

AS MÚLTIPLAS JORNADAS DE TRABALHO DA ACADÊMICA DE ENFERMAGEM E AS REPERCUSSÕES EM SUA SAÚDE

Luciana Bellé Rocha^{1/}

^{1/}Professora especialista da Faculdade Venda Nova do Imigrante, FAVENI, Av. Ângelo Altoó, 888, Santa Cruz, Venda Nova do Imigrante, ES, lucianabellerocha@hotmail.com.

RESUMO- Atualmente, as estudantes de enfermagem realizam diversas tarefas para custear sua vida acadêmica, além de arcar com despesas da família. A grande maioria delas é arrimo de família, sendo responsáveis pela educação dos filhos e os cuidados domésticos, o que acaba gerando múltiplas jornadas de trabalho. Essa característica, intrínseca, mas não exclusiva do curso de enfermagem, pode interferir negativamente na saúde dessas acadêmicas, podendo acarretar doenças relacionadas à execução de múltiplas jornadas de trabalho. O presente trabalho teve por objetivo identificar os tipos de jornadas de trabalho das acadêmicas de enfermagem e relatar seus efeitos sobre a saúde dessas mulheres. Para alcançar o objetivo, foi realizada uma pesquisa analítica de revisão. A jornada doméstica é considerada como um fator importante, porque, mesmo saindo de casa e entrando no mercado de trabalho, muitas mulheres continuam sendo as responsáveis pelas tarefas de seus lares. Sendo assim, gera-se uma sobrecarga por causa das múltiplas jornadas de trabalho (doméstico e profissional) e ao se associarem tais fatores, podem acarretar prejuízos à saúde. Entretanto, cuidar de profissionais que oferecem serviços de saúde pode ser estratégia fundamental, uma vez que bons atendimentos aos usuários dependem, principalmente, de equipes saudáveis.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade de vida. Dupla jornada de trabalho. Mulher. Família.

ABSTRACT- Currently, nursing students perform various tasks to pay for their academic life, as well as to bear family expenses. The great majority of them are family support, being responsible for the education of the children and the domestic care, which ends up generating multiple workdays. This intrinsic but not exclusive characteristic of the nursing course can negatively interfere in the health of these academics, and may lead to diseases related to the execution of multiple workdays. The aim of this study was to identify the types of workdays of nursing students and to report their effects on the health of these women. To reach the objective, an analytical review research was carried out. The domestic journey is considered an important factor because, even leaving home and entering the job market, many women continue to be responsible for the tasks of their homes. Thus, an overload is generated because of the multiple workdays (domestic and professional) and by associating such factors, can cause health damage. However, caring for professionals offering health services can be a fundamental strategy, since good care for users depends mainly on healthy teams.

KEYWORDS: Quality of life. Double workday. Woman. Family.

1 INTRODUÇÃO

Estudos da qualidade de vida de estudantes universitárias do curso de enfermagem citam as estruturas de significados pessoais que incluíam: padrões de interação familiar prevalentes, expectativas, objetivos e identidade da estudante, especialmente no que diz respeito à autoestima e autopercepção de competência. Segundo (Brandão e Bastos, 1993), o conceito de competência existe desde a Idade Média, na qual era considerada como a capacidade de apreciar e julgar certas questões ou realizar determinados atos. Competência é a aptidão para enfrentar situações, de forma correta, rápida e criativa, utilizando recursos cognitivos como saberes, capacidades, informações, valores e atitudes (PERRENOUD; THURLER, 2002).

Para falar em qualidade de vida da estudante de enfermagem, é preciso descrever como é o comportamento dessa profissional, além de abranger várias vertentes, como: equilíbrio emocional, responsabilidade, o compromisso com a profissão e com os pacientes, principalmente com o local de trabalho e com a sua família. Existem outros fatores que estão relacionados ao trabalho, como excesso de carga horária e o estresse.

A carga de trabalho dos profissionais de enfermagem varia entre 30 a 44 horas semanais, com jornadas diárias que podem ser de 6, 8, 12 ou 24 horas, ou ainda jornadas de trabalho de 4 dias de 6h e 1 dia de 12h, de acordo com o que for estabelecido no contrato de trabalho (FREITAS; FUGULIN; FERNANDES, 2006).

Quando se pensa em reconhecimento, se considera a questão valorização profissional em relação ao baixo salário, fazendo com que essa futura profissional tenha vários empregos para atingir uma renda significativa visando auxiliar ou mesmo sustentar sua família.

