

Investigações coordenadas por professora da FCM dedicam-se ao estudo do relógio biológico

Pesquisa relaciona jornada noturna a sobrepeso

RAQUEL DO CARMO SANTOS
kel@unicamp.br

Mesmo indispensável ao bem-estar do paciente internado em hospitais, a atividade noturna pode acarretar efeitos deletérios no organismo dos profissionais de enfermagem, caso não sejam observadas determinadas recomendações. O alerta foi feito pela professora colaboradora da Faculdade de Ciências Médicas (FCM) Milva Maria Figueiredo De Martino, que há 10 anos dedica-se a pesquisas com foco no trabalhador noturno.

Pesquisas tiveram início há 10 anos De acordo com a especialista, é fundamental a busca por estratégias que dêem conta de minimizar as conseqüências da vigília durante a madrugada. Para tanto, os estudos caminham no sentido de traçar um perfil deste profissional. “O trabalhador deve respeitar os limites do organismo para um bom desempenho junto aos pacientes”, enfatiza Milva, que é enfermeira.

Para citar um exemplo, pesquisa da fisioterapeuta Daniela Schiavo, orientada pela professora, constatou que os profissionais de saúde que exercem atividades no horário noturno possuem níveis de sobrepeso maior do que aqueles que trabalham durante o dia. Daí a importância de um olhar mais atento para as condições ocupacionais. Ao longo dos anos, a professora já orientou uma dezena de trabalhos sobre questões relacionadas ao estresse e ao estado emocional do pessoal do turno da noite.

Outra vertente abordada por uma de suas alunas foi com relação ao sono nos três trimestres gestacionais. O estudo aponta que 97% das mulheres sofrem altera-



A fisioterapeuta Daniela Schiavo: testes com enfermeiros, técnicos e auxiliares



A professora Milva Maria Figueiredo De Martino, da FCM: “O trabalhador deve respeitar os limites do organismo”

ções no sono quando ficam grávidas (leia texto nesta página).

Milva baseia seus estudos na área denominada Cronobiologia, ramo que estuda o ritmo dos relógios internos que comandam as funções do corpo humano em interação com o meio ambiente. Ela cita que, não por acaso, a lâmpada utilizada por Florence Nightingale para prestar assistência aos feridos, durante a Guerra da Criméia na Inglaterra, em 1854, é o símbolo da profissão. “Ela significa, entre outras coisas, o olhar atento e vigilante do profissional de enfermagem, que é caracterizado por longas vigílias durante a madrugada”.

O problema, no entanto, está no respeito ao cronótipo de cada indi-

víduo. Aqueles que são vespertinos desenvolvem melhor suas atividades nos períodos da tarde e noite, deveriam exercer o trabalho noturno, assim como os matutinos se envolveriam nas atividades diurnas. “Não basta oferecer uma vaga, é preciso observar as características do relógio interno para a contratação”, defende a enfermeira.

Pelos estudos, a pesquisadora observa que muitas recomendações são seguidas pelos profissionais como, por exemplo, pausas para descanso e ingestão de refeições mais leves. “Existem hospitais em que há salas reservadas para descanso da equipe de enfermagem”, detalha. Há, no entanto, um longo caminho a percorrer para que o organismo

não reclame a pressão. Por isso, as pesquisas da professora estão sendo direcionadas para os devidos cuidados já na graduação. Ela ministra disciplinas e aplica testes nos estudantes com o objetivo de conscientizar sobre a problemática antes do início da carreira.

Para conhecer o cronótipo de cada profissional, Milva, em parceria com o engenheiro Daniel Figueiredo Pirola, desenvolveu um software específico para o perfil da população brasileira. A ferramenta está em processo de registro de patente e será disponibilizada aos interessados. Antes, porém, a enfermeira se prepara para uma pesquisa no exterior, em que irá comparar os turnos noturnos brasileiros com os adotados por

hospitais portugueses. O estudo será financiado pela Fapesp.

Na pesquisa de Daniela, foi constatado que os profissionais de saúde que atuam no período noturno tendem a ter peso maior do que aqueles que exercem atividades durante o dia. A constatação foi feita pela fisioterapeuta ao realizar testes e aplicar questionários em uma população de enfermeiros, técnicos e auxiliares. Enquanto os trabalhadores noturnos, em sua maioria, possuem Índice de Massa Corpórea (IMC) 28, os funcionários que atuam no diurno foram classificados no nível 25,6.

Daniela acredita que tal fato deve-se a um descontrole na liberação de hormônios durante a madrugada. A grelina, responsável por estimular a fome, sofreria uma modificação no seu mecanismo e o nível de leptina, que causa a sensação de saciedade após a ingestão de alimentos, seria menor. Uma das suspeitas no início do estudo foi apurar uma possível relação entre o trabalho noturno e obesidade. Isso tudo, no entanto, diz a pesquisadora, são considerações a partir da literatura existente. Por isso, em pesquisa futura de doutorado, Daniela pretende quantificar os níveis desses hormônios nas populações e assim identificar o porquê da incidência de excesso de peso.

