



TRABALHO NOTURNO E SUA IMPORTÂNCIA PARA O DESENVOLVIMENTO REGIONAL¹

Nancy Julieta Inocente²
 João Paulo Ramos³

Resumo

Esta pesquisa teve como objetivo relacionar o modelo de gestão, a qualidade de sono e o tipo de cronótipo no trabalho noturno. O tipo de pesquisa foi exploratória, com abordagem quantitativa e desenvolvida, por meio de delineamento de levantamento. A amostra foi de 100 trabalhadores noturnos de fábricas do Vale do Paraíba Paulista. Resultados revelam a predominância do sexo masculino (53%); com a idade entre 26 e 30 anos (40%) e 51% casados (51%). Observa-se que a maioria dos trabalhadores possui sonolência excessiva (53%), o cronótipo do tipo moderadamente matutino (43%) e quanto aos distúrbios do sono, 56% apresentam nível moderado. Em relação a percepção foi do tipo de organização obteve-se a mista (orgânica e mecanicista 48%) e do tipo de gestão a com habilidade média (56%). Os resultados obtidos permitem identificar as condições de trabalho e investir em planos alternativos de escalas de trabalho e em programas de promoção à saúde e qualidade de vida no trabalho noturno.

Palavras-chave: Trabalho noturno; Relações de trabalho; Gestão de pessoas.

WORKING NIGHT AND ITS IMPORTANCE FOR THE DEVELOPMENT REGIONAL

Abstract

This study aimed to relate the management model, quality of sleep and the type of work chronotype night. The type of research was exploratory, using a quantitative approach and developed through the design of the survey. The sample consisted of 100 shift workers from factories in the Vale do Paraíba Paulista. Results reveal the predominance of males (53%) with age between 26 and 30 years (40%) and 51% married (51%). It is observed that most workers have excessive sleepiness (53%), chronotype moderately morning type (43%) and as for sleep disorders, 56% had moderate level. Regarding the perception was the type of organization obtained the mixed (organic and mechanistic 48%) and the type of management with average ability (56%). The results allow to identify the conditions of work and plans to invest in alternative work schedules and programs to promote health and quality of work life at night.

Key-words: Night work; Relationships; People management.

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

² Doutora, Docente do Programa Mestrado em Gestão e Desenvolvimento Regional da Universidade de Taubaté .. Pesquisadora do Grupo de Pesquisa Avançada em Medicina do Sono – HC-FMUSP;

³ Universidade de Taubaté –Programa MBA em Gerência Empresarial – Universidade de Taubaté



1 INTRODUÇÃO

O trabalho noturno pode afetar de forma maléfica a vida dos trabalhadores nos âmbitos biológico, psicológico e social. O sono durante o dia é prejudicado pelas condições dos ambientes, não favoráveis como: iluminação, barulhos e acontecimentos domésticos, modificando a distribuição das fases do sono e interferindo em sua propriedade restauradora.

Atualmente as empresas vêm buscando cada vez mais aumentar o nível de produção funcionando vinte e quatro horas por dia, conseqüentemente aumentando também o número de trabalhadores com expediente de trabalho noturno.⁽¹⁾

Para Campos e De Martino,⁽²⁾ a desordem da estrutura dos ritmos circadianos causam mal-estar, fadiga, sonolência, insônia, irritabilidade, prejuízo da agilidade mental, desempenho e eficiência. O sono durante o dia é prejudicado pelas condições do ambiente não favoráveis como: iluminação, barulhos e acontecimentos domésticos, modificando a distribuição das fases do sono e interferindo em sua propriedade restauradora. Dessa maneira, a forma de gestão nesse horário deve ser diferenciada a fim de compensar esses eventuais efeitos colaterais. O objetivo do estudo foi relacionar o modelo de gestão, a qualidade de sono e o tipo de cronótipo no trabalho noturno.