O enfermeiro é um profissional que atua com a função de cuidar, ou seja, prestando os cuidados com os pacientes, dando assistências contínuas e humanizadas, garantindo melhores condições de saúde tanto para quem está sendo cuidado, como também para os familiares (BERALDO, 2014). Isso requer grande esforço físico. Para Oliveira (2001), os riscos visíveis, advindos do trabalho de enfermagem, são: as hérnias de disco, perdas auditivas induzidas por ruído (PAIR), lombalgias, quedas, traumas e contusões, prevalecem às lesões por esforços repetitivos (LER/DORT), a fadiga, a depressão, a burn-out, e o estresse.

Não são apenas os problemas físicos que atingem essas profissionais. O assédio moral é real em muitos locais de trabalho, prejudicando ainda mais sua saúde física e psicológica. Nesse sentido, assume-se o assédio moral como qualquer comportamento sistemático e violento, que fere a dignidade ou a integridade física e, ou, psíquica de uma pessoa, gerando mal-estar no ambiente de trabalho ou mesmo colocando em risco seu emprego (HIRIGOYEN, 2005). O assédio moral é ainda conceituado como uma conduta abusiva, intencional, frequente e repetida, que visa diminuir, humilhar, vexar, constranger, desqualificar e demolir psiquicamente um indivíduo ou grupo, degradando suas condições de trabalho, atingindo a sua dignidade e comprometendo a sua integridade pessoal e profissional (FREITAS; FUGULIN; FERNANDES, 2006).

A Organização Internacional do Trabalho (OIT), mostra que surgiram novos modelos de análise da violência de assédio no ambiente de trabalho, como sinais físicos e distúrbios psicológicos, que são considerados atos de violência, assim como, intimidar.

O objetivo do presente trabalho foi identificar os tipos de jornadas de trabalho das acadêmicas de enfermagem e apontar seus efeitos sobre a saúde dessas mulheres.

2 METODOLOGIA

Para alcançar o objetivo proposto, foi realizada uma pesquisa classificada quanto ao objetivo como exploratória e quanto ao tipo como analítica de revisão, uma vez que se tentou explicar fenômenos por meio da avaliação crítica, e em profundidade, de informações disponíveis sobre o tema na literatura especializada, o que caracteriza esse tipo de pesquisa segundo Thomas, Nelson e Silverman (2007). Mais especificamente, a pesquisa analítica de revisão consiste em um levantamento de informações relativas ao tema, publicadas em livros, documentos técnicos e, especialmente, artigos científicos (GIL, 2010). A coleta de material bibliográfico foi realizada na internet em sites relacionados à Saúde e sites como Scielo e Google Acadêmico.

Além das palavras do título, foram utilizadas palavras-chave como: qualidade de vida, dupla jornada da mulher e família.

O material bibliográfico coletado foi organizado em pastas índices, por meio da técnica de fichamento, sendo o texto elaborado de acordo com um plano de desenvolvimento previamente definido.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 O TRABALHO E A ENFERMAGEM

Na vida acadêmica, diversos estudantes são mulheres, que desenvolvem vários papéis sociais, como mães, pais, educadoras e cuidadoras, e ainda, ao mesmo tempo, trabalham fora de casa. Mais significativo ainda é que arrumam tempo para fazer uma faculdade. Na incansável busca pelo conhecimento, procuram aperfeiçoar-se para ingressar no mercado de trabalho (SPÍNDOLA, 2000).

Nos últimos anos, ocorreram alterações significativas no cotidiano das mulheres, após sua inserção no mercado de trabalho. Foram desenvolvidos mecanismos que contribuíram radicalmente para isso, definindo seu lugar social no trabalho formal, como a elaboração de métodos anticoncepcionais mais eficazes, levando-as a tomadas de decisão no planejamento familiar, divisão de tarefas domésticas e da educação dos filhos (SARTI, 1997).

Com o excesso de trabalho, devido às múltiplas jornadas, começam a surgir as doenças ocupacionais, levando ao aumento do absenteísmo, das licenças e das aposentadorias precoces. Os profissionais de enfermagem se vêem num quadro de insatisfação, devido às mudanças que as doenças vinculadas às múltiplas jornadas podem gerar, reduzindo sua qualidade de vida (GERALDO, 2008).

