

Trabalhadores forçados a alterar o ciclo sono/repouso em função do turno de trabalho tendem a dessincronizar seus ritmos fisiológicos (endógenos) em relação aos do meio ambiente (exógenos), acarretando com isto uma série de desordens na organização dos sistemas fisiológicos como a fragmentação do sono. O objetivo deste trabalho é investigar a influência do trabalho em turnos na saúde dos profissionais em relação à presença ou não de efeitos imediatos (alterações no padrão de sono, desempenho de atenção no turno de trabalho, interferência no estilo e qualidade de vida, saúde física e psíquica) e de longo prazo (problemas digestivos, cardiovasculares, padrão cronobiológico e depressão). Trata-se de um estudo de coorte, cujo fator em estudo é o turno de trabalho e os desfechos serão a ocorrência ou não dos efeitos imediatos e em longo prazo. Para tal, foram selecionados 163 indivíduos de forma aleatória e proporcional aos estratos: enfermeiro, auxiliar e técnico de enfermagem, avaliados durante a jornada de trabalho conforme protocolo de pesquisa. Como resultados parciais da 1ª etapa da pesquisa, observou-se que, dos 163 sujeitos estudados na amostra, 93 (57%) apresentaram escores compatíveis com pobre qualidade do sono. Destes, 68 (73%) trabalhavam no turno da noite. Não se observou diferença estatisticamente significativa na qualidade do sono entre os que referiram ter outro emprego em relação aos que negaram. Quanto ao uso de cafeína ingerida até metade da jornada de trabalho, representantes do turno da manhã referiram ingerir de 10 a 800ml e no turno da noite de 20 a 2200ml. Os resultados sugerem que trabalhadores da noite apresentam menor qualidade de vida associada a maior prejuízo das relações sociais além de alterações na qualidade do sono. A 2ª etapa da coleta dos dados finalizou em abril/2009 e estão em fase de análise.