2 MATERIAL E MÉTODO

O tipo de pesquisa adotado foi à exploratória, com abordagem quantitativa, desenvolvida por meio de delineamento de levantamento de dados. A Pesquisa Exploratória proporciona uma maior familiaridade com o problema, tornando-o mais explícito ou possível de constituir hipóteses. Este tipo de pesquisa objetiva o aprimoramento de idéias.⁽³⁾

A pesquisa foi realizada no Vale do Paraíba – SP, com 100 trabalhadores noturnos após aprovação pelo Comitê de Ética da Universidade de Taubaté. A amostra foi por acessibilidade na qual seleciona elementos por facilidade de acessos a eles.⁽⁴⁾ Os instrumentos utilizados foram: Questionário de Identificação da Amostra; Questionário sobre Gestão Organizacional; e, Questionário de Qualidade de Sono.

Os questionários depois de respondidos foram recolhidos pelo pesquisador para análise e tabulação dos dados. Os dados coletados foram analisados por meio do programa Microsoft EXCEL (versão 2007) e PASW Statistics (versão 18).

3 RESULTADOS

Nesta pesquisa objetivou-se descrever sobre o perfil sociodemográfico dos trabalhadores noturnos, o tipo de gestão e a qualidade do sono. Em relação à faixa etária, os resultados desta pesquisa revelaram que a maior parte da população pesquisada tem idade entre 26 e 30 anos, perfazendo um total de 40%, seguida de 30% com idade de até 25 anos. Esses dados mostram que a maior parte dos trabalhadores tem idade entre 18 e 30 anos, perfazendo um total de 70 (70%). Tais resultados corroboram os dados relatados

Observou-se que há predominância do sexo masculino, 53 (53%), quando comparado à população feminina 47 (47%). Quanto à escolaridade, não responderam esta questão 5% dos participantes. Já 71% dos participantes possuem ensino médio completo, 16% são universitários, 6% estão cursando pós-graduação,



1% possuem especialização e 1% possuem ensino médio incompleto. Nenhum dos participantes possuem o título de mestrado ou doutorado.

O tempo de atuação na profissão está entre menos de um ano e mais de 21 anos; 40 (40%) de 1 a 3 anos; 24 (24%), de 4 a 6 anos; 16 (16%) com menos de 1 ano; 10 (10%), 7 a 10 anos; 4 (4%) de 15 a 20 anos; 2 (2%), 11 a 14 anos; 1 (1%) acima de 21 anos e 3 (3%) não responderam.

Verificou-se que, dos 100 trabalhadores noturnos pesquisados, 42 (42%) trabalham a menos de um ano nesse período, 30 (30%) trabalham de 1 a 3 anos, 17 (17%) trabalham de 4 a 6 anos, 5 (5%) trabalham de 7 a 10 anos, 1 (1%) trabalha de 11 a 15 anos, 1 (1%) trabalha acima de 16 anos e 4 (4%) não responderam a esta questão.

Os resultados representados, demonstraram que 84 (84%) têm apenas uma atividade e que 16 (16%) têm mais de uma atividade profissional.

Observou-se que, dos 16 trabalhadores noturnos que têm outra atividade, 13 (13%) trabalham no turno diurno, 1 (1%), no turno noturno, 1 (1%) nos finais de semana e 1 (1%) não discriminou o horário da outra atividade. Estes resultados corroboram os dados relatados por Santos,⁽⁵⁾ que obtiveram resultados semelhantes em sua pesquisa, com amostra representativa de 59,02% no turno diurno.

Quanto a fazer tratamento, pode-se observar que, 91 (91%) não fazem nenhum tipo de tratamento de saúde; 8 (8%) fazem tratamento médico; 1 (1%), tratamento psicológico e nenhum realiza tratamento psiquiátrico. Estes resultados corroboram os dados relatados por Santos,⁽⁵⁾ com amostra representativa de 72,73% indivíduos que fazem tratamento médico.

A qualidade subjetiva do sono obtida foi: 8 (8%), muito bom; 51 (51%), bom; 32 (32%); ruim; 8 (8%), muito ruim; e 1 (1%) não respondeu. Em relação à latência do sono: 8 (8%) de até 5 minutos; 18 (18%) de 6 a 10 minutos; 35 (35%) de 11 a 20 minutos; 18 (18%) de 21 a 30 minutos; 5 (5%) de 31 a 40 minutos; 2 (2%) de 41 a 50 minutos; 6 (6%) com mais de 50 minutos; e, 8 (8%) não responderam.

