

PLANTÕES NOTURNOS: EXISTEM RISCOS?

Casandra G. R. Martins Ponce de Leon¹

Andréa Oliveira R. Cavalcanti¹

Jordana Silva Souza¹

Maria Betânea dos S. Souza²

RESUMO

Atualmente temos observado uma superlotação de pacientes hospitalizados tendo como consequência uma sobrecarga física e mental sobretudo dos profissionais de enfermagem que, pela necessidade de uma complementação salarial, se submetem a extensas jornadas de trabalho. Esta pesquisa teve como objetivo averiguar quais as substâncias mais consumidas por esses cuidadores da enfermagem para e as principais queixas decorrentes dos plantões noturnos. Trata-se de um estudo quantitativo, desenvolvido nos meses de março e abril de 2001 em 02 hospitais públicos de João Pessoa-Pb. A amostra foi composta por 26 profissionais de enfermagem plantonistas noturnos. As principais queixas decorrentes dos plantões noturnos e da ingestão de café foram: cansaço, sono, irritabilidade, cefaléia, entre outros. Os resultados apontam para a introdução de medidas que restabeleçam as energias, sem riscos, ao cuidador noturno.

Palavras-chave: Plantão noturno, sobrecarga de trabalho, substâncias ingeridas, profissionais de enfermagem.

ABSTRACT

Now we have been observing an overload of hospitalized patients tends above all as consequence a physical and mental overload of the nurses that, for the need of a salary complementation, they undergo extensive workdays. This research had as objective to discover which are the substances more consumed by those caretakers of the nursing and the principal current complaints of the night duties. It is a quantitative study, developed in the months of March and April of 2001 in 02 public hospitals of João Pessoa-PB. 26 nurses, on duty by night, composed the sample. The principal current complaints of the night duties and ingest of coffee was: fatigue, sleep, irritability, and migraine, among others. The results appear for the introduction of measures that reestablish the energies, without any risks, of those nocturne caretakers.

Key Words: night duty, work overload, ingested substances, nurses.

¹ Alunas do Curso de Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba.

² Professora da Universidade Federal da Paraíba. Mestre em Enfermagem.

Até algum tempo atrás, a saúde ou os problemas a ela inerentes, não era tão caótico como no presente. Para comprovar este fato, basta escutar os noticiários, ler jornais, ou qualquer outra fonte que sirva para ratificar que a questão de Saúde no Brasil está complicada.

Hoje podemos encontrar Hospitais ou Postos de Saúde super lotados, chegando ao extremo de rejeitar pacientes, pelo fato de não possuírem condições para prestar atendimento. Assim, como num jogo de ping-pong, podemos ver pacientes sendo encaminhados de um serviço para outro, chegando a óbito por falta de socorro imediato.

De acordo com Xelagati (2003) o Hospital é o principal local de trabalho dos membros da equipe de enfermagem que, freqüentemente, permanecem a maior parte de sua vida produtiva dentro desse ambiente, muitas vezes em mais de um turno de trabalho devido aos baixos salários.

Em pleno século XXI constatamos que apesar do grande avanço tecnológico, com o surgimento de novos equipamentos que auxiliam a Medicina, existe um outro detalhe da saúde, que muitos esquecem, ou não dão a devida importância, para tal, são os profissionais de Enfermagem. Este grupo lida no seu cotidiano com vidas, seres humanos com problemas, seja de ordem física, psíquica ou espiritual.

Segundo a autora citada, a instituição na qual se tenta salvar vidas e recuperar a saúde perdida das pessoas enfermas é a mesma que favorece o adoecer das pessoas que nela trabalham, porque, aparentemente, não há preocupação com proteção, promoção e manutenção da saúde de seus empregados.

Sabemos que o novo milênio não só traz novas tecnologias, mas também mais estresse, mais doenças, mais violência, mais problemas socioeconômicos, entre outros.

O quadro da Saúde se agrava quando estudamos os prejuízos que o estresse causa no ser humano. Os profissionais da saúde vivem movimentando-se aceleradamente de um plantão para outro, enfrentando diversos problemas, sejam profissionais como pessoais.

Geralmente os profissionais de Enfermagem trabalham seis horas diárias, no entanto outros trabalham por plantões de 12 ou 24 horas, das 7:00 h às 19:00 h, ou das 19 às 7 da manhã. Ainda podemos encontrar profissionais de enfermagem que saem de um plantão de 12 horas e vão para outro local (seja Hospital, seja Posto de Saúde), chegando muitas vezes à exaustão física e psicológica.

