

---

# Trabalho diurno e noturno: principais impactos do trabalho em turnos para a saúde de vigilantes

## Daytime and night-time work: main impacts of work shift on watchers' health

MARIA FABIANA MACHADO DA SILVA\*

LAURIANE MARIA DOS SANTOS TELES\*\*

KEILANE FERREIRA DE ARAÚJO\*\*\*

TÁTILA RAYANE DE SAMPAIO BRITO\*\*\*\*

JANAÍNA DOS SANTOS SILVA\*\*\*\*\*

CARLA FERNANDA DE LIMA SANTIAGO DA SILVA\*\*\*\*\*

### RESUMO

O objetivo deste estudo foi verificar o impacto do trabalho diurno e noturno sobre a saúde de vigilantes de uma universidade pública do Piauí. Utilizou-se um questionário sociodemográfico e profissional/ocupacional, avaliado por meio da análise de frequência, e uma entrevista semiestruturada acerca da satisfação com seu turno, o cotidiano fora dele e as consequências do trabalho para a saúde, utilizando-se a análise de conteúdo temático de Bardin (2002). A maioria dos vigilantes diurnos e todos os noturnos indicaram satisfação com sua atividade. Metade dos diurnos apontou o lazer como parte do cotidiano fora do trabalho e os noturnos indicaram a categoria família. Sobre o impacto de seu turno, obteve-se que os noturnos, majoritariamente, indicaram

---

\* Universidade Federal do Piauí. E-mail: fabianamsilvapsi@yahoo.com

\*\* Universidade Federal do Piauí. E-mail: laurianeteles@hotmail.com

\*\*\* Universidade Federal do Piauí. E-mail: Keilanearaujo@yahoo.com.br

\*\*\*\* Universidade Federal do Piauí. E-mail: tatila.rayane@hotmail.com

\*\*\*\*\* Universidade Federal do Piauí. E-mail: janainaufpi@yahoo.com.br

\*\*\*\*\* Universidade Federal do Piauí. E-mail: carla.ufpi@yahoo.com.br

a categoria sono, e os diurnos, a categoria falta de tempo. Os vigilantes realizam uma atividade desgastante por si mesma, ocasionando transtornos à vida pessoal e profissional, especialmente aos noturnos. Tornam-se relevantes mais estudos e ações junto à categoria, contribuindo para sua saúde de uma forma geral.

**Palavras-chave:** trabalho diurno/noturno, vigilantes, saúde.

## ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the impact of the day and night shift on the health of watchers from a public university in Piauí. We used a sociodemographic and professional / occupational questionnaire, assessed by frequency analysis, and a semi-structured interview on the satisfaction with your shift, daily life outside of work and its consequences for health, using the thematic content analysis of Bardin (2002). Most day watchers and all night watchers showed satisfaction with their job. Half of the day watchers mentioned leisure as part of their everyday life outside of work and night watchers mentioned the family category. On the impact of their work shift, most of the night watchers indicated the category sleep and the day watchers mentioned lack of time. Watchers' activity is exhausting in itself, causing inconvenience to their personal and professional lives, especially to night watchers. More studies and actions involving this professional category are relevant and should contribute to their general health.

**Keywords:** day and night shifts, watchers, health.

## INTRODUÇÃO

O trabalho em turnos configura-se como uma prática comum na atualidade, visto que há uma grande demanda por serviços que necessitam de um desenvolvimento contínuo. Assim, para manter essa tendência, muitos profissionais divergem em seus horários, em relação aos mais habituais.

Dessa forma, buscou-se analisar as características, peculiaridades e consequências dos turnos diurno/noturno de trabalho de vigilantes de uma universidade pública do interior do estado do Piauí. A relevância deste artigo advém da necessidade de expor a realidade destes profissionais, no intuito de publicar estudos que

envolvam a temática, ampliando reflexões e discussões que possam trazer benefícios, tanto para a academia quanto para a categoria profissional estudada.

A atividade em turnos tornou-se frequente nos dias de hoje; entretanto, esta realidade vem se desenvolvendo ao longo da história. Furlani (1999) afirma que, embora o trabalho noturno tenha aumentado nos últimos anos, não é algo deste século, pois surgiu em tempos distantes a partir da necessidade do homem de viver em sociedade e como forma de organizar suas atividades.

Trata-se, então, de uma realidade marcada por transformações históricas, que vem crescendo ao longo dos anos e se constitui a partir de causas provenientes da vida em sociedade, da globalização e da tecnologia.

Para Fischer e Lieber (2003), existem três fatores que constituem as causas para sua existência. São eles: técnico, social e econômico. Dessa forma, ele está presente principalmente em indústrias metalúrgicas ou químicas, nas quais a produção não pode ser interrompida e é necessário acompanhamento; nos serviços que atendem às demandas da população, como saúde e segurança; e, também, para manter os lucros pelo funcionamento de equipamentos e maquinaria. Além disso, Rodrigues (1998) afirma que as exigências de consumidores por serviços que atendam às suas conveniências contribuem para o aumento desse tipo de serviço.

Cabe destacar a grande demanda por trabalhadores terceirizados em empresas que operam em turnos ininterruptos; entretanto, estes geralmente não têm os mesmos benefícios que os do quadro de funcionários da empresa, como nas escalas de trabalho, no número de folgas e na remuneração (cf. FISCHER; LIEBER, 2003).