Para a duração do sono, pode-se observar que 11 (11%) dormem menos que cinco horas; 21 (21%) dormem entre cinco e seis horas; 19 (19%) dormem entre seis e sete horas; 44 (44%) dormem sete horas ou mais; e, 5 (5%) não responderam. Os dados desta pesquisa corroboram com os achados por Santos⁽⁵⁾ que variaram entre sete horas ou mais 60,70%.

Quanto ao uso de medicação para dormir, 85 (85%) relatam não fazer uso; 12 (12%) sim, menos de uma vez, de uma a duas vezes ou três a mais vezes por semana; e, 3 (3%) não responderam à questão.

A maioria, 29 (29%), dos trabalhadores noturnos que, em relação à qualidade subjetiva do sono, consideraram a qualidade do seu sono como boa, porém, quanto aos distúrbios do sono pertencem ao grupo de nível moderada.

A maioria, 53 (53%), dos trabalhadores noturnos possuem sonolência excessiva; 45 (45%) não possui; e, 2 (2%) não responderam.

Os dados obtidos indicam que: 43 (43%) são do tipo moderadamente matutino; 40 (40%), indiferente; 16 (16%), matutino extremo; nenhum é moderadamente vespertino ou vespertino extremo; e 1 (1%) não respondeu.

Quanto ao tipo de organização, os resultados indicam que: 48 (48%) das organizações são do tipo mista; 37 (37%), orgânico; 5 (5%), mecanicista; e 10 (10%) não responderam. O tipo de organização mais freqüente foi a do tipo mista, seguida pelo tipo orgânico.

4 DISCUSSÃO

O trabalho o trabalho noturno pode levar os indivíduos a um desempenho ruim em suas atividades, além de deixá-los expostos a maiores riscos a sua saúde, principalmente trabalhadores jovens e que a exercem por longos anos. No presente estudo a idade mais frequente dos funcionários ficou entre 26 e 30 anos. Santos⁽⁵⁾ que obteve resultados semelhantes com trabalhadores noturnos na área de enfermagem, com amostra representativa de 75,32.

A predominância do sexo masculino na presente pesquisa, 53 (53%), corroboram com os dados relatados por Leite⁽⁶⁾ em sua pesquisa com funcionários de instituto de pesquisas do Vale do Paraíba Paulista - SP, e com os dados de Oliveira⁽⁷⁾ em sua pesquisa com trabalhadores noturnos das cidades de São José dos Campos e Taubaté, SP, com 90,5%. Contudo, Oliveira⁽⁷⁾ afirma que, a predominância do sexo masculino no trabalho noturno se deve aos lugares onde foram coletados os questionários, já que o sexo pode variar de acordo com o local de trabalho. A autora utiliza como exemplo as linhas de produção de fábricas e em empresas de segurança, onde é possível encontrar mais profissionais do sexo masculino; em hospitais podem-se encontrar mais profissionais do sexo feminino.

Ainda, nesta pesquisa, 47% dos trabalhadores noturnos são do sexo feminino. Segundo Santos⁽⁵⁾ a dupla jornada de trabalho pode conduzir as mulheres ao estresse, relacionados aos transtornos do ciclo vigília-sono. As mulheres tendem a apresentar dupla jornada do trabalho, ao cuidar dos afazeres domésticos. .

Segundo Fischer, Moreno e Rotenberg,⁽⁸⁾ o trabalho noturno pode levar os indivíduos a um desempenho ruim em suas atividades, além de deixá-los expostos a maiores riscos a sua saúde.

Observou-se que, dos 16 trabalhadores noturnos têm outra atividade fora do trabalho noturno, o que aumenta o risco de saúde. Reimão, Valle e Rossini⁽⁹⁾ afirmam que providências devem ser tomadas para melhorias nas escalas de trabalho pelas organizações, uma vez que o trabalho noturno é considerado agente etiológico ou fator de risco de natureza ocupacional.

