

# 19ª SEMANA DE ENFERMAGEM



Enfermagem na Proteção  
e  
Segurança à Saúde

Local: Hospital de Clínicas de Porto Alegre

12 a 14 de maio de 2008



# Resumos 2008

---

**HOSPITAL DE CLÍNICAS  
ESCOLA DE ENFERMAGEM DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO  
RIO GRANDE DO SUL**

***“Enfermagem na Proteção e Segurança à Saúde”***

**12 a 14 de maio de 2008**

**Local**  
Anfiteatro Carlos César de Albuquerque  
Hospital de Clínicas  
Porto Alegre – RS

---

**HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE (HCPA)**

**Presidente:** Sérgio Carlos Eduardo Pinto Machado

**Vice-Presidente Médico:** Amarílio Vieira de Macedo Neto

**Vice-Presidente Administrativo:** Fernando Andreatta Torelly

**Coordenadora do Grupo de Pesquisa e Pós-Graduação:** Nadine Oliveira Clausell

**Coordenadora do Grupo de Enfermagem:** Ana Maria Müller de Magalhães

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL (UFRGS)**

**Reitor:** José Carlos Ferraz Hennemann

**Vice-reitor:** Pedro César Dutra Fonseca

**ESCOLA DE ENFERMAGEM DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RGS (EE-UFRGS)**

**Diretora:** Liana Lautert

**Vice-diretora:** Eva Neri Rubim Pedro

S471e Semana de Enfermagem (19. : 2008 : Porto Alegre)

Enfermagem na proteção e segurança à saúde : resumos  
[recurso eletrônico] / 19. Semana de Enfermagem ; [organização]  
Grupo de Enfermagem do Hospital de Clínicas de Porto Alegre,  
Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande  
do Sul ; coordenadora do evento : Ninon Girardon Rosa. – Porto  
Alegre : HCPA ; UFRGS, Escola de Enfermagem, 2008.  
1 CD-ROM

1. Enfermagem – Eventos. 2. Saúde do trabalhador. 4. Segurança  
do trabalho. I. Hospital de Clínicas de Porto Alegre. II. Universidade  
Federal do Rio Grande do Sul. Escola de Enfermagem. III. Rosa,  
Ninon Girardon. IV. Título.

NLM: W3

Catlogação pela Biblioteca da Escola de Enfermagem.

---

## EFEITOS DO TRABALHO EM TURNOS NOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE

Profª Drª Sônia B C Souza

Nos centros urbanos, cada vez mais as necessidades sociais regulam a estrutura e os horários das jornadas de trabalho, o que afeta as necessidades básicas das pessoas, como relacionamento familiar, alimento e sono. Os trabalhadores passam a utilizar outros referenciais, que não só a luz do sol, alterando seus estilos de vida freqüentemente de forma insalubre. Trabalho em turnos pode ser definido como aquele realizado fora do horário de iluminação diurna natural. O processo de organização do trabalho em turnos é regido por necessidades técnicas, econômicas e sociais, pelas quais se organizam escalas de trabalho que visam assegurar a continuidade da produção ou da prestação de serviços. O *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) e *National Institute for Occupational Safety and Health* (NIOSH)–EUA sugerem uma classificação dos efeitos do trabalho em turnos como sendo imediatos e a longo prazo. Os efeitos imediatos ocorrem a seguir do início da atividade em turnos e incluem transtornos do sono, diminuição do desempenho no trabalho, risco aumentado de acidentes no trabalho e interferência na vida familiar, devido aos horários de trabalho não coincidirem com os horários das atividades da população em geral. Os efeitos a longo prazo ocorrem entre 2-3 anos do início no regime de trabalho e estariam relacionados com danos crônicos à saúde do trabalhador, como transtornos do trato gastrintestinal (desconforto gástrico, úlceras pépticas e constipação), efeitos cardiovasculares, sintomas ansiosos e depressivos e abuso de estimulantes e hipnóticos. Supõe-se que estes profissionais estejam expostos, concomitantemente, a uma privação crônica de sono, desempenho de atividades complexas com pacientes em estado crítico e sob condições gerais de grande estresse. A utilização do conhecimento sobre ritmos biológicos otimiza o planejamento de atividades laborais em momentos do dia mais favoráveis para o trabalho, contribuindo para um melhor rendimento do indivíduo. Pesquisas sobre os efeitos do trabalho em turnos tem sido foco de atenção na prevenção do dano à saúde do trabalhador. Em contrapartida, observa-se a crescente demanda por serviços 24 horas, o que torna inevitável a inserção de um número cada vez maior de profissionais nesse regime, cabendo à sociedade equacionar meios de organização do trabalho onde as pessoas possam desenvolver suas atividades com o mínimo de segurança necessária para proteção da sua saúde. Algumas recomendações que podem auxiliar o indivíduo a manter um **estilo de vida** saudável e relacionada ao manejo da privação de sono, dieta e atividade física adequadas aos horários de trabalho, bem como recomendações ergonômicas, seguem abaixo:

A) Como enfrentar a privação de sono?
Manter sono noturno em média de 7-8 horas por noite. No caso de sono diurno, tente dormir de 2-3 horas antes do plantão.
Conversar com a família sobre a importância da qualidade do sono
Evitar exercícios antes do horário planejado para dormir
Evitar ingestão de cafeína e estimulantes
Tomar um banho morno
Deitar numa cama limpa e confortável
Escurecer o quarto
Se necessário, colocar tampões nos ouvidos e desligar telefones
B) Recomendações à dieta:
Tente desenvolver um hábito de alimentação regular em relação ao seu turno de trabalho
Tente juntar-se à família pelo menos numa refeição durante o dia
Durante o plantão noturno escolha alimentos leves, mas nutritivos; evite excesso de gorduras e carboidratos
Se possível, evite consumo excessivo de cafeína
Controle a ingestão de doces
C) Realize atividade física regularmente
D) Recomendações Ergonômicas
Conhecer os efeitos dos ritmos biológicos para o planejamento das escalas e do processo de trabalho
Educação dos trabalhadores e suas famílias
Adequações das condições ambientais especialmente àquelas que colaboram para aumento da vigilância, como temperatura, iluminação e conforto
Providenciar aconselhamento para saúde aos indivíduos portadores de condições médicas pré-existent

O impacto a longo prazo dos transtornos do trabalho em turnos ainda não é bem conhecido, e o aumento crescente do número de trabalhadores nesse regime de trabalho justifica a discussão de medidas a serem implementadas pelos trabalhadores e instituições, entre elas 1) estimular desenvolvimento de pesquisas que investiguem a existência de relações de causa e efeito entre trabalhos em turnos e a saúde dos indivíduos, 2) desenvolver programas de educação continuada aos trabalhadores sobre a relação do ciclo sono / vigília com a atividade e desempenho no trabalho, e 3) revisar o processo de trabalho e a prevenção de acidentes. O desenvolvimento de estratégias úteis para proteção da saúde do trabalhador em turnos pode contribuir para a prevenção de doenças ocupacionais, através da manutenção de um estilo de vida saudável do ponto de vista biológico, psicológico e social destes trabalhadores.