Não é necessário discutir os porquês de tantos plantões, para tal basta lembrar que os salários não são dignos de tais profissionais, sendo este um problema da má distribuição de renda, situação que impera no Brasil, que impulsiona muitos profissionais a se sujeitarem a cargas horárias excessivas.

Esta situação tende a piorar quando o enfermeiro ou auxiliar de enfermagem tem de se manter acordado e alerta durante quase todo o plantão noturno, cochilando alguns minutos, 20 ou 30 quando possível, caso contrário, utiliza algum recurso alternativo para se manterem acordados.

Existem substâncias que exercem esse efeito no Sistema Nervoso Central, mantendo o indivíduo acordado, como também existem substâncias que exercem o efeito oposto, levando o indivíduo a um repouso e sono profundo.

Segundo a OMS “droga é toda a substância que introduzida em um organismo vivo modifica uma ou mais de suas funções” (PRADO, 1999). Droga é o nome genérico de substâncias químicas, naturais ou sintéticas que provocam alterações psíquicas e podem causar danos físicos e psicológicos ao consumidor. Se consumida constantemente, podem ocorrer mudanças de comportamento e causar dependência. Quando esta dependência é psíquica, o indivíduo apresenta um desejo compulsivo de usar essa droga regularmente, por seus efeitos psicotrópicos.(ADIMINISTRAÇÃO, 2000).

Sabemos que as drogas podem ser classificadas como estimulantes, perturbadoras e depressoras. As drogas estimulantes da atividade do Sistema Nervoso Central envolvem substâncias que aumentam a atividade do cérebro, estimulando seu funcionamento, fazendo com que o indivíduo fique mais disposto, sem sono e alerta. Estão incluídas neste grupo (drogas estimulantes) as seguintes substâncias: psicoanalépticos, noanalépticos e timolépticos.

No grupo de substâncias classificadas como drogas, encontramos: álcool, ansiolíticos, anticolinérgicos, barbitúricos, cafeína, cocaína, crack, êxtase, heroína, inalantes, LSD 25, maconha, morfina, nicotina, ópio, solventes, entre outros.

O interesse pela temática e a busca de identificar os recursos alternativos (substâncias consumidas) usados pelos cuidadores, despertou para a realização deste estudo, levando em consideração que geralmente existem efeitos maléficos de drogas, como as citadas anteriormente.

OBJETIVOS

- Identificar quais as substâncias mais consumidas pelos cuidadores da enfermagem
- Averiguar as principais queixas relatadas pelos cuidadores, decorrentes dos plantões noturnos.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo quantitativo-descritivo desenvolvido nos meses de março e abril de 2001 em 02 hospitais públicos de João Pessoa-PB. A população foi composta por todos os profissionais de enfermagem plantonistas noturnos e a amostra representada por 26 destes profissionais que atuavam nos dias da coleta e que aceitaram participar do estudo.

Neste estudo foram observados os princípios éticos da pesquisa envolvendo seres humanos, de acordo com a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, no que diz respeito ao consentimento livre e esclarecido (BRASIL, 1996, p.17).

Foi feita a análise quantitativa e descritiva dos resultados em termos de frequência relativa e absoluta.

RESULTADOS

TABELA 01- Dados de Identificação

Idade			Sexo			Estado Civil		
No.	%	No.	No.	%	No.	No.	%	
20 – 30	08	30,77	Masculino	01	3,85	Casado	12	46,15
31 – 40	12	46,15				Solteiro	13	50,0
41 – 50	05	19,23	Feminino	25	96,15	Estável	01	3,85
51 – 60	01	3,85						
TOTAL	26	100,0	TOTAL	26	100,0	TOTAL	26	100,0

Fonte: Coleta direta dos dados, em 2001

Entre os profissionais entrevistados, podemos observar que a maioria era do sexo feminino (96,15%); 46,15% se encontravam na faixa etária entre os 31 e 40 anos e 50%, solteiros.

TABELA 02 – Dados específicos do trabalho dos Profissionais de Enfermagem.

Mais de Um Local de trabalho	No.	%	Plantões por semana	No.	%
Sim	13	50,0	12 horas	01	3,85
			24 horas	02	7,7
Não	12	46,15	36 horas	04	15,38
			48 horas	04	15,38
Ignorado	01	3,85	+ 48 horas	15	57,7
			Total	26	100,0
Total	26	100,0	Total	26	100,0

Fonte: Coleta direta dos dados, em 2001

Dos dados obtidos, 50% relatou que trabalha em mais de uma instituição e 57,7% revelou que trabalham mais de 48 horas de plantão semanalmente, o que nos mostra que estão com sobrecarga de trabalho.

