do tempo de sono e níveis elevados de <i>stress</i>, assim como o nível de <i>stress</i> e falta de controlo da ingestão alimentar, depressão e ansiedade. - Vários estudos demonstraram que os problemas de sono estão associados a exaustão emocional e incontrolado e alimentação emocional. - Fraca qualidade de sono incentiva a uma maior ingestão de alimentos levando ao aumento de peso. - É necessário promover a saúde dos profissionais e melhorar o seu estado psicológico de modo a melhorar a qualidade de cuidados prestados.
<p>Jiang et al. (2019)</p>	<p>8904 enfermeiras</p>	<ul style="list-style-type: none"> - As enfermeiras estão mais expostas aos perigos do trabalho por turnos;

	<p>e 3997 profissionais de saúde</p>	<ul style="list-style-type: none"> - São mais suscetíveis a desenvolver perturbações da menstruação que outros profissionais de saúde; - Verificou-se maior exposição das enfermeiras a fatores sociodemográficos associados com perturbações da menstruação; - Existe relação entre a exposição ocupacional, os fatores sociodemográficos e as características da menstruação. - As condições de <i>stress</i> estão associadas a distúrbios menstruais.
--	--	---

Após a análise dos artigos, afere-se que as consequências que abrangem maioritariamente os enfermeiros que trabalham por turnos são o *stress* (Cheung, & Yip, 2015; Jiang et al., 2019; Linares et al., 2019; Qi et al., 2014), que leva a problemas de ansiedade (Cheung, & Yip, 2015; Linares et al., 2019) e depressão (Cheung, & Yip, 2015; Khade, Behera, Parvathi, & Korradi, 2018; Linares et al., 2019). Outra grande consequência, e abordada em grande parte dos artigos, são os distúrbios do sono (Çelik, Taşdemir, Kurt, İlgezdi, & Kubalas, 2017; Cheung, & Yip, 2015; Allen et al. 2014; Khade et al., 2018; Linares et al., 2019; Pijpe et al., 2014; Roodbandi et al., 2014; Vedaa et al., 2016; Verma, Kishore, & Gusain, 2018), que são os principais causadores de *stress* e doenças no enfermeiro.

Segundo Qi et al. (2014) o *stress* está associado a um maior nível de educação, a exposição a violência nos últimos 6 meses e a maior experiência profissional, assim como a problemas de sono, falta de lazer, menor idade, inexperiência clínica, distúrbios no último ano com colegas,

baixa atividade física e consumo de álcool (Cheung, & Yip, 2015). Cheung e Yip (2015) afirmam ainda que o facto de os enfermeiros terem sido diagnosticados com doenças crónicas e de apresentar perceções negativas de si próprio, leva ao desenvolvimento de depressão, ansiedade e *stress*.

Cheung e Yip (2015) afirmam que o *stress* é maior perante os enfermeiros solteiros, pois os enfermeiros casados recebem maior suporte por parte da família.

Como já referido, os problemas de sono estão associados aos enfermeiros que trabalham por turnos. Por isso, é de salientar que os problemas de sono estão associados a depressão, ansiedade e exaustão emocional, que resulta num maior nível de *stress* (Linares et al., 2019). Segundo Yu, Somerville e King (2019), a falta de atividade física leva a que haja uma diminuição no controlo do *stress*, e segundo Linares et al. (2019), quanto maior o nível de *stress* maior é a vontade de comer, ou seja, há uma alimentação emocional. Então, o *stress* em conjugação com a não realização de exercício físico e uma alimentação

desequilibrada leva que os enfermeiros sofram um aumento de peso (Linares et al., 2019). O controlo do *stress* leva a que haja uma melhor qualidade do sono e um maior controlo na ingestão de alimentos (Linares et al., 2019).

Relativamente ao sono, Çelik et al. (2017) afirmam que os turnos noturnos diminuem a qualidade do sono e a qualidade do trabalho. Khade et al. (2018) aferiram que o sono é perturbado pela realização de turnos noturnos, que provoca uma redução geral das horas de sono, uma vez que há quebra do ciclo circadiano normal. Esta redução não se verifica nos enfermeiros que realizam os turnos da manhã. Os enfermeiros que fazem os turnos da noite dormem de dia, e dormir durante o dia prejudica o sono, pois existe mais ruído e luminosidade. Vedaa et al. (2016) suportam estes resultados, pois verificaram que o trabalho por turnos interfere no ciclo circadiano dos enfermeiros, estando associado ao aumento do risco de problemas relacionados com o sono. Roodbandi et al. (2014) também comprovam que a qualidade do sono nos enfermeiros com horas fixas de trabalho é melhor do que em enfermeiros com turnos rotativos.

