



SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES DA ENFERMAGEM NOS TURNOS NOTURNOS

ÉDELEN CAROLINE MIRANDA FERREIRA; BRUNA MONTEIRO VALE

RESUMO

A assistência contínua na área da enfermagem exige a organização do trabalho em turnos, incluindo os turnos noturnos, que impõem aos profissionais a adaptação de seus ritmos biológicos. A literatura aponta que o trabalho no turno noturno está associado a impactos negativos na saúde física, psicológica e social dos trabalhadores, como alterações no peso corporal, risco aumentado de câncer de mama, distúrbios no sono, fadiga e redução da qualidade de vida. A inversão do ciclo natural de sono e vigília provoca um desajuste entre o ritmo circadiano e os horários de trabalho, resultando em dificuldades de concentração, alterações de humor, entre outros problemas. Além disso, a alimentação inadequada e a falta de atividade física contribuem para o aumento de doenças como problemas gastrointestinais e cardiovasculares. A solidão e o isolamento social também são aspectos importantes que afetam a saúde mental dos trabalhadores noturnos, especialmente entre as mulheres, que enfrentam o desafio de conciliar as demandas do trabalho e da vida familiar. A tolerância ao trabalho noturno depende de fatores individuais, como o ritmo circadiano e a personalidade, com pesquisas indicando uma maior prevalência de distúrbios mentais e insônia entre esses profissionais. Este estudo destaca a necessidade urgente de intervenções que promovam a saúde dos trabalhadores da enfermagem, incluindo a implementação de hábitos saudáveis, como a prática de atividades físicas, alimentação balanceada e apoio psicológico. Além disso, as instituições de ensino devem preparar os futuros profissionais para os desafios do trabalho noturno, utilizando metodologias pedagógicas que enfatizem o autocuidado e a conscientização sobre os impactos à saúde. Essas ações são fundamentais para melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores e, consequentemente, a qualidade do atendimento à população.

Palavras-chave: enfermagem, saúde, mental, trabalho, noturno.

1 INTRODUÇÃO

A necessidade de assistência contínua na área de enfermagem levou à organização do trabalho em turnos. Esses turnos podem variar conforme o horário, afastando-se do tradicional turno diurno, e são frequentemente classificados em turnos fixos de manhã, tarde, noite ou turnos rotativos. O trabalho em horários alternados, como o noturno, exige que os profissionais atuem em períodos nos quais, normalmente, o corpo estaria em repouso. Diversos estudos revelam que os trabalhadores de enfermagem que atuam em turnos podem enfrentar impactos negativos em sua saúde física, psicológica e social (GEMELLI; HILLESHEIN; LAUTERT, 2008).

Especificamente em relação ao turno noturno, a literatura aponta uma associação com alterações no peso corporal, maior risco de câncer de mama, distúrbios na qualidade do sono e a redução da duração do sono. A limitação do tempo de sono resulta de um descanso inadequado e da inversão dos horários naturais de sono e vigília, o que provoca um desajuste entre o ritmo circadiano do corpo e os horários de trabalho. Essa desarmonia pode gerar

consequências adversas à saúde dos profissionais, visto que o corpo tenta descansar em períodos em que deveria estar ativo, como pela manhã ou à tarde (MAYNARDES; SARQUIS; KIRCHHOF, 2009).

O sono tem um impacto direto em funções fisiológicas essenciais, como o sistema imunológico, o metabolismo, o equilíbrio hormonal e a saúde mental e emocional. Alterações na qualidade do sono podem desencadear fadiga, dificuldades de concentração, atenção e memória, alterações de humor, além de aumentar o risco de doenças físicas e psicológicas e de acidentes de trabalho. Um estudo específico sobre a qualidade do sono, bem-estar e humor entre profissionais de enfermagem revelou que trabalhadores do turno noturno apresentaram escores mais baixos nos aspectos sociais em comparação aos que atuam no turno diurno, possivelmente devido à redução do convívio social (KIRCHHOF, et al., 2009).

Essas evidências demonstram a importância de investigar mais profundamente os efeitos do trabalho noturno sobre a saúde dos trabalhadores. Embora existam diversas publicações sobre o tema, ainda faltam estudos que correlacionem de forma mais detalhada a qualidade do sono, os sintomas de saúde relatados pelos trabalhadores e os impactos físicos, psicológicos e sociais do turno noturno no contexto da enfermagem (PASCHOA; ZANEI; WHITAKER, 2007).

Dessa forma, a questão central desta pesquisa é: qual a relação entre a qualidade do sono, sintomas de saúde e os efeitos físicos, psicológicos e sociais do trabalho em trabalhadores de enfermagem que atuam no turno noturno? O objetivo deste estudo é analisar essa associação de forma mais abrangente, contribuindo para uma melhor compreensão dos impactos do trabalho noturno sobre a saúde dos profissionais de enfermagem.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de revisão sistemática, conduzido de acordo com a metodologia PRISMA - *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (MOHER *et al.*, 2009). O presente estudo contemplará artigos científicos de delineamento transversal que abordam a temática da saúde mental dos trabalhadores da enfermagem nos turnos noturnos.

Para a identificação dos artigos, realizar-se-á uma busca nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine (MedLine) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) de todos os estudos publicados entre 2015 a 2025. Os descritores utilizados em português incluirão os unitermos: saúde, mental, trabalhadores, enfermagem, noturnos. Todos os descritores que serão utilizados nas bases de dados tomam parte do vocabulário do DeCS - Descritores em Ciências da Saúde (DeCS, 2021).