Assim sendo, a existência da atividade em turnos, cada vez mais comum na sociedade, está relacionada à necessidade de atender às demandas das empresas em um período de 24 horas (cf. JESUS, 2011). Além das necessidades das empresas, outras questões que demonstram a frequência do trabalho em turnos referem-se às necessidades voltadas à remuneração e ao compromisso com atividades relacionadas ao estudo, fazendo com que o indivíduo necessite se ocupar no período noturno (cf. TOLEDO; SOUZA; DIAS, 2010). Além disso, com o aumento da criminalidade, sua

presença configura maior abrangência no Brasil nos últimos anos (cf. SOUZA, 2003). Dessa forma, com o crescimento da insegurança da população, a segurança pública e privada passou a ser pauta de discussões em espaços como a Câmara dos Deputados (cf. VIEIRA; OLIVEIRA; LIMA, 2010). Segundo Cerdeira (2004), esse crescimento passou a ocorrer tanto em setores públicos quanto privados, bem como no contexto empresarial e residencial, ocorrendo também, de forma orgânica, pela prestação desses serviços por empresas que apresentam outro ramo de atividade para atender às suas necessidades internas.

Verifica-se hoje, então, que o serviço de vigilância está presente em contextos tais como, bancos, hospitais, *shoppings*, transporte de valores, indústrias, na área metroviária, eventos e instituições de ensino (cf. VIEIRA et al., 2010), sendo que neste último, segundo os autores, o vigilante precisa lidar com diferentes públicos, havendo necessidade de ele possuir habilidade de relacionamento.

Acerca da vigilância privada, Zanetic (2005) afirma que seu maior desenvolvimento no Brasil ocorreu a partir da década de 1990, com o aumento do número de empresas de segurança, vigias nas ruas, e o crescimento de tecnologias de segurança eletrônica. Como exemplo de seu crescimento no País, em 2006 havia 2.180 empresas autorizadas de segurança e 172 cursos de formação de vigilantes (cf. FEIJÓ, 2008).

Diante desse contexto, neste artigo são expostos, inicialmente, conteúdos teóricos acerca da profissão de vigilante e suas particularidades; em seguida, explana-se sobre os principais impactos do trabalho em turnos e sobre o delineamento da pesquisa. Para finalizar, são feitas algumas considerações correlacionando os resultados obtidos e os constructos teóricos utilizados e, mais uma vez, promove-se uma discussão sobre o contexto do desta profissão.

## **TRABALHO DE VIGILÂNCIA**

A quantidade de profissionais em turnos nos últimos anos teve um crescimento notório, tendo em vista a grande demanda por serviços que devem estar disponíveis por períodos cada vez maiores (FISCHER, 2004). Esta realidade pode ser justificada pela crescente busca da sociedade pela utilização de serviços, estimu-

lando, assim, o crescimento de trabalhadores que desempenham suas tarefas em turnos.

Nesse sentido, Pinto e Mello (2000) definem a atividade em turnos como forma de organização da jornada laboral na qual se realizam atividades em diferentes e constantes horários. Assim, é válido ressaltar a existência de diferentes turnos no que concerne à dinâmica laboral, bem como pontuar seu progressivo crescimento.

Vieira (2009) menciona que essa forma de serviço veio a se tornar comum em diversos setores, principalmente nos ramos de saúde, segurança e transportes. No entanto, a constante busca por eles não acompanhou da mesma forma a preocupação com os possíveis impactos biopsicossociais gerados no trabalhador que desempenha sua atividade seguindo esse formato.

Silva et al. (2010) apontam que a necessidade de busca incessante de conforto material, associada à busca de lucros por parte das organizações, fez emergir a chamada “sociedade 24 horas”. Esse termo é relativamente novo, utilizado para denominar uma prática que já era vista desde os primórdios e que vem ganhando cada vez mais espaço no cotidiano, principalmente quando relacionada a determinadas categorias profissionais, a exemplificar: a profissão de vigilância.

A esse respeito, Gregghi (2007) acrescenta que um aspecto que possui estreita ligação com seu contínuo aumento é a elevação da produção dos países industrializados, fato que contribui significativamente para que essa categoria profissional seja presença constante em nossa sociedade. Apesar da escassez de pesquisas que investiguem os trabalhadores em turnos, mais especificamente, os vigilantes, autores como Gregghi (2007), Zanetic (2005), Fischer e Lieber (2003), Cerdeira (2004), Souza (2003) e Feijó (2008) dedicaram-se ao estudo desta categoria profissional.

Acerca da profissão em turnos ligada à segurança, é válido ressaltar que, além dos serviços de segurança privada, existem também os de segurança pública. Na Constituição Federal brasileira, o art. 144 fala sobre a segurança pública como algo assegurado pelo Estado, que assevera a não violência, permitindo, então, a garantia dos direitos dos cidadãos, por meio do serviço de polícia (cf. FEIJÓ, 2008). Ainda de acordo com a autora, a segurança privada (realizada pelo vigilante) é responsável pela manutenção da “normalidade”

dentro do ambiente ao qual foi designada, diferentemente do serviço de segurança pública, cuja função ultrapassa os limites de um dado local.

Como já mencionado, a sociedade há tempos faz uso de serviços em muitas horas do dia. Em relação ao vigilante, Cerdeira aponta que sua figura não é recente; ela esteve ligada, há algum tempo, ao “guarda de quarteirão, [...] fiscal da obra, [...] protetor (ou jagunço) das propriedades rurais” (2004, p. 9), sendo, anos mais tarde, necessária a normatização do serviço em virtude do aumento dessa atividade.

Segundo Souza (2003, p. 92), o art. 15 da Lei n. 7.102/1983 conceitua que este profissional é “o empregado contratado por estabelecimentos financeiros ou por empresas especializadas em prestação de serviços de vigilância ou de transporte de valores, para impedir ou inibir ação criminosa”. Ainda de acordo com o autor, tal conceito foi modificado e ampliado, sendo considerado como tal o profissional contratado por empresas/instituições públicas e privadas cujo objetivo seja voltado para a segurança, vigilância, transporte de valores e também a diferentes objetivos sociais.