A pesquisa apurou ainda que a latência do sono ou o intervalo que o indivíduo leva para pegar no sono, seria diferente entre as duas situações. Os trabalhadores noturnos demonstraram em média, latência de 20 minutos, enquanto os profissionais diurnos demoram apenas seis minutos para dormir. O tempo de sono também difere entre os grupos: os noturnos dormem, em média, pouco mais de oito horas, e quem trabalha durante o dia, aproximadamente sete horas.

Estudo investiga qualidade do sono durante a gestação

A enfermeira Alecssandra de Fátima Silva Viduedo já suspeitava que as grávidas, em geral, enfrentam problemas com o sono. Nos atendimentos prestados em hospital de Bragança Paulista, onde ela atua, é freqüente as reclamações das gestantes em relação à situação. O que a profissional não imaginava era constatar um quadro muito mais preocupante. Pela investigação conduzida com 62 gestantes, 97% das mulheres referiram que sofreram alterações no sono depois de engravidarem, sendo que 79% não tiveram nenhum tipo de orientação dos profissionais de saúde para amenizar o problema.

“As grávidas sofrem com perturbações no sono neste período, e uma questão que coloca se refere à falta de orientação durante o pré-natal”, questiona Alecssandra em sua dissertação de mestrado, também orientada pela professora Milva.

Em estudos da literatura, a enfermeira observou que o sono pode afetar diretamente o trabalho de parto. Uma das pesquisas, realizada em 2004, aponta que, com mulheres que tiveram menos de oito horas de sono no último trimestre da gravidez, o parto foi mais prolongado e tenderam até para a necessidade de cesariana. Neste sentido, Alecssandra defende melhor orientação para as grávidas sobre a higiene do sono. Durante quatro semanas, as voluntárias, entre 15 e 39 anos, respondiam diariamen-



A enfermeira Alecssandra de Fátima Silva Viduedo: falta de orientação no pré-natal

te a um questionário. Por meio do material, obtiveram informações sobre a quantidade e qualidade do sono.

No primeiro trimestre de gravidez, a experiência da enfermeira mostrou que a modificação hormonal é muito grande, com um aumento de 50% do volume plasmático. Por isso, a mulher sente-se fatigada, o que poderia atrapalhar o repouso tranquilo. Já no segundo trimestre, a situação pode ter alteração positiva, pois ocorre a estabilização dos hormônios. As modificações físicas mais substanciais acontecem mais rapidamente no terceiro trimestre. Mesmo pelo estudo, este período é o que requer mais atenção. “A quantidade do sono e seu tempo reduzem drasticamente”, afirma.

Os resultados apontaram que o primeiro trimestre, mesmo com a redução da quantidade de tempo de sono, ainda é o mais tranquilo. As grávidas do primeiro trimestre dormiam em torno de 13 minutos mais rapidamente do que as do terceiro. A média de horas foi diminuindo de acordo com o aumento da idade gestacional; já a qualidade vai diminuindo do primeiro para o terceiro trimestre, de oito horas para quatro horas. No primeiro trimestre, a média de dias bem-dormidos na semana foi de um dia e meio, enquanto na reta final da gravidez não chegou a um dia – o resultado foi 0,3.

UNICAMP – Universidade Estadual de Campinas

Reitor José Tadeu Jorge
Coordenador Geral Fernando Ferreira Costa
Pró-reitor de Desenvolvimento Universitário Paulo Eduardo Moreira Rodrigues da Silva
Pró-reitor de Extensão e Assuntos Comunitários Mohamed Ezz El Din Mostafa Habib
Pró-reitor de Pesquisa Daniel Pereira
Pró-reitor de Pós-Graduação Teresa Dib Zambon Atvars
Pró-reitor de Graduação Edgar Salvadori de Decca
Chefe de Gabinete José Ranali

JORNAL DA UNICAMP Elaborado pela Assessoria de Imprensa da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp).
Periodicidade semanal. Correspondência e sugestões Cidade Universitária “Zeferino Vaz”,
CEP 13081-970, Campinas-SP. Telefones (0xx19) 3521-5108, 3521-5109, 3521-5111. Fax (0xx19) 3521-5133. Site <http://www.unicamp.br/ju>.
E-mail leitordju@reitoria.unicamp.br. Coordenador de imprensa Eustáquio Gomes. Assessor Chefe Clayton Levy. Editores Alvaro Kassar e Luiz Sugimoto. Redatores Carmo Gallo Netto, Hélio Costa Júnior, Isabel Gardenal, Jeverson Barbieri, Manuel Alves Filho, Maria Alice da Cruz, Nadir Peinado, Raquel do Carmo Santos, Roberto Costa e Ronei Thezolin. Fotografia Antoninho Perri e Antônio Scarpinetti.
Edição de Arte Oséas de Magalhães. Serviços Técnicos Dulcinea Bordignon e Edison Lara de Almeida. Impressão Prisma Printer Gráfica e Editora Ltda (19) Fone/Fax: 3229-7171. Publicidade JCPR Publicidade e Propaganda: (0xx19) 3232-2210. Assine o jornal on line: www.unicamp.br/assinaj