



TRABALHO NOTURNO E SAÚDE DO TRABALHADOR: A VISÃO DE PROFISSIONAIS DAS CIDADES DE TAUBATÉ E SÃO JOSÉ DOS CAMPOS¹

Adriana Leonidas de Oliveira²
Tatiane Paula de Oliveira³

Resumo

Esta pesquisa teve como objetivo analisar as repercussões do trabalho noturno na saúde e na vida familiar de profissionais das cidades de Taubaté e São José dos Campos, segundo a visão dos próprios trabalhadores. Foi realizado um estudo exploratório, com abordagem quantitativa, por meio do delineamento de levantamento. A amostra foi composta por 84 trabalhadores noturnos. Foi utilizado questionário para a coleta de dados e os mesmos foram analisados quantitativamente por meio do *software* SPHINX. Quanto à saúde, segundo a percepção dos trabalhadores, os resultados revelaram a presença de alterações no sono, sendo apontados fatores como cansaço, estresse, irritabilidade, sonolência e dor de cabeça como associados à qualidade do sono. Quanto à vida familiar as principais dificuldades enfrentadas em decorrência do trabalho noturno são o pouco tempo para se dedicar à família devido à incompatibilidade de horários, prejuízos na afetividade e qualidade das relações devido à irritabilidade e falta de paciência. Pode-se concluir que o trabalhador noturno percebe que está sujeito a diversas variáveis que interferem negativamente em seu cotidiano, afetando o seu bem-estar e de sua família.

Palavras-chave: Trabalho noturno; Saúde do trabalhador; Relações familiares.

NIGHT SHIFT WORK AND WORKER'S HEALTH: THE PERCEPTION OF THE PROFESSIONALS IN TAUBATÉ AND SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Abstract

This research had as objective to analyze the repercussions of working the night shift on the health and on the family life of workers in Taubaté and São José cities, according to the perception of these workers. An exploratory study was conducted, using quantitative approach and survey as research design. The sample was composed by 84 workers. The questionnaire was used for data collecting and the software SPHINX for quantitative analysis. In relation to health, according to the workers' perceptions, results revealed the presence of sleeping disturbances, being indicated factors as fatigue, stress, irritability, sleepiness and headache related to sleep quality. In relation to family life, the principal difficulties faced are little time to spend with family due to differences of time schedules, difficulties in affectivity and in quality of relations because of irritability and impatience. It was concluded that the night shift workers observe the different variables that negatively interfere in their daily life, affecting their own and their family's well-being.

Key words: Night shift work; worker's health; Family relations.

¹ Contribuição técnica ao 66º Congresso Anual da ABM, 18 a 22 de julho de 2011, São Paulo, SP, Brasil.

² Doutora em Psicologia- Universidade de Taubaté.

³ Graduada em Psicologia – Universidade de Taubaté.

1 INTRODUÇÃO

O trabalho é uma atividade essencial na vida cotidiana do ser humano, uma vez que contribui para a manutenção da sua sobrevivência. Surgiu nos primórdios dos tempos, e 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 e o bem-estar do trabalhador.

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⁽¹⁾ o trabalho em turnos é caracterizado pela continuidade da produção ou da prestação de serviços realizada por várias turmas, sendo que estas se sucedem nos locais de trabalho, podendo modificar seus horários de trabalho ou permanecer em horários fixos.

De acordo com Fischer, Moreno e Rotenberg,⁽²⁾ a organização temporal do trabalho em turnos e noturno causa importantes impactos no bem-estar físico, mental e social dos trabalhadores, pois faz parte do grupo de fatores psicossociais que interagem nos processos saúde-doença.

Considerando a saúde não somente ausência de doença, mas um total bem-estar físico, mental e social, conforme preconiza a Organização Mundial de Saúde, as estudiosas Fischer, Moreno e Rotenberg⁽²⁾ alertam para o fato que o turno de trabalho interfere em todos esses aspectos, na medida em que perturba a homeostase fisiológica (ritmos circadianos, hábitos de sono e alimentares), pode diminuir a eficiência do desempenho, prejudicar as relações familiares e sociais e deteriorar as condições de saúde.