No Brasil, o serviço de segurança privada iniciou-se anos após o golpe militar de 1964, quando o decreto-lei 1.034/69 determinou que instituições financeiras privadas contratassem empresas com esse tipo de trabalho como uma maneira de conter os movimentos contrários ao regime, que tinham o roubo a bancos como forma de “capitalizar” seu grupo (FEIJÓ, 2008, p. 21). A autora ainda explana que, em 2000, havia, nos documentos da Polícia Federal, 1.368 empresas de segurança privada; em 2002, a quantidade passou a ser de 2.920, sendo assim, um crescimento de 113%.

Conforme Cerdeira, “a segurança tornou-se um dos maiores ideais de toda a sociedade brasileira. É, sem dúvidas, junto com a geração de empregos, a maior preocupação dos grandes centros urbanos” (2004, p. 7). O mesmo autor afirma ainda que essa também vem sendo uma preocupação de áreas de menor extensão territorial. Essa preocupação dos grandes centros urbanos é confirmada por Feijó (2008), que expôs que os estados com maior número de vigilância eram, em 2004, São Paulo, Rio de Janeiro e Rio Grande do Sul, respectivamente, verificando-se, assim, a prevalência das

regiões Sul e Sudeste em relação a esse tipo de atividade; em 2006, segundo a autora, já havia no Brasil 1.309.974 empregados na vigilância, sendo esta controlada, no Brasil, pelo Departamento de Polícia Federal (DPF), por meio da Delegacia de Controle de Segurança Privada (Delesp).

Embora o serviço de segurança privada encontre-se hoje em expansão, sendo empregado também junto a órgãos públicos, substituindo, em algumas situações, a proteção pública (cf. CERDEIRA, 2004), ainda são poucos os estudos com relação à segurança privada e suas inferências (cf. ZANETIC, 2005), como apontado anteriormente. Tal fenômeno contribui com a falta de informação a respeito de uma categoria profissional em constante crescimento.

A partir dessas considerações, entende-se a relevância de uma categoria ocupacional que, na sociedade vivenciada hoje, tem verificada, a cada dia, sua necessidade, a fim de que se contribua com uma maior segurança no cotidiano de cada um.

## **PRINCIPAIS IMPACTOS DO TRABALHO EM TURNOS**

Os profissionais que trabalham em turnos vêm sofrendo com a intensa desarmonia entre os relógios social, solar e biológico (cf. VIEIRA, 2009). A verificação da discrepância entre tais categorias conduz a consequências de negativo efeito sobre as mais diversas esferas que compõem o indivíduo, fruto de uma sociedade continuísta e ininterrupta.

Considerando-se que os vigilantes apresentam jornadas intensificadas, eles estão diante de situações tais como, a necessidade de se adaptar a horários que vão de encontro ao ciclo cardiano (um ciclo ao qual a sociedade hoje tem costume, que corresponde a dormir durante a noite e permanecer acordado durante o dia), a privação do sono, além de fatores relacionados às suas relações sociais (cf. RODRIGUES, 1998).

A esse respeito, Moreno, Fischer e Rotenberg afirmam que o problema da fadiga, frequente em pessoas que executam serviços em turnos, apresenta relação com “as más condições de trabalho, o desencontro entre os ritmos biológicos e os horários de trabalho” (2003, p. 37). Afirmam também que, além das condições às quais os indivíduos estão submetidos nesse contexto, a maneira como o

serviço é organizado também influencia fortemente o desempenho desses profissionais.

Ainda sobre fadigamento, Gaspar, Moreno e Menna-Barreto (1998) colocam que a fadiga aguda ou crônica, consequência de muitas horas de atividade, e a privação ou redução significativa de sono são os principais fatores que influenciam o desempenho do indivíduo. Assim, a fadiga, aliada à intensidade de sono, modifica de forma substancial a execução das atividades por parte dos trabalhadores, proporcionando eventuais acidentes no ambiente laboral. A privação crônica de sono e a perturbação da ritmicidade associada a ela provocam um aumento do risco de acidentes no ambiente laboral, como ainda destacam os autores mencionados.

Moreno, Fischer e Rotenberg (2003) apontam que questões individuais, como a idade, também podem dificultar o desempenho no trabalho em turnos, pois, quanto maior o tempo nesse emprego, mais intensos serão os problemas provocados na pessoa. De acordo com Rodrigues (1998), em seu estudo realizado com operários de uma sonda de perfuração marítima, 80% dos empregados afirmaram que o serviço ficou mais árduo ao longo do tempo.

Um aspecto importante a ser destacado é o que diz respeito à vida do profissional fora do ambiente laboral. A forma como a pessoa se relaciona com seus familiares ou com outros indivíduos pode piorar, ou não, seu desempenho na atividade em turnos. Como ressaltam Moreno, Fischer e Rotenberg (2003), seu cotidiano pode ser afetado por inúmeros aspectos da vida sociofamiliar, sendo, então, pontos a serem considerados na questão da tolerância ao regime de trabalho.

O gênero também é uma questão que merece atenção, pois, se a pessoa que realiza essa atividade é do sexo feminino, sua rotina tende a ficar mais pesada (cf. MARCONDES et al., 2003). As autoras ressaltaram que o gênero influencia, principalmente, pelo fato de que a função de cuidar dos filhos e da casa é geralmente conferida à mulher. Em torno desta discussão, os autores ainda apontam que essa situação se agrava para a mulher que trabalha à noite: “No trabalho noturno tal aspecto adquire relevância especial, uma vez que tais atividades comprometem seriamente o tempo para dormir” (MARCONDES et al., 2003, p. 94). As consequências decorrentes

desse contexto laboral relacionam-se tanto ao aspecto físico quanto às relações sociais e a questões relacionadas ao próprio indivíduo.

Vários estudos apontam os impactos gerados nos trabalhadores de turnos, constatando que seu sono é afetado, bem como suas funções cardiovasculares, endócrinas, respiratórias, neurológicas e sexuais; também há incidência de insônia, distúrbios gastrointestinais, sonolência na execução das tarefas, alterações do humor, doenças físicas e mentais, trazendo à pessoa problemas cognitivos e sociais e contribuindo para o aumento do número de acidentes nesse ambiente (cf. SANTOS; INOCENTE, 2006), como já mencionado.