TABELA 03 – Ingestão de substâncias e horas de repouso por plantão

Ingestão de substâncias N° %			Substâncias N° %			Repouso em plantões N°. %		
Sim	18	69,23	Café	13	72,22	0 h	04	15,39
						01 h	03	11,54
Não	08	30,77	Pó-de-guaraná	02	11,11	02 h	03	11,54
						2:30 h	01	3,85
						03 h	09	34,61
			Chá	03	16,67	Branco	06	23,87
TOTAL	26	100,0	TOTAL	18	100,0	TOTAL	26	100,0

Fonte: Coleta direta dos dados, em 2001

Do total dos entrevistados, 69,23% afirmaram ingerir alguma substância durante os plantões noturnos e destes 72,22% apontaram o café como a substância mais consumida. A ingestão destas substâncias não aparenta causar prejuízo á saúde, no entanto, deve ser feito um estudo cauteloso sobre os efeitos do uso da cafeína e concluir se existe prejuízo à saúde.

Um dado interessante é que dos profissionais de enfermagem entrevistados, 34,61%, afirmaram que as Instituições permitem apenas 03 horas de repouso. Este é um dado alarmante e preocupante, pois o corpo humano necessita, no mínimo 6 a 8 horas de repouso (BULLÓN, 2002).

TABELA 04 – Tempo de repouso suficiente para estar disposta.

O repouso é suficiente ? No. %			Horas suficiente para estar disposta No. %		
Sim	06	23,08	< 5 horas	03	11,54
			5 horas	00	00
Não	20	76,92	6 horas	08	30,76
			7 horas	02	7,7
			8 horas	13	50,0
TOTAL	26	100,0	TOTAL	26	100,0

Fonte: Coleta direta dos dados, em 2001

Ao se depararem com a questão se o tempo de repouso permitido pela Instituição era suficiente para suprir as suas necessidades de sono e repouso, 76,92% afirmou que o repouso não era suficiente, 50,0% afirmou necessitar de 8 horas de repouso para se acordar dispostos.

QUADRO 01 – Queixas relatadas decorrentes do plantão noturno.

Queixas relatadas	No.
Cansaço	18
Sono	13
Irritabilidade	08
Cefaléia	07
Insônia	05
Fraqueza	04
Sem queixas	01
Outros (hiperglicemia, dores nas pernas, enxaqueca)	03

Fonte: Dados coletados em 02 hospitais públicos de João Pessoa-Pb, em 2001

Segundo os entrevistados, as principais queixas relatadas decorrente do plantão noturno foram: cansaço, sono irritabilidade e cefaléia.

Em suas atividades os profissionais de enfermagem estão sujeitos a diferentes tensões, necessitando também receber cuidados, pois cuidar de quem cuida é condição *sine qua non* para o sucesso no processo da assistência em enfermagem (MARTINS, 2003).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sabemos que a correria e a exaustão física e psíquica que os profissionais de

enfermagem se submetem, é agravada pelo regime de plantões acima de 48 horas. Este fator, aliado ao número reduzido ou insuficiente de horas de repouso durante os plantões, debilita o organismo do enfermeiro, que precisa estar sempre alerta para uma possível intervenção emergencial.

Segundo a presente pesquisa, a substância mais utilizada pelos profissionais como um recurso alternativo para manter o organismo alerta foi o café. As queixas mais frequentes ao final de cada plantão foram: cansaço, insônia, irritabilidade e cefaléia.

O uso do café e seus efeitos no organismo são temas de bastante controvérsia entre os pesquisadores, alguns afirmam que a cafeína presente no café quando entra na corrente sanguínea age inibindo a ação do hormônio responsável pela sensação de torpor e do sono, causando então uma sensação de revigoração, alerta e bastante disposição no indivíduo (COSTILL, 1978).

O autor comenta que os efeitos da cafeína não se restringem ao Sistema Nervoso Central, também afeta o sistema cardio-respiratório e ocorre desidratação para o caso de consumo excessivo.

Outros pesquisadores atribuem a ingesta moderada de cafeína, o auxílio à cefaléia associada à tensão, pois a cafeína age contraindo os vasos sanguíneos compensando a dilatação dos vasos, que causa a dor. Deve-se ressaltar que em casos de cefaléia crônica é preciso evitar a cafeína. Além dos efeitos energéticos, o consumo de café é um hábito brasileiro bastante comum, onde o Brasil é um dos maiores produtores de café do mundo.