Um dos aspectos que merece grande atenção diz respeito ao sono do trabalhador noturno, cuja alteração pode provocar importantes impactos na saúde. Segundo Bento⁽³⁾ o homem possui a particularidade de estar apto para o trabalho durante o dia e preparado para o repouso durante a noite. Quando submetido a regimes de trabalho em turnos, e principalmente noturno, o trabalhador é obrigado a inverter esta característica tendo como consequência a alteração dos ritmos biológicos, em especial uma perturbação no ciclo sono-vigília. Um fator que pode comprometer seriamente tanto a saúde quanto a assistência prestada do trabalhador noturno é a privação do sono. Segundo Silva,⁽⁴⁾ quando excessiva e persistente a privação do sono pode gerar fadiga, diminuição do nível de alerta, irritabilidade, dentre outros sintomas.

As diferenças entre homens e mulheres têm sido alvo de estudos e as mesmas ficam particularmente evidentes na análise de aspectos da vida familiar, como a presença de crianças em casa. Segundo Rutenfranz et al.,⁽⁵⁾ o ruído de crianças prejudica em muito o sono diurno em trabalhadores em turnos e, em relação aos trabalhadores do sexo feminino, a influência da presença dos filhos sobre o sono se relaciona às atividades de cuidado, como, por exemplo, interromper o sono para preparar as refeições ou então para levar ou buscar as crianças na escola.

Fischer, Moreno e Rotenberg⁽²⁾ citam ainda Nachreiner que identificou que para as mulheres que trabalham em turnos, a presença do marido está usualmente relacionada à maior carga de trabalho em casa, ao passo que para o homem trabalhador, a

presença da esposa pode significar um aspecto favorável à tolerância. Entretanto, Fischer, Moreno e Rotenberg⁽²⁾ enfatizam, citando os estudos de Monk que apenas o apoio do meio social e doméstico pode garantir o efetivo sucesso no enfrentamento das dificuldades advindas do horário de trabalho.

Quanto à vida familiar Fischer, Moreno e Rotenberg⁽²⁾ afirmam que dependendo do esquema de turnos, os trabalhadores podem enfrentar dificuldades de convivência com familiares e amigos, além da impossibilidade de participar de compromissos regulares, o que pode acarretar isolamento social.

Tendo em vista os importantes impactos que o trabalho noturno pode gerar e considerando que este tipo de turno é amplamente empregado no Brasil, e também no Vale do Paraíba, em diferentes tipos de organizações, o objetivo da presente pesquisa foi levantar e analisar as repercussões do trabalho noturno na saúde e na vida familiar de profissionais das cidades de Taubaté e São José dos Campos, segundo a visão dos próprios trabalhadores.

2 MATERIAL E MÉTODOS

O tipo de pesquisa realizada foi a de levantamento. Segundo Gil,⁽⁶⁾ 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⁽⁷⁾ 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 rodízio 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⁽⁷⁾, 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.

3 RESULTADOS

Podemos ver na Figura 1 que quanto ao sexo, houve predomínio de trabalhadores do sexo masculino.



Figura 1: Sexo dos participantes.

Quanto à idade dos participantes houve predomínio de adultos jovens e adultos maduros, conforme pode se visualizar na Figura 2.

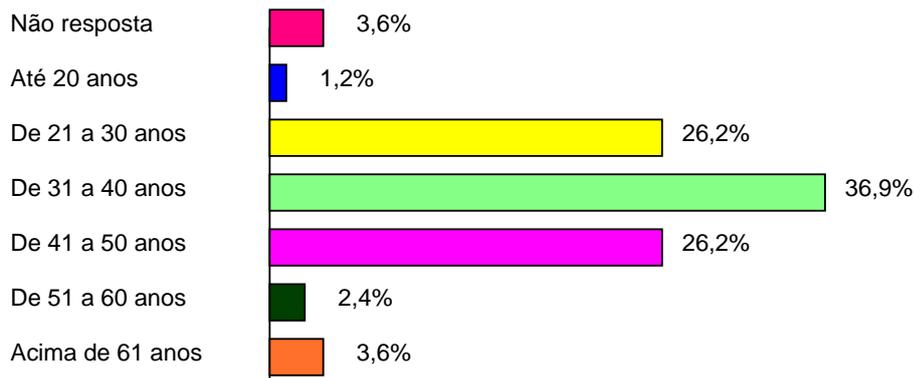


Figura 2: Idade dos Participantes

Quanto à escolaridade a maioria possui 2º grau completo, conforme apresenta a Figura 3.