A vida e a saúde do sujeito em sua atividade são constituídas a partir da dinâmica de trabalho, por vezes resultantes de questões de ordem organizacional (cf. SIMÕES; MARQUES; ROCHA, 2010). Assim, é observada a pertinência de um olhar imediato a este assunto, visto que questões relativas à qualidade de trabalho mostram-se circunstanciais quando dizem respeito à saúde e ao modo de vida da classe trabalhadora.

Como aponta Rodrigues, um dos efeitos desse serviço está relacionado ao “desempenho e produtividade” (1998, p. 202), pois a capacidade de raciocínio da pessoa fica mais lenta. Furlani (1999) destaca, em pesquisa realizada com funcionários do turno da noite de um hospital de Florianópolis (SC), que o desempenho de quem exerce a profissão à noite compara-se ao de alguém que exerce suas atividades durante o dia, mas que tenha passado a noite inteira sem dormir. O emprego em turnos, seja diurno ou noturno, desencadeia uma série de mudanças na vida do indivíduo, sendo que ele necessita fazer adaptações que lhe propiciem realizar todas as atividades diárias necessárias. Neste processo de adaptações, o sono sofre alterações, tanto em sua duração quanto em sua qualidade.

Muitos profissionais noturnos optam por privar ou reduzir a quantidade de sono diária para executar tarefas de seu cotidiano, o que, segundo Rosa et al. (2007), provoca alguns efeitos, tais como, desempenhos motores e cognitivos abreviados e atividades metabólicas, hormonais e imunológicas alteradas. Martino (2002) também destaca que ocorrem alterações no ritmo biológico da pessoa, levando em consideração que existe um conflito entre seu relógio biológico e o horário em que ele exerce sua atividade.

Cronfli (2002) aponta alguns riscos provocados pela privação de sono. No curto prazo ele assinala cansaço e sonolência durante o dia, irritabilidade, alterações repentinas de humor, perda da memória de fatos recentes, comprometimento da criatividade, dentre outros; no longo prazo, destaca a falta de vigor físico, envelhecimento precoce, tendência a desenvolver obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e gastrointestinais e perda crônica da memória etc.

O uso abusivo de drogas também se configura como algo comum no cotidiano de vigilantes (cf. RODRIGUES, 1998), sendo que, por conta da fadiga, o profissional noturno tende a apresentar problemas relacionados à autoestima e à autoimagem (cf. FURLANI, 1999).

Além desses impactos, é válido ressaltar os problemas que ocorrem na vida familiar e social do indivíduo, pois o sujeito apresenta maiores chances de ausentar-se do cotidiano do cônjuge, comprometendo, inclusive, sua vida sexual, além de participar menos da vida dos filhos (cf. RODRIGUES, 1998). Como afirmam Fischer e Lieber: “o desencontro com os familiares, especialmente os filhos, pode ficar dificultado” (2003, p. 18).

Com isso, Simões, Marques e Rocha (2010) salientam que, em grande parte da vida, o profissional que trabalha em turnos está na contramão da sociedade, seja nas jornadas noturnas, nos horários vespertinos, fins de semana e feriados. Os benefícios compensatórios, como adicionais nos salários, não contrabalançam, necessariamente, as restrições que eles enfrentam em suas vidas. Dessa forma, é visto que o trabalho em turnos e noturno acarreta grandes prejuízos, não somente na vida pessoal do profissional, mas até mesmo no desempenho de suas atividades laborais.

## MÉTODOS

### *PARTICIPANTES*

A pesquisa foi do tipo exploratória, sendo que se utilizou a abordagem qualitativa como método de análise de dados. O estudo de caso teve como amostra oito vigilantes que trabalham em uma instituição pública de ensino superior localizada no interior do estado do Piauí, sendo que, destes, quatro trabalhavam no período

diurno e quatro, no noturno. A seleção dos participantes, a partir de um total de 17 profissionais, foi intencional e não probabilística. A média de idade foi de 34 anos, sendo a maioria do sexo masculino (87,5%) e casada (75%), possuindo, em média, dois filhos. Grande parte dos sujeitos da pesquisa apresenta uma jornada de 36 horas semanais (50%), e a média de tempo de serviço na profissão de vigilante é de cinco anos.

### *INSTRUMENTOS*

O instrumento utilizado para a investigação é composto de duas seções: a primeira refere-se a um questionário para coleta de dados sociodemográficos e profissionais/ocupacionais, a fim de traçar o perfil dos sujeitos da pesquisa; a segunda consiste em uma entrevista semiestruturada composta por questões que se referem à satisfação com o turno de trabalho, o cotidiano fora dele e as consequências de sua atividade para a saúde, respectivamente, levando em conta estudos que abordam os possíveis impactos do serviço em turnos (CRONFLI, 2002; ROSA et al., 2007; FEIJÓ, 2008).

### *PROCEDIMENTOS*

Inicialmente foi feito um contato com o diretor da instituição pública em questão a fim de apresentar a pesquisa e obter autorização para a coleta de dados. A partir daí houve um contato com o coordenador do serviço de vigilância na universidade e um contato individual com os vigilantes para o esclarecimento da pesquisa, e convidando-os a participar de forma voluntária, sendo garantido o sigilo quanto à sua participação e assegurando que os dados seriam utilizados apenas para fins de pesquisa. Neste momento, foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para que cada sujeito assinasse, autorizando a entrevista. Os que aceitaram participar responderam o questionário e a entrevista, que foram prontamente mantidos sob a responsabilidade de um único pesquisador, a fim de garantir a confidencialidade e privacidade dos dados coletados.