A privação do sono leva à redução da vigilância, descoordenação motora, comprometimento da função cognitiva e da performance psicomotora (Allen et al., 2014), ou seja, a privação de sono em profissionais de saúde afeta a sua

performance, podendo interferir negativamente na prestação direta de cuidados à pessoa.

Os enfermeiros que trabalham em turnos rotativos sofrem vários problemas de saúde como doenças do trato gastrointestinal, cansaço, depressão, doenças cardiovasculares e distúrbios emocionais (Khade et al., 2018), assim como evidenciaram níveis mais elevados de *stress* (Cheung, & Yip, 2015).

Verma et al. (2018), verificaram que os enfermeiros que trabalham por turnos de noite rotativos obtiveram uma pontuação média significativamente mais baixa, no que diz respeito ao grau de satisfação no trabalho, sono e bem-estar psicológico, em comparação aos trabalhadores de turno de dia.

Yu et al. (2019) sugerem que a fadiga manifestada por estes profissionais pode ser reduzida com a implementação de suporte para os enfermeiros mais jovens e/ou menos experientes, o desenvolvimento de estratégias para manter os enfermeiros com maior experiência ligados às instituições, e a realização de menor número de turnos rotativos.

O trabalho por turnos e o *stress* leva a distúrbios menstruais nas enfermeiras (Jiang et al., 2019), tendo sido encontrados quatro problemas de desordem menstrual: ciclos irregulares de menstruação, dismenorria, hipermenorria e maior duração da

menstruação. É ainda referido no estudo desenvolvido por Pijpe et al. (2014) que as mulheres que estão sujeitas a uma carga elevada de trabalho e a turnos rotativos, maioritariamente noturnos apresentam uma maior tendência para o desenvolvimento de cancro da mama.

Os enfermeiros que escolheram o trabalho por turno voluntário apresentaram satisfação no trabalho significativamente maior em comparação com os restantes (Poursadeghiyan et al., 2017).

Pode-se concluir que o trabalho por turnos gera problemas psicológicos (Çelik et al., 2017; Linares et al., 2019; Poursadeghiyan et al., 2017; Verma et al., 2018) e cansaço (Khade et al., 2018; Yu et al., 2019), fatores estes que diminuem a qualidade dos cuidados prestados à pessoa doente (Çelik et al., 2017).

Como referido inicialmente, para que haja a manutenção da saúde e sensação de bem-estar, os horários devem ser elaborados de forma equilibrada, justa e imparcial para todos enfermeiros (Sindicato dos Enfermeiros Portugueses, 2012). Esta afirmação é corroborada pelos resultados evidenciados por Vedaa et al. (2016), que constataram que o aumento do número de horas de descanso entre turnos leva a uma melhor saúde e bem-estar social.

Através do conhecimento obtido nesta revisão, foram identificados os fatores ligados ao trabalho por turnos

considerados preditores na qualidade de vida dos enfermeiros, verificando-se que é necessário existir uma melhor gestão do horário por turnos, de modo a que o período de descanso seja o adequado, diminuindo os efeitos negativos não só a nível pessoal como também profissional.

Verificou-se que a prevalência de *stress* e depressão nos enfermeiros é significativa, com suscetibilidade para experienciarem alterações psicológicas e consequentemente prestar cuidados à pessoa com menos qualidade. É possível reduzir as alterações provocadas pelo trabalho por turnos, diminuindo a privação do sono e consequentemente, reduzindo as suas consequências, como o aumento de *stress*, depressão ou aumento de peso, proporcionando uma melhor satisfação profissional.

Torna-se necessário promover a saúde dos profissionais de enfermagem, melhorando o seu estado psicológico. “O enfermeiro, enquanto profissional de saúde, ao estar sujeito ao trabalho por turnos, tem que ser visto como elemento central do processo de trabalho, percebê-lo na sua singularidade como ser ativo e reflexivo e compreendê-lo numa visão multidimensional” (Ramos, 1996, citado por Batista, Duarte, Franco, Santos, & Santos, 2008, p. 19).