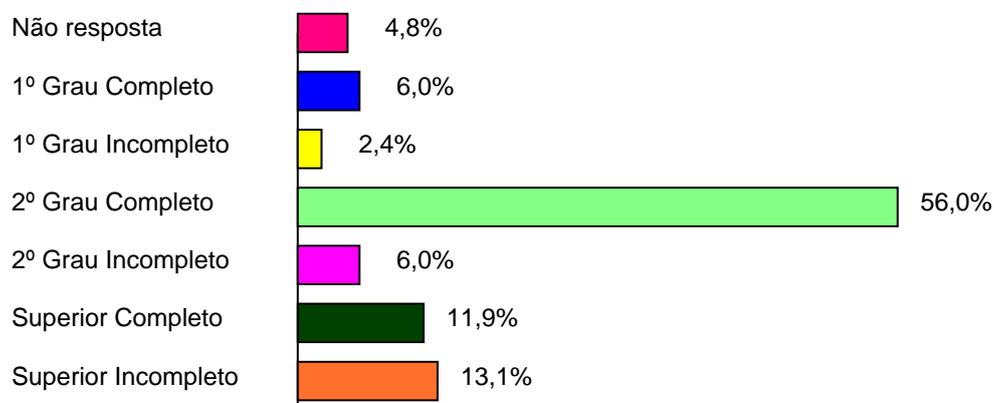


Figura 3: Grau de escolaridade dos participantes

A Figura 4 evidencia que com relação ao local de trabalho a maioria dos participantes trabalha em fábrica.

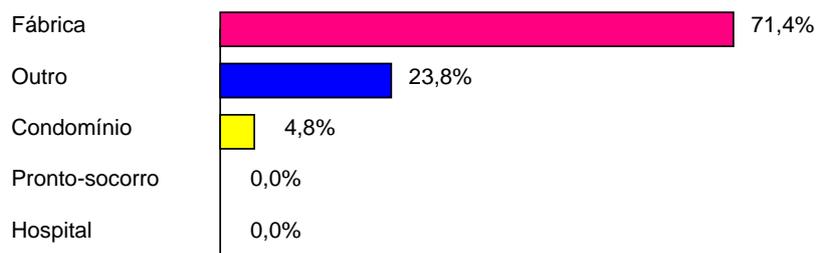


Figura 4: Local de trabalho dos participantes

A Figura 5 apresenta a renda familiar dos trabalhadores estudados, sendo que metade recebe de 3 a 5 salários mínimos.

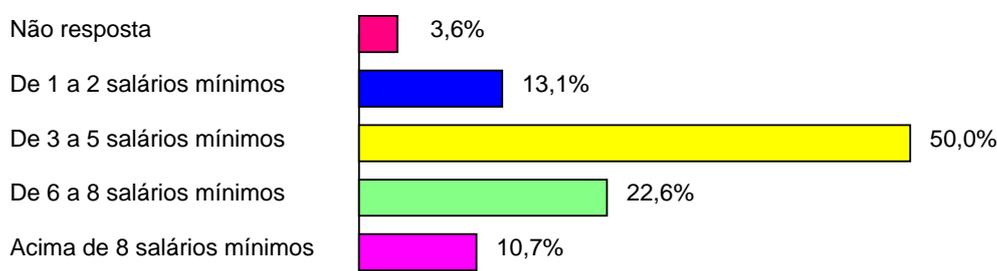


Figura 5: Renda Familiar dos participantes

Com relação ao tipo de turno, houve predomínio de participantes que trabalham em turno fixo, como podemos visualizar na Figura 6.