### *ANÁLISE DOS DADOS*

Para exame dos dados da seção 1 utilizou-se análise de frequência feita no *software* Excel. Os dados coletados a partir da entre-

vista (seção 2) foram avaliados pela análise de conteúdo temático proposta por Bardin (2002), cujo objetivo é obter resultados por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens. Optou-se por essa forma de avaliação pelo rigor e profundidade que possibilitaram entender o significado do conteúdo da fala dos sujeitos entrevistados. Assim, a divisão em categorias, permitidas por essa forma de avaliação, facilitou a interpretação das mensagens levantadas.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para facilitar o entendimento dos resultados obtidos a partir da entrevista, esta foi dividida em eixos temáticos, a saber: (1) satisfação com o turno de trabalho, (2) cotidiano fora do ambiente de trabalho e (3) impacto do trabalho em turnos (a fim de fazer um comparativo entre os dois turnos, diurno e noturno). A seguir, levantaram-se as categorias para cada eixo.

### 1) *SATISFAÇÃO COM O TURNO DE TRABALHO*

Em relação à satisfação com o turno em que desempenham suas atividades laborais, os vigilantes (diurnos e noturnos), em sua maioria, responderam positivamente, afirmando gostar de desempenhar as atividades em seu turno.

No que se refere aos vigilantes do turno diurno, observou-se que 75% dos entrevistados mostraram-se satisfeitos; a partir daí, foram verificadas duas categorias em relação a esta satisfação: (a) disponibilidade de tempo à noite e (b) comunicação com outras pessoas. Cabe ressaltar que os 25% dos vigilantes diurnos que demonstraram insatisfação apontaram a alta temperatura (sensação de calor) como fator de desagrado.

Em relação aos profissionais do turno da noite, todos (100%) apontaram satisfação com o período, surgindo três categorias: (a) a temperatura agradável, (b) o salário superior ao diurno e (c) o tempo livre durante o dia para desempenhar outras atividades (Tabela 1).

A partir das informações obtidas, constatou-se que os profissionais que trabalham de dia consideram importante a interação social com os universitários e demais funcionários da instituição, sendo fundamental ressaltar a questão da disponibilidade de tempo

à noite, citada por eles. Estas categorias podem ser verificadas nas falas a seguir: “gosto das pessoas, gosto de me comunicar, na medida do possível, sem me envolver” (J.); “à noite se sai, tem mais liberdade” (B.). Inference-se, a partir desta última fala, que a noite, além de significar tempo para descanso, também é utilizada para o lazer, seja familiar, seja individual.

Quanto às afirmações feitas na entrevista pelos profissionais do período noturno, percebeu-se uma satisfação no trabalho, pois eles não citaram aspectos negativos de seu turno e demonstraram não pretenderem trocá-lo. Fica evidente a satisfação em algumas falas: “É um horário agradável, arejado, com mais movimento” (R.); “Facilita o estudo” (R.), ressaltando o tempo deste para estudar durante o dia; outros ainda destacaram que sua satisfação é em decorrência “do salário” (E.), visto que ele é maior, como relatou grande parte dos entrevistados.

Observou-se, por parte dos trabalhadores noturnos, a ausência, neste momento da entrevista, de reclamações relacionadas à fadiga e problemas voltados ao sono, o que não é comum, pois, segundo Martino (2002), os profissionais do turno da noite, por possuírem uma inversão em seus esquemas temporais, podem apresentar perturbações em seu ritmo biológico endógeno, ocasionadas pelo conflito temporal entre seus relógios biológicos e o esquema social.

Contudo, em relação a esse aspecto, as contradições ficam mais evidentes quando eles apresentam queixas relacionadas ao sono (como será colocado mais adiante). Cabe ressaltar que os entrevistados podem ter omitido informações a esse respeito, inferindo-se, então, que questões tais como o salário superior ao diurno podem influir significativamente em sua satisfação com o período; e, provavelmente, para eles, apontar insatisfações com o turno poderia comprometer a estabilidade no turno em que se encontram.

Os resultados também indicaram que, apesar de a maioria dos vigilantes apontar satisfação com o trabalho, isso não significa que não existam impactos negativos, principalmente entre os profissionais noturnos. Exemplo disso está no relato de M., que afirma gostar de trabalhar à noite, pois “é um horário agradável, arejado, com mais movimento, possui aspectos negativos, mas os positivos são maiores”. No entanto, M. não explica diretamente quais aspectos negativos seriam estes.

*Tabela 1: Satisfação com o turno de trabalho*

	Satisfação com o turno de trabalho	
	Diurno	Noturno
Disponibilidade de tempo à noite	3	0
Comunicação com outras pessoas	3	0
Temperatura agradável	0	4
Salário superior ao diurno	0	4
Tempo livre durante o dia	0	4
Alta temperatura (sensação de calor)	1	0

Fonte: Dados da Pesquisa, 2010

## 2) COTIDIANO FORA DO AMBIENTE DE TRABALHO

No que diz respeito a este eixo temático, as categorias que surgiram em relação ao turno do dia foram: (a) realização de atividades de lazer, (b) tranquilidade e (c) família. As categorias do noturno foram: (a) família, (b) tranquilidade e (c) dormir. Assim, o que diferenciou um grupo do outro foi que os vigilantes diurnos apontaram “atividades de lazer” como categoria, e os noturnos apresentaram “dormir” como algo desenvolvido fora do contexto de trabalho (Tabela 2).

De acordo com os dados obtidos, é válido destacar que o lazer trata-se de algo fundamental, pois amplia a rede de interação do trabalhador, uma vez que, apesar de existirem interações sociais no ambiente laboral, elas se limitam às relações profissionais. Dessa forma, quando não estão no serviço, os vigilantes diurnos aproveitaram o tempo para se divertir, sair com a família, conversar com os amigos, enfim, socializar. “Cuidar do filho, esporte, praia e a casa

dos amigos” (B.) são atividades realizadas quando fora de sua ocupação. Outro vigilante diurno destacou: “Lazer, curtidão [...] toda noite saio” (R.).