De acordo com Waldow, Lopes e Meyer (1995), cuidar em enfermagem consiste em envidar esforços transpessoais de um ser humano para outro, visando proteger, promover e preservar a humanidade, ajudando pessoas a encontrar significados na doença, sofrimento e dor, bem como, na existência. É ainda, ajudar outra pessoa a obter autoconhecimento, controle e a própria cura.

Descrever a enfermagem é pensar no ato mais delicado que é “o cuidado”. A principal característica do curso de enfermagem é o cuidar. Cuidar do outro, principalmente, quando está debilitado e sensível, devido à problemas de saúde. Cuidar é ajudar o outro a crescer e a realizar-se (WALDOW; LOPES; MEYER, 1995).

3.2 TRABALHADORA ACADÊMICA DE ENFERMAGEM

A diferença entre os sexos sempre existiu e esteve presente desde o início dos tempos. Não só no aspecto biológico, mas principalmente na sociedade. As diferenças encontradas nas relações existentes entre homens e mulheres são apresentadas como naturais e inquestionáveis, ao fazer uma análise mais profunda sobre tais relações são reveladas condições extremamente desiguais de exercício de poder, que as mulheres ocupam, como posições subalternas e secundárias (FONSECA, 1997).

Com a entrada da mulher no mercado de trabalho, muitas transformações ocorreram em sua vida, na busca de independência pessoal e realização profissional. Elas tiveram que dividir seu tempo em cuidar das tarefas de casa, trabalhar fora e arranjar tempo para cuidar de si e de seus filhos (SARTI, 1997). A mulher, ao se inserir no mercado de trabalho, realiza múltiplas jornadas, acarretando problemas de saúde, como o cansaço extremo, o estresse e a baixa qualidade de vida dessas trabalhadoras, podem se fazer presentes (SPÍNDOLA, 2000).

Na enfermagem, há predominância de profissionais do sexo feminino. Esse número elevado de mulheres que está no universo do cuidar, na grande maioria, é composto por acadêmicas que já tem uma formação, como a profissão de técnica de enfermagem. Estas

buscam melhorar a sua condição de vida fazendo a graduação e assim se inserindo no mercado de trabalho para ter melhor remuneração, já que estão se especializando cada vez mais (BORSOI; CODO, 1995).

As exigências atuais são fortemente marcadas pelo crescimento da produtividade e inserção de novas tecnologias, situação que leva, obrigatoriamente, a uma maior qualificação profissional. Com isso, profissionais do nível médio da enfermagem estão buscando a graduação como um meio de crescimento pessoal, profissional e de conhecimentos (MEDINA; TAKAHASHI, 2003). Ainda, segundo os mesmos autores, no contexto atual as pessoas precisam trabalhar para estudar, a fim de conseguir pagar os cursos, melhorando a sua empregabilidade.

3.3 O TRABALHO E A SAÚDE DAS MULHERES: SINAIS DE UMA REALIDADE EM TRANSFORMAÇÃO

As trabalhadoras acadêmicas de enfermagem estudam, geralmente, em parte do dia, e nos outros horários cuidam dos afazeres da casa, dos filhos e trabalham fora para custear os gastos com a sua formação. Devido às múltiplas jornadas de trabalho, estão sofrendo desgaste físico, emocional e mental. O trabalho é, nesse sentido, e no contexto atual, fonte de sustento para as pessoas, mas, em algumas situações, pode ser tornar a causa de sofrimento psíquico (SILVA, 1987).

Por outro lado, segundo Lisboa, Oliveira e Reis (2006), estudos que versam sobre o trabalho noturno, apontam insatisfações relacionadas aos horários coincidentes com feriados e finais de semanas, prejudicando muitas vezes o lazer e as relações entre amigos e familiares, contribuindo, assim, para o isolamento social.

As consequências da sobrecarga de trabalho de quem executa tarefas em um turno e estuda em outro horário não são favoráveis a uma adaptação fisiológica. De acordo com SOUZA (2007), o aumento da sonolência, como consequência das múltiplas jornadas de trabalho, é um fator agravante na saúde da trabalhadora de enfermagem. Fischer et al. (2002) alertam que existe outro fator responsável por acarretar prejuízos à saúde da trabalhadora: a alteração do horário do sono. A diminuição das horas de sono causa agravos à saúde da trabalhadora e certo grau de periculosidade para quem recebe seus cuidados.