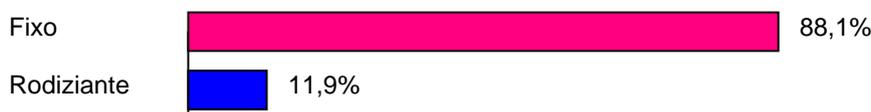


Figura 6: Tipo de Turno.

Com relação ao tempo trabalhado em turno, podemos observar na Figura 7 que a maior parte da amostra trabalha há mais de 5 anos.

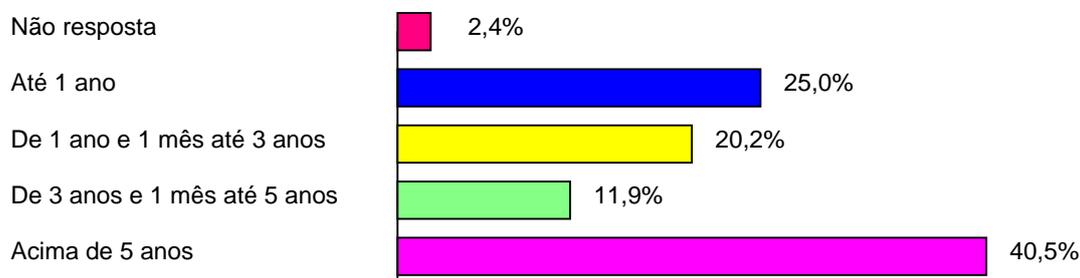


Figura 7: Tempo trabalhado em turno.

A Figura 8 mostra que apesar de uma alta porcentagem considerar boa a qualidade de sono, quando somadas as respostas regular e insuficiente, atinge-se a metade da amostra avaliando de modo insatisfatório a qualidade do sono.

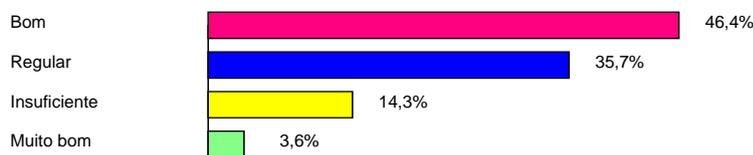


Figura 8: Qualidade do sono

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, conforme pode ser observado no Quadro 1:

Quadro 1- Qualidade do sono x Sexo

| Qualidade do sono | Insuficiente | Regular | Bom | Muito bom | TOTAL |
|-------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| Sexo | | | | | |
| Feminino | 25,0% | 37,5% | 25,0% | 12,5% | 100% |
| Masculino | 13,2% | 35,5% | 48,7% | 2,6% | 100% |
| TOTAL | 14,3% | 35,7% | 46,4% | 3,6% | 100% |

Analisando a qualidade do sono e o tipo de turno, constata-se que os trabalhadores do turno rodizante têm o sono com menos qualidade do que os trabalhadores de turno fixo, conforme indica o Quadro 2

Quadro 2: Qualidade do sono x Tipo de turno

| Qualidade do sono | Insuficiente | Regular | Bom | Muito bom | TOTAL |
|----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| Tipo de turno | | | | | |
| Fixo | 13,5% | 36,5% | 47,3% | 2,7% | 100% |
| Rodizante | 20,0% | 30,0% | 40,0% | 10,0% | 100% |
| TOTAL | 14,3% | 35,7% | 46,4% | 3,6% | 100% |

A Figura 9 traz as respostas à pergunta se há interrupções durante o sono, e a maioria dos participantes respondeu sim.



Figura 9- Interrupções durante o sono

Quando questionados sobre a causa que interrompe o sono, podemos visualizar na Figura 10, que o barulho interno é superior ao externo enquanto causador de interrupção.