Enquanto isso, para os vigilantes noturnos, estar com a família é o mais importante, apresentando relação com o lazer, apontado pelos trabalhadores diurnos como essencial, já que o lazer, quase sempre, é ao lado da família, e ambos constituem base para a qualidade de vida. Um dos vigilantes noturnos (R. R.) apontou que, fora do ambiente de ofício, sua vida é “muito boa; não tenho do que reclamar [...] muitos amigos, ambiente familiar bom”, ressaltando seu contato próximo com a família e também com os amigos. Outro vigilante noturno destacou sua dedicação à família nesse período; entretanto, em sua fala, verificou-se uma dedicação mais voltada à responsabilidade com os familiares: “É uma vida de luta, correria para resolver problemas e cuidar da família [...] fazer compras, deixar filho na universidade” (R. C.).

Os vigilantes noturnos ainda colocaram que dormir faz parte de seu cotidiano, o que é compreensível, já que por não dormirem à noite, no dia seguinte tentam repor esse sono. Uma das falas a respeito do sono no período fora do trabalho foi de M., que apontou que seu cotidiano é “normal, pois sempre tem uma rotina já preestabelecida e dedico bastante tempo para dormir”.

Sabe-se, entretanto, que quase sempre esse sono é prejudicado e traz efeitos nocivos à saúde do trabalhador, como destaca Cronfli (2002), que afirma que o indivíduo terá problemas no curto prazo, como cansaço e sonolência durante o dia, irritabilidade, dentre outros; no longo prazo, alguns dos malefícios causados pela privação de sono são falta de vigor físico, envelhecimento precoce e diminuição do tônus muscular, como citado anteriormente.

*Tabela 2: Cotidiano fora do ambiente de trabalho*

Cotidiano fora do ambiente de trabalho		
	Diurno	Noturno
Atividades de Lazer	2	0
Tranquilidade	1	1
Família	1	2
Dormir	0	1

Fonte: Dados da Pesquisa, 2010

### 3) *IMPACTO DO TRABALHO EM TURNOS*

No que diz respeito aos impactos que esse tipo de emprego acarreta na vida pessoal dos entrevistados, os resultados obtidos mostram que os profissionais diurnos apontaram as seguintes categorias: estresse, falta de tempo e ausência de impactos, sendo que o vigilante que apontou a ausência de impactos falou que já se acostumou à rotina. Já os vigilantes noturnos apontaram as categorias estresse e sono.

Os resultados indicam, em relação ao estresse (associado com a fadiga, o cansaço e também com o sono), que esta questão é inevitável para quem se ocupa em turnos, havendo então, como já apontado, desconforto, inclusive na rotina, por conta de seu serviço. Alguns dos vigilantes diurnos apontaram: “Um pouco de estresse, situação financeira apertada” (R.); “Acarretou impacto na família [...] tenho que conciliar família, trabalho e estudo” (J.). Com isso se ressaltou, além da situação de estresse, ausência de tempo suficiente.

A falta de tempo é um aspecto que se agrava quando a pessoa exerce sua atividade no turno do dia, já que a maioria dos serviços funciona somente durante esse período, “facilitando”, assim, para os vigilantes da noite, conforme mostram os resultados. Embora o trabalho noturno apresente alguns benefícios, como o adicional de salário e temperatura amena durante o turno, cabe ressaltar que a aparente disponibilidade de tempo dos vigilantes noturnos para de-

envolver outras atividades, ter acesso aos serviços e à família (que foi apontado como um benefício) pode acarretar maiores impactos, como desgaste físico e mental, pela perda do sono, que traz outros prejuízos à saúde dos profissionais (Tabela 3).

Um dos problemas assinalados na entrevista por um vigilante noturno foi o receio de “que um dia eu tenha que reagir com violência, de ferir ou matar alguém” (R. R.), sendo, portanto, um agravante à situação de estresse. Além desse aspecto, a mesma pessoa ressaltou que apresenta “cansaço, fadiga [...] tenho rotina estressada, não tenho tempo de dormir”. Outro vigilante noturno (E.) apontou que seu turno “traz um pouco de desconforto em casa”.

O que é possível verificar com as falas é o desconforto dos vigilantes, tanto diurnos quanto noturnos, em relação às situações de estresse, destacando-se as situações com sua família, observando-se, assim, o papel fundamental que ela exerce na vida dos trabalhadores.

*Tabela 3: Impacto do trabalho noturno*

Impacto do trabalho em turnos		
	Diurno	Noturno
Estresse	1	1
Falta de tempo	2	0
Não há impactos	1	0
Sono	0	3

Fonte: Dados da Pesquisa, 2010

## SONO

Em relação ao sono, identificado como uma categoria referente ao impacto do emprego em turnos, principalmente em relação aos vigilantes noturnos, é importante destacar que surgiram subcategorias relacionadas a cada turno. Para os vigilantes do turno do dia, as três subcategorias que surgiram foram: sono noturno em dia de folga,

sono diurno em dia de trabalho e noturno em dia de folga, além de ausência de sono; e, em relação aos vigilantes da noite, as subcategorias foram: sono noturno em dia de folga e ausência de sono.

É possível observar que os vigilantes do turno do dia apresentam sono durante o período de trabalho, fato que merece atenção, pois a presença de sono no horário em que os profissionais estão desempenhando suas atividades pode acarretar uma série de problemas à sua saúde física, psíquica, social etc., como também afetar seu rendimento no ambiente laboral. Isso pode desencadear prejuízos financeiros, e até a perda do emprego, em virtude de fatores tais como queda no desempenho (cf. RODRIGUES, 1998), acidentes de trabalho (cf. SANTOS; INOCENTE, 2006), além de ocasionar problemas em casa por causa de cansaço, que impossibilita a manutenção de relações afetivas satisfatórias com a família (cf. FISCHER; LIEBER, 2003).