As trabalhadoras de enfermagem são prestadoras de assistência e realizam o seu trabalho em cargas horárias de até vinte e quatro horas por dia, sendo de singular importância à prevenção e promoção de saúde das equipes envolvidas (COSTA; VIEIRA; ROSENI, 2009). Ao esquecerem de cuidar de si mesmas, adquirem doenças no decorrer de uma rotina de trabalho que comprometem cada vez mais a sua saúde, e que, na maioria das vezes, geram o afastamento do trabalho. São as doenças ocupacionais: doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho, síndrome de Burnout, depressão, afecções do trato respiratório, afecções do trato urinário e dermatoses e estresses.

O profissional de enfermagem vive em torno de um terço de sua vida no ambiente laboral, um ambiente que se transforma constantemente, com novas tecnologias, novas posturas frente às necessidades de mercado, interferindo nas relações de trabalho. Em muitas situações, as causas do adoecimento originam-se das relações de trabalho que causam desconforto, conflitos, estresse (TEIXEIRA, 2007).

O mundo do trabalho passa por transformações que geram novos desafios no quesito segurança e saúde dos trabalhadores. E com essas transformações surgem riscos psicossociais que estão diretamente relacionados com a forma de como o trabalho é concebido, planejado e administrado dentro do seu contexto social e econômico. Surgem, assim, altos índices de estresses entre os trabalhadores, causando prejuízos à saúde física e mental de cada um deles. Dentro dessa perspectiva, destacam-se as relações interpessoais, relacionadas ao ambiente e às

condições de trabalho, como forma de amenizar ou potencializar os efeitos do seu excesso sobre a saúde dos trabalhadores (GUIMARÃES, 2006).

3.4 QUALIDADE DE VIDA DA ACADÊMICA E PROFISSIONAL DE ENFERMAGEM

A expressão Qualidade de Vida (QV) é empregada tanto pelo senso comum, quanto pelo meio científico. Ela possui várias definições abstratas, uma vez que se trata de uma expressão muito abrangente que pode estar relacionada com inúmeros sentimentos humanos, questões sociais, familiares, ambientais e individuais e que vêm sendo amplamente discutidas (PEREIRA, 2006). Nesse sentido, segundo o mesmo autor, entende-se que a qualidade de vida da trabalhadora e estudante de enfermagem está ameaçada. Ela está exposta ao sofrimento, à morte iminente, além de exercer múltiplas jornadas de trabalho, tendo que ficar afastada por longas horas de sua família.

Existem várias abordagens para a qualidade de vida no trabalho, mas o que mais vem sendo discutido são as condições físicas do trabalhador, programas de lazer, seu estilo de vida e se os locais e trabalho são adequados (FERNANDES, 1988). As equipes de enfermagem prestam o serviço, muitas vezes, em condições precárias de trabalho, considerando meios físicos e recursos humanos (NEVES, 2010). Buscando proporcionar aos pacientes pronto restabelecimento, se esquecem do ato de auto cuidar, com momentos de prazer, descanso e aperfeiçoamento, fator que interfere negativamente na sua qualidade de vida (OLIVEIRA, 2013).

De acordo com Fernandes (1988), não há um consenso a respeito de qualidade de vida no trabalho. Entretanto, esse tema está frequentemente ligado à melhoria das condições físicas do trabalhador, seu estilo de vida, o próprio local de trabalho e momentos de lazer. Mas para atender essas necessidades, é preciso ter giro de capital na empresa, além de serem adotadas medidas como programas de qualidade de vida no trabalho.

De acordo com o entendimento de Walton (1973), citado por Haddad (2000, p. 3), a “qualidade de vida no trabalho visa proteger o empregado e propiciar-lhe melhores condições de vida dentro e fora da organização”.

Para que se alcance qualidade de vida no trabalho, é necessário que os trabalhadores tenham:

- **COMPENSAÇÃO ADEQUADA E JUSTA**

Refere-se ao salário justo ou à adequação entre o trabalho e o pagamento nos seus diversos níveis relacionados entre si.

- **CONDIÇÕES DE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO**

Os trabalhadores não devem ser expostos a condições físicas e psicológicas que sejam perigosas ou a horários excessivos de trabalho que sejam prejudiciais a saúde

- **OPORTUNIDADE IMEDIATA PARA A UTILIZAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DA CAPACIDADE HUMANA**

Para que os trabalhadores possam usar e desenvolver suas habilidades e capacidades são necessários: autonomia no trabalho, utilização de múltiplas habilidades, informação e perspectiva de crescimento profissional, realização de tarefas completas e planejamento das atividades.