Uma melhor organização dos horários de trabalho contribuirá para que os profissionais sejam mais saudáveis, apresentem maior nível de satisfação,

umentando o seu entusiasmo e atitude positiva no desempenho das funções. Devem ser adotadas estratégias que visem o respeito máximo dos ritmos naturais, principalmente, o do sono-vigília e da alimentação, e facilitar, assim, a vida de relação no seio familiar e dos grupos sociais e culturais. Pode existir uma melhor adaptação ao trabalho por turnos por parte dos enfermeiros e, conseqüentemente, alcançar-se uma melhoria na qualidade de vida destes profissionais.

Conclusão

Com base em artigos, foi possível verificar a importância da qualidade do sono nos enfermeiros que, trabalham nomeadamente por turnos rotativos, e qual a implicação que esta tem para a sua prática profissional. O trabalho por turnos tem um impacto no bem-estar físico e psicológico, que acaba por afetar a própria prestação de cuidados à pessoa doente. Verificou-se ainda que, é importante o desenvolvimento de programas mais eficazes de adaptação ao trabalho por turnos num ambiente de assistência hospitalar.

Por fim, destaca-se a necessidade de aplicar intervenções apropriadas na formação de profissionais, como mudanças comportamentais para uma melhor adaptação ao trabalho por turnos,

aconselhamento e triagem periódica para o bem-estar geral, e ainda, a criação de mecanismos de vigilância adequados em todos os hospitais.

Ao longo desta revisão foram encontradas algumas limitações, o que poderá condicionar a evidência encontrada. Sublinha-se como limitações a utilização de um número limitado de bases de dados para pesquisa de estudos, assim como o recurso a limitadores temporais. Outra limitação prende-se com a não identificação de evidências quanto à população portuguesa, o que pode limitar a transposição dos dados para esta população. Assim, tendo em consideração esta limitação, sugere-se o desenvolvimento de estudos que investiguem esta problemática em Portugal.

Referências bibliográficas

- Adib-Hajbaghery, M., Khamechian, M., & Alavi, N. M. (2012). Nurses' perception of occupational stress and its influencing factors: A qualitative study. *Iranian journal of nursing and midwifery research*, 17(5), 352–359.
- Allen, A. J., Park, J. E., Adhami, N., Sirounis, D., Tholin, H., Dodek, P., ... Ayas, N. (2014). Impact of work schedules on sleep duration of critical care nurses. *American journal of critical care*,

- 23(4), 290–295. **DOI:** 10.4037/ajcc2014876
- Bajraktarov, S., Novotni, A., Manusheva, N., Nikovska, D. G., Miceva-Velickovska, E., Zdraveska, N., ... Richter, K. S. (2011). Main effects of sleep disorders related to shift work-opportunities for preventive programs. *The EPMA journal*, 2(4), 365–370. **DOI:** 10.1007/s13167-011-0128-4
- Batista, V. L. D., Duarte, J. C., Franco, M. J. B., Santos, P. M. F., & Santos, R. M. F. (2008). Consequências do Trabalho por Turnos na Qualidade de Vida dos Enfermeiros: Um Estudo Empírico sobre o Hospital Pêro da Covilhã. *Revista Referencia*, 11(8), 17-31. Recuperado de <http://www.index-f.com/referencia/2008pdf/8-1731.pdf>
- Boivin, D. B., & Boudreau, P. (2014). Impacts of shift work on sleep and circadian rhythms. *Pathologie-biologie*, 62(5), 292–301. **DOI:** 10.1016/j.patbio.2014.08.001
- Çelik, S., Taşdemir, N., Kurt, A., İlgezdi, E., & Kubalas, Ö. (2017). Fatigue in Intensive Care Nurses and Related Factors. *The international journal of occupational and environmental medicine*, 8(4), 199–206. **DOI:** 10.15171/ijjem.2017.1137
- Cheung, T., & Yip, P. S. (2015). Depression, Anxiety and Symptoms of Stress among Hong Kong Nurses: A Cross-sectional Study. *International journal of environmental research and public health*, 12(9), 11072–11100. **DOI:** 10.3390/ijerph120911072
- Costa, G. (2010). Shift work and health: current problems and preventive actions. *Safety and health at work*, 1(2), 112–123. **DOI:** 10.5491/SHAW.2010.1.2.112
- Eurofound. (2012). *Fifth European Working Conditions Survey*. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Recuperado de http://www.euro-found.europa.eu/sites/default/files/ef_publication/field_ef_document/ef1182en.pdf.
- Ferri, P., Guadi, M., Marcheselli, L., Balduzzi, S., Magnani, D., & Di Lorenzo, R. (2016). The impact of shift work on the psychological and physical health of nurses in a general hospital: a comparison between rotating night shifts and day shifts. *Risk management and healthcare policy*, 9, 203–211. **DOI:** 10.2147/RMHP.S115326
- Jiang, Z., Wang, J., Guo, X., Feng, L., Yu, M., Zhou, J., ... Lou, J. (2019). Menstrual disorders and occupational exposures among female nurses: A nationwide cross-sectional study. *International journal of nursing studies*, 95, 49–55. **DOI:** 10.1016/j.ijnurstu.2019.04.010
- Joanna Briggs Institute. (2014). *The Joanna Briggs Institute Reviewers Manual - 2014 edition*. Australia: Joanna Briggs Institute. Recuperado de <https://joanna>