A questão do sono noturno em dia de folga, citada pelos vigilantes do período diurno, já era esperada, pois a jornada de doze horas diárias acarreta cansaço e, conseqüentemente, sono, exceto nos trabalhadores que possuem distúrbios/problemas de sono.

Alguns vigilantes diurnos relataram não sentir sono, o que foi verificado também com os do período noturno, sendo um dado preocupante; cabe destacar que essa ausência de sono pode ter sido desencadeada por uma série de fatores, como distúrbios de sono, mudança do relógio biológico (no caso dos vigilantes noturnos) etc.

Vigilantes do período noturno também relatam sono noturno em dia de folga, o que é previsível, pois, por passarem a noite sem dormir nos dias de serviço, e muitas vezes realizando outras atividades durante o dia, reduzindo a quantidade de horas dormidas, “recuperam” o sono nos dias de folga. Este fato, no entanto, não ocorre com todos, pois alguns relatam ausência de sono.

Cabe ressaltar que a ausência de sono, que surgiu como subcategoria no período noturno, poderia tornar-se contraditória em relação à categoria (sono) surgida no eixo temático do impacto do trabalho em turnos. No entanto, essa ausência de sono provavelmente esteja relacionada à insônia, que deve ter surgido como consequência da atividade desenvolvida. Esse discurso também pode estar relacionado à desejabilidade social, pois a cobrança de “manter-se acordado”, garantindo a segurança, é frequente para os

trabalhadores (noturnos); assim, o receio de dar uma resposta que gerasse desaprovação social pode ter influenciado o respondente.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

A possibilidade de compreender os aspectos intrínsecos à ocupação de vigilantes, profissionais que exercem atividades noturnas e diurnas, assim como conhecer a percepção que eles têm de seu ofício, é relevante em um contexto no qual se configura uma demanda e uma tendência da atualidade. De forma geral, destaca-se que predominou a satisfação dos vigilantes diurnos e noturnos pesquisados em relação à execução do serviço, assim como obteve-se que, no cotidiano fora do trabalho, o lazer e a família se destacaram; quanto aos impactos da atividade, a falta de tempo, o sono e o estresse foram aspectos que sobressaíram no discurso dos sujeitos.

Deste modo, o objetivo deste estudo – verificar o impacto do trabalho diurno e noturno sobre a saúde dos vigilantes pesquisados – foi atendido. Embora tenha ficado evidente, a partir das falas, que a maioria está satisfeita com seus turnos e consegue dedicar parte de seu tempo livre para o lazer (no caso dos vigilantes diurnos) e para a família (vigilantes noturnos), observaram-se impactos negativos na saúde dos vigilantes pesquisados.

Assim, conclui-se que a satisfação evidenciada pelos vigilantes pesquisados, somada ao tempo livre para o lazer (diurnos) e a família (noturnos), não se sobrepõe aos impactos negativos que podem ser gerados pelo exercício do trabalho em turnos. Os impactos na vida pessoal e profissional são preocupantes, visto que, principalmente no que diz respeito ao sono, desencadeiam outras questões, como o estresse e a fadiga.

Em linhas gerais, verifica-se que o trabalho em turnos torna-se desgastante pelo fato de apresentar jornadas intensas de serviço, agravando a saúde e causando diversos impactos que vão desde problemas físicos até os sociais. Isso se mostrou evidente na pesquisa realizada com os vigilantes que têm a responsabilidade de proteger não somente a instituição em si, mas também todos os que passam pelo local.

Contudo, é válido esclarecer que outros fatores podem influenciar a saúde dessa categoria profissional. Os impactos negativos na

vida dos vigilantes tendem a estar associados também ao seu estilo de vida, como sua forma de alimentar-se, além da predisposição a desenvolverem algum tipo de transtorno, como a depressão. Além disso, questões relacionadas à sua dinâmica familiar também se configuram como fatores importantes para que eles sofram esses impactos negativos, tais como problemas conjugais e o cuidado com os filhos, aspectos esses que foram explicitados por um dos entrevistados.

Espera-se que este estudo seja útil para futuras pesquisas sobre o tema e que promova maior interesse por ele, já que se trata de uma categoria profissional cuja ocupação impacta significativamente na saúde do profissional. Pôde-se verificar, ao realizar este estudo, que ele apresenta limitações, principalmente no que se refere à quantidade de profissionais investigados, não podendo, portanto, generalizar os resultados para a instituição como um todo, permitindo considerações apenas em relação aos profissionais investigados. Dessa forma, é importante que sejam realizadas pesquisas com uma quantidade maior de trabalhadores dessa categoria, considerando-se que merecem estudos mais aprofundados e mais amplos, de forma a tornar públicas as peculiaridades dessa profissão, o suficiente para que se promovam mudanças.

Em suma, trata-se de uma pesquisa que busca reconhecer a importância destes profissionais, ao conhecer sua profissão e as particularidades na sua execução, além de tornar notórios alguns aspectos relacionados à sua ocupação e percepções quanto à atividade desempenhada. Assim, torna-se possível propor contribuições no que concerne à qualidade de vida no trabalho, visando à saúde desta categoria profissional.

## REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2002.

CERDEIRA, M. T. **Segurança privada no Brasil panorama atual: situação dos vigilantes e seguranças**. 2004. 102 f. Monografia (Pós-Graduação em Políticas e Estratégia do Naippe). Universidade de São Paulo, São Paulo, SP.

CRONFLI, R. T. A importância do sono. **Cérebro e Mente**, São Paulo, n. 16, 2002. Disponível em: <<http://www.cerebromente.org.br/n16/opinioao/dormir-bem1.html>>. Acesso em: 20 dez. 2010.