- **OPORTUNIDADE PARA CRESCIMENTO CONTÍNUO E SEGURANÇA**

É importante que o trabalhador tenha a possibilidade de autodesenvolvimento, aquisição de novos conhecimentos e perspectivas de sua aplicação prática, oportunidades de promoções e segurança no emprego.

- **INTEGRAÇÃO SOCIAL NA ORGANIZAÇÃO**

Para haver um bom nível de integração social é necessário que o ambiente de trabalho seja sem preconceitos, de senso comunitário, fraca estratificação, existência de mobilidade ascendente e franqueza interpessoal.

- **CONSTITUCIONALISMO NA ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO**

São as normas que estabelecem os direitos e deveres dos trabalhadores. Os aspectos mais significativos versam sobre a privacidade, a liberdade de expressão (o diálogo livre) e o tratamento justo em todos os assuntos.

- **TRABALHO E O ESPAÇO TOTAL DA VIDA**

O trabalho, muitas vezes, absorve parte da vida extra-organização do empregado, afetando consideravelmente o seu tempo de dedicação à família, tempo de lazer e sua convivência comunitária.

- **A RELEVÂNCIA SOCIAL DA VIDA NO TRABALHO**

Os trabalhadores, através de seus empenhos e compromentimentos, esperam que, socialmente, a instituição não deprecie o seu trabalho e conseqüentemente a sua profissão (WALTON, 1973), citado por HADDAD, 2000, p. 3-4).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao identificar os mecanismos que afetam gradativamente a saúde, chega-se a um número considerável de fatores geradores de doenças devido às múltiplas jornadas de trabalho.

Existem muitos profissionais de saúde atuando em completo desgaste devido à falta de recursos humanos e materiais adequados. Com isso, gera-se uma insatisfação generalizada, afetando a qualidade de vida. Dessa forma, ao serem expostas à sobrecarga de trabalho, esses profissionais somatizam doenças, tendo esgotamento mental, o que afeta a concentração na tomada de decisão, ou provoca até mesmo depressão e absenteísmo no trabalho. Nesse sentido, cuidar de profissionais que oferecem serviços de saúde pode ser estratégia fundamental, uma vez que bons atendimentos aos usuários dependem, principalmente, de equipes saudáveis.

Ao abordar sobre o excesso de trabalho das acadêmicas de enfermagem, infere-se que a jornada doméstica é considerada como um fator importante, porque, mesmo saindo de casa e entrando no mercado de trabalho, muitas mulheres continuam sendo as responsáveis pelas tarefas domésticas. Sendo assim, gera-se uma sobrecarga por causa das múltiplas jornadas de trabalho (doméstico e profissional) e, ao se associarem, tais fatores podem acarretar prejuízos à saúde das acadêmicas que vivem nesta condição.

REFERÊNCIAS

BERALDO, J.F. **As conseqüências do trabalho noturno para o enfermeiro**. Campinas: UNICAMPS, 2014.

BORSOI, I. C. F.; CODO, W **Enfermagem, trabalho e cuidado**. Petrópolis: Vozes, 1995.

BRANDÃO, M.G.A.; BASTOS, A.V.B. Comprometimento organizacional em uma instituição universitária. **Rev. Administração**, v.28, n. 3, 1993.

COSTA, F.M.; VIEIRA, M.A.S.; ROSENI R. Absenteísmo relacionado a doenças entre membros da equipe de enfermagem de um hospital escola. **Rev. Bras. Enferm.** [online]. vol. 62, n.1, p. 38-44, 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reben/v62n1/06.pdf>>. Acesso em: 08 mar. 2017.

FERNANDES, E. Qualidade de vida no trabalho um desafio e uma perspectiva para a gerência de recursos humanos. **Informação Profissional – Recursos Humanos**, nº 25, p. 6-8, 1988.

FISCHER, F.M. et al. Percepção de sono: duração, qualidade e alertas em profissionais da área de enfermagem. **Cad. Saude Pública**. v.18, n. 5, p. 1261-1269, 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v18n5/10998.pdf>>. Acesso em: 08 mar. 2016.

FONSECA, R.M.G.S. Espaço e gênero na compreensão do processo saúde doença da mulher brasileira. **Rev Latinoam Enferm**. v. 5, n. 1, p. 5-13, 1997. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v5n1/v5n1a02.pdf>>. Acesso em: 08 mar. 2017.