- briggs.org/assets/docs/sumari/Reviewers Manual-2014.pdf
- Khade, Y., Behera, S., Parvathi, R., & Korradi, S. (2018). Study of Insomnia, Day Time Sleepiness and Sleep Quality among South Indian Nurses. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 12(4), CC09-CC12. **DOI:** 10.7860/JCDR/2018/32602.11392
- Lei n.º 7/2009. 12 de fevereiro de 2009). Aprova a revisão do Código do Trabalho. Diário da República n.º, Série I - N.º 30. Recuperado de <https://data.dre.pt/eli/lei/7/2009/02/12/p/dre/pt/html>
- Linares, J., Pérez-Fuentes, M., Jurado, M., Ruiz, N., Márquez, M., & Saracosti, M. (2019). Sleep Quality and the Mediating Role of Stress Management on Eating by Nursing Personnel. *Nutrients*, 11(8), 1731. **DOI:** 10.3390/nu11081731
- Pijpe, A., Slottje, P., van Pelt, C., Stehmann, F., Kromhout, H., van Leeuwen, F. E., ... Rookus, M. A. (2014). The Nightingale study: rationale, study design and baseline characteristics of a prospective cohort study on shift work and breast cancer risk among nurses. *BMC cancer*, 14, 47. **DOI:** 10.1186/1471-2407-14-47
- Poursadeghiyan, M. Amjad, R., Baneshi, M., Farrokhi, M., Poursadeghian, A., Rohani, M., ... Khammar, A. (2017). Drowsiness trend in night workers and adaptation to night shift in hospital staff. *Ann Trop Med Public Health*, 10(4), 989-992. **DOI:** 10.4103/ATMPH.ATMPH_307_17
- Qi, Y. K., Xiang, Y. T., An, F. R., Wang, J., Zeng, J. Y., Ungvari, G. S., ... Chiu, H. F. (2014). Nurses' work-related stress in China: a comparison between psychiatric and general hospitals. *Perspectives in psychiatric care*, 50(1), 27–32. **DOI:** 10.1111/ppc.12020
- Roodbandi, A., Feyzi, V., Khanjani, N., Moghadam, S. R., Bafghi, M. S., Moghadasi, M., & Norouzi, Z., (2014). Sleep Quality and Sleepiness: A Comparison between Nurses with and without Shift Work, and University Employee. *International Journal of Occupational Hygiene*, 8(4), 230-236.
- Sindicato dos Enfermeiros Portugueses. (2012). Organização do Tempo de Trabalho: Os Conceitos Existentes na Lei. Recuperado de https://www.sep.org.pt/files/uploads/2017/01/sep_15052012_faro_organizacao_tempo_trabalho.pdf
- Vedaa, Ø., Harris, A., Bjorvatn, B., Waage, S., Sivertsen, B., Tucker, P., & Pallesen, S. (2016). Systematic review of the relationship between quick returns in rotating shift work and health-related outcomes. *Ergonomics*, 59(1), 1–14. **DOI:** 10.1080/00140139.2015.1052020
- Verma, A., Kishore, J., & Gusain, S. (2018). A Comparative Study of Shift Work

Effects and Injuries among Nurses Working in Rotating Night and Day Shifts in a Tertiary Care Hospital of North India. *Iranian journal of nursing and midwifery research*, 23(1), 51–56. **DOI:** 10.4103/ijnmr.IJNMR_15_17

Yu, F., Somerville, D., & King, A. (2019). Exploring the impact of 12-hour shifts on nurse fatigue in intensive care units. *Applied nursing research*, 50, 151-191. **DOI:** 10.1016/j.apnr.2019.151191