FEIJÓ, R. P. K. **Estresse entre vigilantes de empresas de segurança privada de Pelotas, RS: ocorrências e características do trabalho.** 2008. 68 f. Dissertação (Mestrado em Política Social) – Universidade Católica de Pelotas, Pelotas, Rio Grande do Sul.

FISCHER, F. M.; LIEBER, R. R. Trabalho em turnos. In: MENDES, R. (Org.). **Patologia do trabalho.** Rio de Janeiro: Atheneu, 2003. p. 825 - 68.

FISCHER, F. M. What do petrochemical workers, healthcare workers, and truck drivers have in common? Evaluation of sleep and alertness in Brazilian shiftworkers. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 6, p. 1732-1738, 2004.

FURLANI, D. **As necessidades humanas básicas de trabalhadores noturnos permanentes de um hospital geral frente ao não atendimento da necessidade sono.** 1999. 140 f. Dissertação (Mestrado em Ergonomia), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC.

GASPAR, S., MORENO, C.; MENNA-BARRETO, L. Os plantões médicos, o sono e a ritmicidade biológica. **Revista da Associação Médica Brasileira**, São Paulo, v. 44, n. 3, p. 239-245, 1998.

GREGHI, M. F. **A influência dos contextos de produção na carga de trabalho de profissionais de segurança privada.** 2007. 90 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção), Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, SP.

JESUS, T. J. **Qualidade de vida no trabalho noturno: um estudo de caso em uma empresa mineradora.** 2011. 109 f. Dissertação (Mestrado em Administração) - Faculdades Integradas Pedro Leopoldo, Pedro Leopoldo, MG.

MARCONDES, W. B. et al. O peso do trabalho “leve” feminino à saúde. **São Paulo em Perspectiva**. São Paulo, v. 17, n. 2, p. 91-101, 2003.

MARTINO, M. M. F. Estudo comparativo de padrões de sono em trabalhadores de enfermagem dos turnos diurno e noturno. **Revista Panamericana de Salud Publica**, Washington, v. 12, n. 2, p. 95-100, 2002.

MORENO, C. R. C.; FISCHER, F. M.; ROTENBERG, L. A saúde do trabalhador na sociedade 24 horas. **São Paulo em Perspectiva**, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 34–46, 2003.

PINTO, P. P.; MELLO, B. C. **Distúrbios decorrentes do trabalho em turnos e noturnos.** 5º semestre de Terapia Ocupacional da São Camilo, 2000. Disponível em: <[http://www.tractorfinder.com.br/artigos/.../artigo\\_04.pdf](http://www.tractorfinder.com.br/artigos/.../artigo_04.pdf)>. Acesso em: 18 abr. 2012.

RODRIGUES, V. F. Principais impactos do trabalho em turnos: estudo de caso de uma sonda de perfuração marítima. **Revista da Universidade de Alfenas**, Alfenas, n. 4, p. 199-207, 1998.

ROSA, P. L. F. S. et al. Percepção da duração do sono e da fadiga entre trabalhadores de enfermagem. **Revista de Enfermagem da Universidade Estadual do Rio de Janeiro**. Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 101-106, 2007.

SANTOS, T. C. M. M.; INOCENTE, N. J. Trabalho em turnos e noturno: ciclo vigília sono e alterações na saúde do trabalhador. In: ENCONTRO LATINO AMERICANO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 10, São José dos Campos. **Anais do X Encontro Latino Americano de Iniciação Científica da Universidade do Vale do Paraíba**, 2006.

SILVA, E. C. G. et al. Impactos gerados pelo trabalho em turnos. **Perspectivas On Line**, v. 4, n. 13, p. 65-86, 2010.

SIMÕES, M. R. L.; MARQUES, F. C.; ROCHA, A. M. O trabalho em turnos alternados e seus efeitos no cotidiano do trabalhador no beneficiamento de grãos. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 18, n. 6, p. 1-7, 2010.

SOUZA, M. C. M. Vigia e vigilante: elementos caracterizadores no direito do trabalho. **Revista do Instituto de Pesquisas e Estudos - Divisão Jurídica**, São Paulo, n. 38, p. 91-100, 2003.

TOLEDO, R. C.; SOUZA, V. A.; DIAS, B. V. B. Alterações psicofisiológicas relacionadas ao trabalho noturno na área de enfermagem. **Revista Multidisciplinar da Saúde**, a. II, n. 4, p. 38-48, 2010.

VIEIRA, A. C. B. **Agravos à saúde do trabalhador da área de saúde, com ênfase nas alterações do ciclo sono-vigília, ligados ao trabalho noturno**. 2009. 30 f. Trabalho de Conclusão Do Curso (Especialização em Atenção Básica à Saúde da Família) – Universidade de Minas Gerais, Conselheiro Lafaiete, MG.

VIEIRA, C. E. C. et al. O desafio do trabalho real na vigilância. In: VIEIRA, C. E. C.; LIMA, F. P. A.; LIMA, M. E. A. **O cotidiano dos vigilantes: trabalho, saúde e adoecimento**. Belo Horizonte: Fumarc, 2010. p. 63-130.

VIEIRA, C. E. C.; OLIVEIRA, C. M. F.; LIMA, F. P. A. Histórico da segurança privada no Brasil. In: VIEIRA, C. E. C.; LIMA, F. P. A.; LIMA, M. E. A. **O cotidiano dos vigilantes: trabalho, saúde e adoecimento**. Belo Horizonte: FUMARC, 2010. p. 39-44.

ZANETIC, A. **A questão da segurança privada: estudo do marco regulatório dos serviços particulares de segurança**. São Paulo, 2005. 118 f. Dissertação (Mestrado em Ciência Política), Universidade de São Paulo, São Paulo, SP.

Recebido em: 21.6.2012

Aprovado em: 18.12.2012

Avaliado pelo sistema double blind review.

Editor: José Alberto Carvalho dos Santos Claro.

Disponível em <http://mjs.metodista.br/index.php/roc>