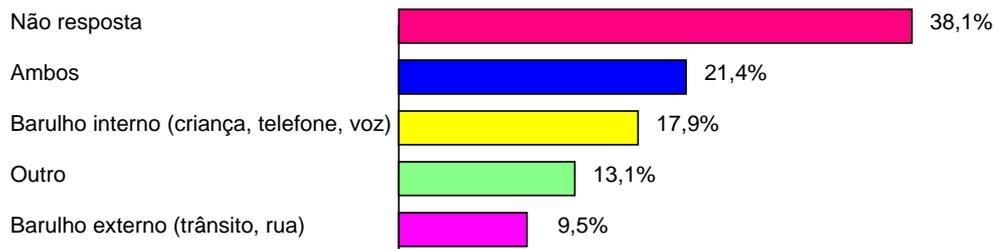


Figura 10: Causas que interrompem o sono

Na Figura 11 podem ser visualizados os diferentes sintomas associados à qualidade do sono.

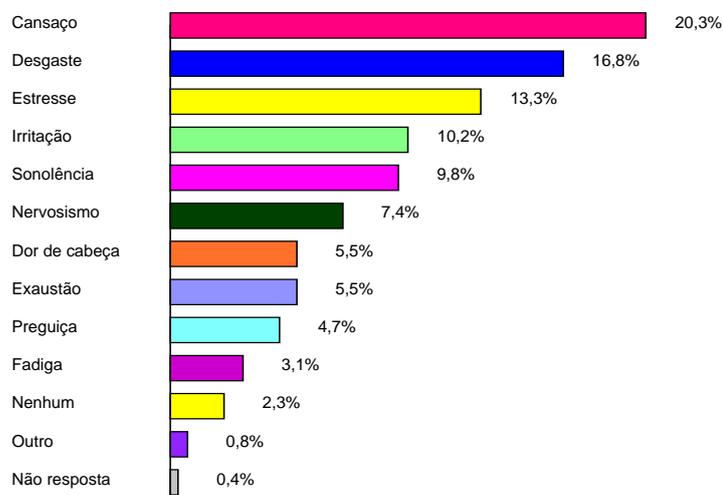


Figura 11 - Sintomas associados a qualidade do sono

Ainda sobre o sono do trabalhador noturno, metade dos participantes afirma sentir sonolência no horário de trabalho. No quadro 3 pode se visualizar que em relação à sonolência no horário de trabalho o sexo feminino é mais atingido. Diferenças também foram observadas com relação ao tipo de turno, ou seja, os trabalhadores do turno rodizante sofrem mais sonolência do que os trabalhadores do turno fixo (Quadro 4).

Quadro 3- Sonolência no horário de trabalho x Sexo

| Sonolência no horário de trabalho | Não resposta | Sim | Não | TOTAL |
|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Sexo | | | | |
| Feminino | 0,0% | 62,5% | 37,5% | 100% |
| Masculino | 1,3% | 48,7% | 50,0% | 100% |
| TOTAL | 1,2% | 50,0% | 48,8% | 100% |

Quadro 4- Sonolência no horário de trabalho x Tipo de turno

| Sonolência no horário de trabalho | Sim | Não | TOTAL |
|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| Tipo de turno | | | |
| Fixo | 47,3% | 51,4% | 100% |
| Rodizante | 70,0% | 30,0% | 100% |
| TOTAL | 50,0% | 48,8% | 100% |

Os participantes foram questionados se associam alguma enfermidade ao trabalho e no Quadro 5 pode ser visualizado que, com relação ao tempo de trabalho em turno, as enfermidades associadas ao trabalho aparecem mais entre os profissionais com 3 a 5 anos de trabalho.

Quadro 5- Enfermidade associada ao trabalho x Tempo que trabalha por turno

| Enfermidade associada ao trabalho | Sim | Não | TOTAL |
|-------------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| Tempo que trabalha por turno | | | |
| Até 1 ano | 4,8% | 95,2% | 100% |
| De 1 ano e 1 mês até 3 anos | 29,4% | 70,6% | 100% |
| De 3 anos e 1 mês até 5 anos | 60,0% | 30,0% | 100% |
| Acima de 5 anos | 32,4% | 67,6% | 100% |
| TOTAL | 28,6% | 70,2% | 100% |

No Quadro 6, podemos visualizar que 22 pessoas responderam quais são as enfermidades associadas ao trabalho.

