



## *Os Efeitos da Privação de Sono na Saúde Mental de Trabalhadores*

### INTRODUÇÃO

Visando atender às características e necessidades da sociedade atual, a qual vive em uma intensa busca pelo conforto material e lida com a constante preocupação, por parte das organizações de trabalho, com o aumento da lucratividade, o trabalho em turnos se faz inevitável e imprescindível. Surge, assim, a “Sociedade 24 horas”, na qual o trabalho é organizado de modo a satisfazer tais exigências. Deste modo, a realidade atual conta com milhões de brasileiros que trabalham em regime noturno ou em turnos alternados, principalmente em profissões ligadas às áreas de saúde, transporte, segurança, energia e comunicações (PRATA & SILVA, 2013; SILVA et. al., 2010). No entanto, a privação de sono, comum neste tipo de regime de trabalho, em longos períodos, pode trazer alterações de humor e de desempenho cognitivo, podendo desencadear lapsos de atenção, redução da memória de curto prazo e episódios de microssonos (GAZZANIGA & HEATHERTON, 2005).

### OBJETIVOS

- Geral: Investigar os possíveis efeitos da privação de sono na saúde mental de trabalhadores em regime noturno ou de turnos alternados.
- Específicos:
  - Investigar efeitos cognitivos, tais como alterações de memória, atenção, percepção;
  - Investigar efeitos comportamentais, tais como: isolamento, prejuízo social.

### METODOLOGIA

- O presente estudo foi realizado a partir de revisão bibliográfica envolvendo livros, artigos e revistas.

### REFERÊNCIAS

- GAZZANIGA, Michael S.; HEATHERTON, Todd F. *Ciência psicológica: mente, cérebro e comportamento*. Trad. Maria Adriana Veríssimo, Veronese. 2º imp. rev. Porto Alegre: ArtMed, 2005.
- OLIVEIRA, Beatriz de; DE MARTINO, Milva. Análise das Funções Cognitivas e Sono na Equipe de Enfermagem nos Turnos Diurno e Noturno. *Rev Gaúcha Enferm.*; 34(1):30-36, 2013.
- PIRES, Gabriel N.; TUFIK, Sergio; ANDERSEN, Monica L. Relação entre privação de sono e ansiedade na pesquisa básica. *Einstein (São Paulo)* [online] vol.10, n.4, p. 519-523, 2012.
- PRATA, Joana; SILVA, Isabel S. Efeitos do Trabalho em Turnos na Saúde e em Dimensões do Contexto Social e Organizacional: Um Estudo na Indústria Eletrônica. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 13(2), pp. 141-154, maio-ago 2013.
- SILVA, Emerson C. G.; CHAFFIN, Rogério A.; NETO, Valdo C. S.; JUNIOR, César L. S. IMPACTOS GERADOS PELO TRABALHO EM TURNOS. *Perspectivas Online*, v. 4 nº 13, p. 65-86, 2010.
- SOARES, Cibele; ALMONDES, Katie M. Sono e Cognição: Implicações da Privação do Sono para a Percepção Visual e Visuoespacial. *Psico*, Porto Alegre, PUCRS, v. 43, n. 1, pp. 85-92, jan./mar. 2012.
- XAVIER, Karine G., VAGHETTI, Helena H. Aspectos cronobiológicos do sono de enfermeiras de um hospital universitário. *Rev Bras Enferm*, Brasília; 65(1): 135-40, jan-fev 2012.



**Daiane Macagnan Schitz** <sup>1</sup>

**Luciana Schermann Azambuja** <sup>2</sup>

### DESENVOLVIMENTO

Ao adotar o esquema de trabalho em horários irregulares, os trabalhadores acabam entrando em confronto com a tendência diurna da espécie humana, dificultando sua convivência e participação nas obrigações familiares e sociais, as quais, comumente seguem os horários diurnos estabelecidos (SOARES & ALMONDES, 2012).

O advento da iluminação artificial permitiu ao homem permanecer em atividade durante o período noturno, o que acabou promovendo um rompimento das relações com o ciclo claro-escuro. As consequências são problemas como alterações do equilíbrio biológico, distúrbios do sono, alterações dos hábitos alimentares, problemas gástricos, baixo desempenho, fadiga, diminuição da atenção e do estado de ânimo (OLIVEIRA & DE MARTINO, 2013; SILVA et. al., 2011). Diversos estudos têm trazido evidências da existência de uma correlação entre a privação de sono e a ansiedade (PIRES, TUFIK & ANDERSEN, 2012).

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados indicam que a privação de sono traz diversas consequências negativas para a saúde mental desses trabalhadores, provocando uma dissociação entre os ritmos bioquímicos, psicológicos, comportamentais e sociais, o que acaba gerando problemas não apenas no âmbito da saúde, mas também na vida familiar, social e profissional (XAVIER & VAGHETTI, 2012).

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Psicologia da ULBRA – Campus Guaíba. E-mail: danimschitz@gmail.com

<sup>2</sup> Docente do Curso de Psicologia da ULBRA – Campus Guaíba. E-mail: lusazambuja@yahoo.com.br