A amostra pesquisa, quanto aos distúrbios do sono pertencem ao grupo de nível moderado.(53%). Segundo Lima, Rossini e Reimão⁽¹⁰⁾ freqüentemente os distúrbios do sono não são diagnosticados, não sendo sequer objeto de procura para tratamento. É muito raro a preocupação e interesse das empresas na prevenção, no diagnóstico e no tratamento de problemas relacionados ao sono de seus empregados. Os distúrbios do sono acarretam em problemas à saúde do trabalhador, além de importante custo financeiro para a empresa, e atingem ainda os familiares e a sociedade. Segundo Muller e Guimarães,⁽¹¹⁾ a maioria dos distúrbios do sono não é detectada e tratada porque, freqüentemente, as pessoas desconhecem que essa condição é clínica e tratável. O paciente deixa de relatar problemas de sono durante as consultas médicas, dificultando o acesso do profissional às informações que permitiriam o diagnóstico e o tratamento.

Quanto ao uso de medicamentos, 12% da mostra utilizam para dormir. Segundo Inocente,⁽¹²⁾ os distúrbios do sono têm alto custo social, já que há um aumento de risco de acidentes, o uso abusivo de medicamentos para dormir, no caso de insônia, e de medicamentos para não dormir, principalmente em trabalhadores noturnos, contribuem também para uma má qualidade de vida.

De maneira semelhante, Gaspar; Moreno e Menna-Barreto⁽¹³⁾ afirmam que, as diferenças individuais na adaptação ao trabalho em turnos variam de acordo com cada pessoa. A exposição contínua a horários irregulares de trabalho afetam a



ritmicidade biológica, podendo ocorrer distúrbios do sono e de humor, e problemas gastrointestinais e cardiovasculares. A privação crônica do sono e a perturbação da ritmicidade associadas podem provocar aumento do risco de acidentes de trabalho.

Dos sujeitos pesquisados 43% são do tipo moderadamente matutino. Os indivíduos classificados como matutinos apresentam ritmos circadianos mais cedo durante o dia, em relação aos vespertinos, o desejável seria os funcionários ajustarem seu horário de trabalho de acordo com o seu tipo circadiano, prevenindo danos à saúde física, emocional e social.

Os resultados indicam que 48% das organizações são do tipo mista (mecanicista e orgânica). Kolotelo⁽¹⁴⁾ define como mecanicistas organizações em condições geralmente estáveis, com características de hierarquia e controle, comunicação vertical e valores à lealdade e obediência. Quanto às organizações orgânicas, o autor as define para condições instáveis, onde a especialização não é tão valorizada quanto à natureza cooperativa do conhecimento, além do comprometimento com as metas e objetivos criados pela preferência à interação e comunicação, ou seja, mais flexível.

5 CONCLUSÃO

Nesta pesquisa, objetivou-se relacionar o trabalho noturno com o modelo de gestão, a qualidade de sono e dos trabalhadores noturnos. Com base nos resultados obtidos o predomínio do sexo masculino confirma uma tendência a homens ocuparem os cargos noturnos nessas áreas. Verifica-se, ainda, uma predominância de profissionais casados e de trabalhadores com ensino médio completo, em plena produção

No que tange à Qualidade do Sono dos trabalhadores noturnos, observa-se que a grande maioria apresenta distúrbios de sono moderado, o que representa uma qualidade do sono ruim. As hipóteses sobre a qualidade do sono ruim desses trabalhadores podem estar relacionadas ao horário do turno de trabalho, às variáveis que interferem no seu cotidiano, como, por exemplo, dormir pouco, filhos que interrompem seu sono, excesso de responsabilidades, ao tipo da organização e de preferência individual em relação ao horário de trabalho.

Quanto à Sonolência Diurna Excessiva, observa-se que a maioria dos trabalhadores possui sonolência excessiva, o que os deixam mais propensos a se acidentarem e diminuir sua produtividade.

Observa-se, nesse estudo, que em relação ao Tipo de Cronótipo a maioria dos trabalhadores noturnos são do tipo moderadamente matutino, o que poderá prejudicar o seu desempenho no trabalho.. Isso mostra que o tipo de cronótipo do indivíduo não é levado em consideração na seleção dos mesmos para atuarem na jornada de trabalho noturna.