Quadro 6- Quais são as enfermidades associadas ao trabalho

| Valores | Qt. cit. |
|---------------------------|-----------|
| Dores na coluna | 5 |
| estresse, irritação | 5 |
| L.E.R | 5 |
| Desgaste no ombro direito | 2 |
| Depressão | 1 |
| Dor de cabeça | 1 |
| Dor no estômago | 1 |
| Dores nos braços | 1 |
| Gastrite | 1 |
| TOTAL | 22 |

Foram analisados alguns aspectos ligados à dinâmica familiar do trabalhador noturno. Quando questionados se há conflitos em decorrência do trabalho noturno 21 participantes responderam afirmativamente, indicando quais os principais conflitos enfrentados, os quais podem ser visualizados no Quadro 7.

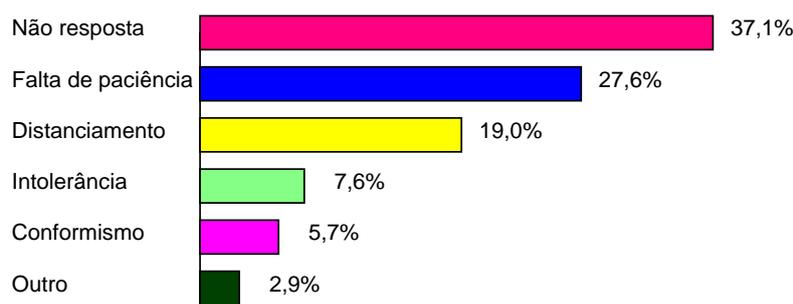
Quadro 7: Conflitos familiares em decorrência do trabalho noturno

| Valores | Qt. cit. |
|--|-----------|
| Pouco tempo de dedicação à família | 5 |
| Estresse | 2 |
| Incompatibilidade de horários | 2 |
| Irritação | 2 |
| Conflito com os filhos | 1 |
| Desgaste físico e psicológico devido a grande responsabilidade | 1 |
| Dormir demais | 1 |
| Esposa quer conversar quando estou dormindo | 1 |
| Excesso de trabalho | 1 |
| Falta de diálogo | 1 |
| Filhos se desentendem | 1 |
| Incompreensão | 1 |
| Pequenas discussões | 1 |
| Saudades pela ausência | 1 |
| TOTAL | 21 |

Quando questionados se as situações associadas ao trabalho noturno prejudicam a afetividade da família, a maioria respondeu afirmativamente, conforme mostra Figura 12.

**Figura 12:** Trabalho noturno e afetividade na família.

Foram listados os principais fatores que interferem negativamente nas relações afetivas da família, listados na Figura 13.

**Figura 13:** principais fatores que interferem negativamente nas relações afetivas da família.

As atividades de lazer também são apontadas como prejudicadas pelo trabalho noturno, conforme mostra a Figura 14.

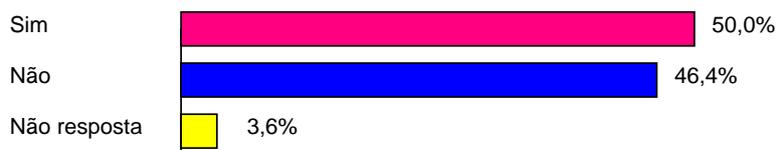


Figura 14: Trabalho noturno interfere nas atividades de lazer.

4 DISCUSSÃO

Podemos perceber nesta pesquisa que foi predominante o sexo masculino no trabalho noturno, devido aos locais que foram coletados os questionários. O sexo pode variar de acordo com o local de trabalho. Por exemplo, em linhas de produção de fábricas e em empresas de segurança, podemos encontrar mais profissionais do sexo masculino; em hospitais, podemos encontrar mais profissionais do sexo feminino. A maior parte da amostra trabalha em linha de produção de fábricas da região, o que determina a predominância do sexo masculino.