O estudo de J. D. Shepard (ESTUDOS SOBRE A CAFEÍNA, 2001), mostra alguma relação entre a elevação da pressão e cortisol (hormônio do estresse) associada à ingesta de café. Esses estudos mostram ainda que bebidas cafeinadas tomadas sob estresse provocam pressão sistólica sanguínea aumentada em mais de 14mm Hg. O efeito combinado sobre a pressão sanguínea é tão intenso que as pessoas com tendência à hipertensão devem evitar bebidas cafeinadas.

Entre os efeitos tóxicos agudos e crônicos acham-se a insônia, irritabilidade, palpitação cardíaca, tremores, convulsões, rubor, anorexia, desidratação pela diurese, febre, albuminúria e mal-estar epigástrico (WHITE, 1995; CAFEÍNA, 2001; ESTUDOS SOBRE CAFEÍNA, 2001; CAFEINA E HIPERCOLESTEROLEMIA, 2001; COSTILL, 1978).

O presente trabalho não objetiva criticar o consumo de café, no entanto, constatamos que a substância mais ingerida pelos profissionais de enfermagem plantonistas

noturnos para debelar o sono e o cansaço é o café. Na literatura consultada existem dois pontos de vista quanto à cafeína: uma a favor do consumo e outro contra. Cabe a cada profissional analisar e refletir se os pontos apresentados mostrando os efeitos maléficos da cafeína contribuirão para o desuso dessa substância.

Não se pode descartar e reservar de lado a certeza de que uma noite mal dormida também prejudica o organismo do cuidador, no entanto esse fato aliado á ingesta de um substancia que a literatura adverte, é uma forma de agravar os danos à saúde do ser cuidador.

Os administradores de instituições de saúde e os profissionais de enfermagem devem perceber as vantagens que existem, em todos os níveis, preservando o cuidador em boa saúde física-mental e espiritual.

Os riscos apresentados neste estudo servem de alerta para os profissionais de saúde, não apenas de enfermagem, mas a todos os que estão sujeitos à jornada de trabalho noturna. Deve-se repensar nas alternativas para minimizar os problemas causados pelos plantões noturnos e as instituições de saúde devem atentar para a saúde dos cuidadores. Uma instituição que preza pela saúde de seus funcionários, refletirá uma assistência com mais qualidade.

Para nós, futuras cuidadoras, esta pesquisa serviu como um alerta para os sintomas referidos pelos profissionais de enfermagem decorrente da sobrecarga de trabalho e do que a literatura nos apresenta sobre substâncias estimulantes do sistema nervoso central, mais especificamente a cafeína .

REFERÊNCIAS

ADMINISTRAÇÃO de Medicamentos na Enfermagem. Rio de Janeiro: EPUB, 2000.

BRASIL, Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos**. Resolução 196 de 1996. Informes Epidemiológico do SUS, v.5, n.2, p.14-41, abr./jun. 1996. suplemento 3.

BULLÓN, A. **Passaporte para a vida**. São Paulo: Casa Publicadora Brasileira, 2002.

CAFEÍNA E HIPERCOLESTEROLEMIA, acessado em: <www.equipecaloi.com.br>, disponível em 29/07/2001.

CAFEÍNA PODE DIMINUIR O RISCO DE FUMANTES DE TER CÂNCER NA BEXIGA. Disponível em: <www.uol.com.br/folha/ciencia/ult306u1532.shtml>. Acesso

em 30 jul. 2001.

CAFEÍNA. Disponível em: <www.bikemagazine.com.br/saude/caffeina.htm>. Acesso em 30 jul. 2001.

COSTILL, D. L.; DALSKY, G.P.; FINK, W. J. Effects of caffeine ingestion on metabolism and exercise performance. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v.10, p. 155-158, 1978.

ESTUDOS SOBRE CAFEÍNA. Disponível em: <www.boasaude.com>. Acesso em: 30 jul. 2001.

MARTINS, M.C.F.N. Humanização da Assistência e formação do profissional de saúde. **Rev. Psychiatry on-line**. (8) maio, 2003, disponível em: <http://www.polbr.med.br/arquivo/artigo0503_1.htm>. Acesso em 20/10/2003.

PRADO, F.C.; RAMOS, J. A.; VALLE, J.R.; **Atualização Terapêutica**. 19. ed. São Paulo: Artes Médicas, 1999.

WHITE, E. G. **A ciência médica e o espírito de profecia**. São Paulo: Casa Publicadora Brasileira, 1995.

XELAGATI, R.; ROBAZZI, M. L. C. C. Riscos químicos a que estão submetidos os trabalhadores de enfermagem: uma revisão de literatura, **Rev. Latino-Am Enfermagem**, 11(3), Ribeirão Preto: EERP-USP, p. 350-56, 2003.