FREITAS, G.F.; FUGULIN, F.M.T.; FERNANDES, M.F.P. A regulação das relações de trabalho e o gerenciamento de recursos humanos em enfermagem. **Rev. esc. Enferm USP**. v. 40, n. 3, p. 434-438, 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v40n3/v40n3a16.pdf>>. Acesso em: 08 mar. 2017.

GERALDO, M.G.P. **O perfil dos trabalhadores, seu adoecimento e absenteísmo em um hospital público universitário**. [Dissertação] Belo horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais, Curso de Medicina; 2008.

GIL, A.C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 5ª ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GUIMARÃES, L.A.M.; RIMOLI, A.O. "Mobbing" (assédio psicológico) no trabalho: uma síndrome psicossocial multidimensional. **Psic.: Teor. e Pesq.** [online]. v.22, n.2, p. 183-191, 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ptp/v22n2/a08v22n2.pdf>>. Acesso em: 22 nov. 2016.

HADDAD, M.C.L. Qualidade de vida dos profissionais de enfermagem. **Espac. Saúde - Rev. Saúde Pública Paraná**, v. 1, n. 2, p. 75-88, 2000.

HIRIGOYEN, M. F. **Mal-estar no trabalho: redefinindo o assédio moral** (2ª ed.). Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2005.

LISBOA, M.T.L.; OLIVEIRA, M.M.; REIS, L.D. O trabalho noturno e a prática de enfermagem: uma percepção dos estudantes de enfermagem. **Esc Anna Nery R Enferm**. v. 10, n. 3, p. 393-398, 2006.

MEDINA, N.V.J.; TAKAHASHI, R.T. A busca da graduação em enfermagem como opção dos técnicos e auxiliares de enfermagem. **Rev Esc Enferm USP**. v. 37, n. 4, p. 101-108, 2003. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/reeusp/article/view/41372/44947>>. Acesso em: 08 mar. 2017.

NEVES, T. P. A incorporação da abordagem ergológica na formação dos profissionais de saúde: em busca da integralidade da atenção à saúde. **Rev. APS**, v. 13, n. 2, p. 217-223, 2010.

OLIVEIRA, M. A. D. **Neurofisiologia do comportamento: uma relação entre o funcionamento cerebral e as manifestações comportamentais**. 2. ed. Canoas: Ed. Da Ulbra, 2001.

OLIVEIRA, P.T.R. **Estudo dos modelos de gestão e tecnologias de cuidado nos hospitais públicos regionais do Pará**. Belém: UFPA, 2013.

PEREIRA, R.J., et al. Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. **Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul**, v. 28, n1, p. 112- 116, 2006.

PERRENOUD, P.; THURLER, M. **As competências para ensinar no século XXI**. Porto Alegre: ArtMed, 2002.

SARTI, C.A. Os filhos dos trabalhadores: quem cuida das crianças? In: BRETAS, A.C.P. (Org.). **Trabalho, saúde e gênero: na era da globalização**. Goiânia: AB, 1997. p. 51-60.

SILVA, E.S. Saúde mental e trabalho. In: Tunidis AS, Costa NR. (Org.) **Cidadania e loucura: políticas de saúde mental no Brasil**. Petrópolis: Vozes; 1987. p. 217-283.

SOUZA, J.C. Sonolência diurna excessiva em trabalhadores da área de enfermagem. **J. Bras. Psiquiatr.** v. 56, n. 3, p. 180-183, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v56n3/a04v56n3.pdf>>. Acesso em: 08 mar. 2017.

SPÍNDOLA, T. Mulher, mãe e ... trabalhadora de enfermagem. **Rev. Esc. Enf. USP**, v. 34, n. 4, p. 354-361, 2000.

TEIXEIRA, S. A depressão no meio ambiente do trabalho e sua caracterização como doença do trabalho. **Rev. Trib. Reg. Trab. 3ª Reg.**, v.46, n.76, p.27-44, 2007. Disponível em: <http://www.trt3.jus.br/escola/download/revista/rev_76/Sueli_Teixeira.pdf>. Acesso em: 08 mar. 2017.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

WALDOW, V.R.; LOPES, M.J.M.; MEYER, D.E. **Maneiras de cuidar, maneiras de ensinar**. Porto Alegre: Artes Médicas; 1995.

Recebido para publicação: 02 de outubro de 2016

Aprovado: 11 de abril de 2017