Pode ser visto que a faixa etária que concentra mais trabalhador noturno é entre 31 a 40 anos. Nesta amostra de 84 trabalhadores noturnos, a maioria possui o 2º grau completo. Na presente pesquisa, pode ser visto que a maioria dos trabalhadores noturnos trabalha em turnos fixos e o restante em turno rodizante. Fischer, Moreno e Rotenberg⁽²⁾, em estudo realizado pela Fundação SEADE, identificaram que entre os trabalhadores residentes na área metropolitana de São Paulo, 8,6% eram trabalhadores noturnos, dentre estes, 3,3% trabalhavam em turnos fixos e 3,0% em turnos rodizantes e 2,3% em turnos irregulares. Nesta pesquisa, pôde-se constatar que a maioria trabalha em turno fixo, diferentemente da realidade encontrada em Fischer, Moreno e Rotenberg⁽²⁾, em que houve um equilíbrio entre os tipos de turno.

Segundo Akerstedt et al. citados por Fischer, Moreno e Rotenberg⁽²⁾, 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. 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 et al..

Gadbois⁽⁸⁾ e Rotenberg⁽⁹⁾ apontam que, com relação à qualidade do sono, as mulheres são mais prejudicadas. 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.

Na literatura pesquisada não há dados que justifiquem, ou que venham a confirmar que a qualidade do sono dos trabalhadores noturnos de turno rodizante é mais comprometida do que a dos trabalhadores do turno fixo. Levanta-se a hipótese de que a troca constante de horário de trabalho e, conseqüentemente, de horário de sono, pode trazer maiores prejuízos à qualidade do sono do trabalhador de turno rodizante.

Nesta pesquisa a maioria dos participantes respondeu que há interrupções durante o sono, o que vai ao encontro com o que afirma Rutenfranz et al.⁽⁵⁾, que diz que há ruídos principalmente se houver crianças em casa.

Nesta pesquisa, com relação aos sintomas associados à qualidade do sono, o que mais foi citado pelos participantes foi o cansaço. Nesta pesquisa constatou-se que 50,0% dos participantes sentem sonolência no horário de trabalho, mas a pesquisa de



Akerstedt et al. citados por Fischer, Moreno e Rotenberg⁽²⁾ revelou um índice mais alto de trabalhadores noturnos que sentem sonolência no horário de trabalho, que é de 75,5%. Autores como Waterhouse et al. e Costa., todos citados por Fischer, Moreno e Rotenberg⁽²⁾ afirmam que o trabalho noturno deteriora as condições de saúde, e interfere no sono, na alimentação e também nos hábitos alimentares.

Em relação à sonolência no horário de trabalho e sexo, Oginska e colaboradores, citados por Fischer, Moreno e Rotenberg⁽²⁾ afirmam que existe menor duração de sono e maior frequência de queixas de sonolência entre as trabalhadoras do sexo feminino. Na presente pesquisa esse dado se confirmou.

De acordo com a relação da sonolência no horário de trabalho e tipo de turno, Akerstedt et al. citados por Fischer, Moreno e Rotenberg⁽²⁾, afirmam que 75% dos trabalhadores noturnos sentem sonolência durante o trabalho, mas não há dados apontando sobre qual tipo de turno que os trabalhadores sentem mais sonolência. Entretanto, acreditamos que esse dado está diretamente relacionado à questão da qualidade do sono. Os trabalhadores de turno rodizante também afirmaram que a qualidade de sono é menos satisfatória, o que deve consequentemente levar a uma maior sonolência no horário de trabalho.

Na presente pesquisa a maioria dos trabalhadores noturnos classifica como boa a sua saúde (65,5%). Entretanto, 28,6% dos trabalhadores responderam que houve alguma enfermidade associada ao trabalho. Chillida⁽¹⁰⁾ afirma que o índice do impacto do trabalho noturno aumentou muito nos últimos tempos.

De acordo com as enfermidades associadas ao trabalho, os presentes dados vão ao encontro com o que afirmam as autoras Fischer, Moreno e Rotenberg⁽²⁾, as quais apontam que as queixas mais frequentes dos trabalhadores em relação a doenças provocadas pelo trabalho noturno são, por exemplo, gastrite, dores no estômago etc.