Quanto ao modo como os trabalhadores percebem o emprego atual, a maioria atua em organizações mistas, ou seja, são organizações orgânicas com traços mecanicistas. Quanto à percepção dos trabalhadores sobre as habilidades do gestor, a maioria os define como média gestão organizacional.

Os resultados apresentados permitirão que os gestores das empresas avaliem a importância de terem trabalhadores mais descansados, motivados e satisfeitos com suas condições de trabalho. Conseqüentemente, ao levarem em consideração as particularidades dos indivíduos e dos turnos de trabalho, promoverão melhor qualidade na prestação de seus serviços, assim como maior



produtividade e menor risco de acidentes com uma gestão diferenciada no terceiro setor.

REFERÊNCIAS

- 1 1 CIA, F.; BARHAM, E. J. **Trabalho noturno e o novo papel paterno: uma interface difícil.** Estudos de psicologia, Campinas, p. 212-221, abr./jun, 2008.
- 2 CAMPOS, M. L. P.; DE MARTINO, M. M. F.. **Aspectos cronobiológicos do ciclo vigília-sono e níveis de ansiedade dos enfermeiros nos diferentes turnos de trabalho.** Rev Esc Enferm USP, 2004.
- 3 GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- 4 VERGARA, S.G. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração.** São Paulo: Atlas, 2000.
- 5 SANTOS, T.C.M. **Estresse Ocupacional em Enfermeiros da Região do Vale do Paraíba Paulista.** Dissertação (Mestrado em Gestão e Desenvolvimento Regional) – Departamento de Economia, Contabilidade e Administração. Universidade de Taubaté, Taubaté, SP, 2008.
- 6 LEITE, P. . **Cultura organizacional, estresse ocupacional e queixas de sono: um estudo com funcionários de instituto de pesquisas do Vale do Paraíba.** Dissertação para obtenção do título de Mestre em Gestão e Desenvolvimento Regional do programa de pós-graduação em administração da Universidade de Taubaté. Área de concentração: Gestão de Recursos Socioprodutivos. Taubaté, SP, 2009.
- 7 OLIVEIRA, T. P. **O trabalho noturno e a saúde do trabalhador: estudo exploratório em Taubaté e São José dos Campos.** XIII Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e IX Encontro Latino Americano de Pós-Graduação – Universidade do Vale do Paraíba, 2009.
- 8 FISCHER, F. M.; MORENO, C. R. C.; ROTENBERG, L. **Trabalho em turnos e noturno na sociedade 24 horas.** São Paulo: Atheneu. 2003.
- 9 REIMÃO, R.; VALLE, L. E. L. R; ROSSINI, S. **Segredos do sono e qualidade de vida.** São Paulo: Tecmed, 2008.
- 10 .LIMA, A.; ROSSINI, S.; REIMÃO, R. Qualidade de vida e comprometimento do sono em dependentes crônicos de cocaína. Arq. Neuro-Psiquiatr. Vol.66, no.4, São Paulo, Dec 2008. 11 MÜLLER, M.R.; GUIMARÃES, S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. Estudos de Psicologia. Campinas 1 , 24 (4), 519-528, out-dez, 2007.
- 11 INOCENTE, N. J. **Síndrome de Burnout em professores universitários do Vale do Paraíba (SP).** Tese (Doutorado em ciências médicas, área de ciências biomédicas) – Programa de Pós-graduação Ciências Médicas. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2005.
- 12 GASPAR S., MORENO C., MENNA-BARRETO L.. **Os plantões médicos, o sono e a ritmicidade biológica.** Rev Ass Med Brasil 1998; 44(3): 239-45.
- 13 KOLOTELO, J. L. G. **O papel da comunicação na gestão por projetos: um estudo de caso no sistema Federação das Indústrias do Estado do Paraná.** Monografia (Especialização em Gestão do Conhecimento nas Organizações) – Programa de Pós-graduação em Tecnologia, Centro Federal de Educação Tecnológica do Paraná, 2005