Mott et al., citados por Fischer, Moreno e Rotenberg⁽²⁾, relatam que a não conciliação dos horários e a necessidade de utilizar o tempo livre para se recuperar do desgaste do trabalho afetam o tempo e a qualidade da convivência com os membros da família. Esse dado vai ao encontro com os resultados da presente pesquisa. A maioria dos trabalhadores respondeu que há situações prejudiciais à afetividade na família, o que também foi identificado por Oliveira et al.⁽¹¹⁾. A falta de paciência aparece como um dos principais fatores que interferem negativamente nas relações afetivas da família, o que também foi apontado na pesquisa de Oliveira et al.⁽¹¹⁾. Da mesma forma, Silva et al.⁽¹²⁾ em estudo sobre os impactos gerados pelo trabalho em turnos, identificaram maior ocorrência de prejuízos na vida familiar e social entre trabalhadores de regime de turnos do que entre trabalhadores do regime administrativo.

5 CONCLUSÃO

Concluiu-se com esta pesquisa que quanto à saúde, segundo a visão dos trabalhadores, os resultados revelaram a presença de alterações no sono, sendo apontados fatores como cansaço, desgaste, estresse, irritabilidade, sonolência e dor de cabeça como associados à qualidade do sono. Quanto à vida familiar as principais dificuldades enfrentadas em decorrência do trabalho noturno são o pouco tempo para se dedicar à família devido à incompatibilidade de horários, prejuízos na afetividade e qualidade das relações devido à irritabilidade, falta de paciência e distanciamento.



Pode se concluir que o trabalhador noturno percebe as conseqüências deste tipo de trabalho na sua saúde, estando sujeito a diversas variáveis que interferem negativamente em seu cotidiano, afetando o seu bem-estar. Enfatiza-se a importância de políticas de prevenção contra os possíveis prejuízos à saúde física e mental do trabalhador, em busca da manutenção de uma boa qualidade de vida dentro e fora do trabalho.

REFERÊNCIAS

- 1 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.
- 2 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.
- 3 BENTO, P. C. B. **Qualidade do sono, das relações sociais e da saúde de acordo com a percepção dos trabalhadores em turno e noturno**. Dissertação (Mestrado em Engenharia) Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2004.
- 4 SILVA, C. A. R. **Aspectos Cronobiológicos do Ciclo Vigília-Sono e Estados Emocionais Presentes nos Enfermeiros dos Diferentes Turnos Hospitalares**. Dissertação (Mestrado em Enfermagem). Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas, 2005.
- 5 RUTENFRANZ, J; KNAUTH, P; FISCHER, F. M. **Trabalho em Turnos e Noturno**. São Paulo: Hucitec, 1989.
- 6 GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2006.
- 7 ALVES, M. **Como Escrever Teses e Monografias: Um roteiro passo a passo**. 5 ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003.
- 8 GADBOIS, C. Women on night shift: independence of sleep and off-the job activities. In: REINBERG, A. et al. (Eds.). **Night and shiftwork: biological and social aspects**. Oxford: Pergamon Press, p.223-227, 1981.
- 9 ROTENBERG, L. et al. Gênero e trabalho noturno: sono, cotidiano e vivências de quem troca a noite pelo dia. **Cadernos de Saúde Pública**, v.17, n.3, p.639-649, 2001.
- 10 CHILLIDA, M. S. P. **Capacidade para o trabalho e trabalho noturno: um estudo com trabalhadores de enfermagem de um hospital universitário**. Dissertação (Mestrado em Enfermagem). Faculdade de Ciências Médicas da UNICAMP, 2003.
- 11 OLIVEIRA et al. O trabalho noturno e suas repercussões na saúde e na vida cotidiana de trabalhadores metalúrgicos do Vale do Paraíba. **Psicologia, Organizações e Trabalho**, v.6, n.2, jul./dez. Florianópolis: UFSC, 2006, p.65-84.
- 12 SILVA, E. C. G. et al. Impactos gerados pelo trabalho em turnos. **Perspectiva on line**, v. 4,n.13, 2010.