Em um primeiro momento, será verificada a duplicação de artigos entre as bases de dados, sendo cada estudo contabilizado somente uma vez. A partir dos estudos identificados, serão selecionados aqueles que preenchem os critérios de inclusão, considerando a leitura dos títulos e resumos. Quando não for possível identificar com certeza os critérios de inclusão na etapa anterior, será realizada a leitura criteriosa do texto completo. Após isso, os artigos serão classificados como excluídos e incluídos considerando os critérios estabelecidos para esses fins.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Enfermagem é uma profissão que envolve enfermeiros, técnicos e auxiliares, cuja principal função é prestar cuidados à pessoa, à família ou à comunidade. Esse trabalho muitas vezes ocorre de forma contínua, 24 horas por dia, o que exige dos profissionais que atuam em turnos, incluindo os turnos noturnos, uma adaptação forçada ao ciclo natural de sono e vigília. Ao trabalhar durante a noite, os profissionais precisam ajustar seus ritmos biológicos, o que pode afetar diretamente o bem-estar físico e psicológico, especialmente quando o trabalho é

prolongado. Estudos apontam que a qualidade do sono é tão essencial para a saúde quanto uma alimentação balanceada (CATTANI, et al., 2022).

O trabalho em turnos, particularmente durante a noite, altera o ciclo natural de sono e vigília, gerando desconforto físico, fadiga, variações de humor e redução do desempenho cognitivo, além de aumentar a vulnerabilidade a problemas de saúde, como distúrbios gastrointestinais e cardiovasculares. A alimentação também sofre alterações, já que, durante os plantões noturnos, os profissionais frequentemente recorrem a alimentos rápidos e pouco saudáveis para se manterem alertas. Esses alimentos, geralmente processados e de baixa qualidade nutricional, podem desencadear distúrbios digestivos e aumentar o risco de problemas como azia, distúrbios de apetite e dificuldades de digestão. Além disso, o aumento da vigília pode levar ao aumento do consumo de lanches e alimentos ricos em calorias, prejudicando ainda mais a saúde alimentar. A falta de atividade física, especialmente no dia seguinte ao plantão, devido ao cansaço físico e mental, pode contribuir para o ganho de peso, uma preocupação crescente entre os trabalhadores da enfermagem, dada a alta prevalência de sobrepeso e obesidade nesse grupo (FRANÇA; MACHADO; VALENTE, 2020).

A solidão também é um fator significativo na vida dos trabalhadores noturnos, pois a alteração no horário de sono interfere nas relações sociais. Muitos profissionais relatam ter poucos amigos e enfrentam problemas de saúde mental, como uso de substâncias ilícitas, o que indica que o isolamento social pode afetar negativamente o bem-estar psicológico. O trabalho noturno, ao comprometer o ciclo social e os momentos de lazer, contribui para um quadro de solidão que, por sua vez, agrava questões emocionais e psicológicas (CATTANI, et al., 2021).

A tolerância ao trabalho noturno está diretamente relacionada a fatores individuais como personalidade, ritmo circadiano e reatividade psicofisiológica. Pesquisas indicam que trabalhadores noturnos apresentam taxas mais altas de distúrbios mentais, como depressão e transtornos comuns, além de maior prevalência de insônia e uso de tabaco. O impacto do trabalho noturno não se limita ao indivíduo, mas também pode afetar a dinâmica familiar, principalmente no caso das mulheres, que enfrentam o desafio de conciliar o trabalho com as responsabilidades domésticas, o que reduz o tempo de descanso e lazer, exacerbando os efeitos negativos à saúde (FRANÇA, 2018).

Portanto, é crucial que se desenvolvam intervenções que promovam a saúde desses trabalhadores, como a implementação de hábitos alimentares saudáveis, práticas de atividades físicas e estratégias para melhorar a qualidade do sono. Tais medidas não apenas contribuirão para a saúde física, mas também para o bem-estar emocional e mental. A organização do trabalho deve considerar a importância do equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, oferecendo suporte à saúde mental e bem-estar social dos trabalhadores, particularmente para as mulheres que enfrentam o desafio de conciliar múltiplas responsabilidades (CATTANI, et al., 2022).

Além disso, é fundamental que as instituições de ensino adotem práticas pedagógicas mais eficazes, que envolvam os estudantes/trabalhadores em situações práticas reais, promovendo mudanças nas condições de aprendizagem e de trabalho para melhorar as condições de saúde e qualidade de vida desses profissionais. Intervenções preventivas devem ser implementadas para ajudar a mitigar os efeitos adversos do trabalho noturno e garantir a saúde integral dos trabalhadores da enfermagem (CATTANI, et al., 2021).

4 CONCLUSÃO

É possível concluir que o trabalho noturno na área da enfermagem traz uma série de desafios significativos para a saúde física, mental e social dos profissionais. A alteração do ciclo natural de sono e vigília, imposta pelas escalas de plantão, tem um impacto direto no bem-estar dos trabalhadores, causando distúrbios no sono, fadiga, mudanças no

comportamento alimentar, além de contribuir para o aumento de doenças como problemas gastrointestinais, cardiovasculares e distúrbios psicológicos, como a depressão e a insônia (FRANÇA; MACHADO; VALENTE, 2020).

Além disso, a solidão e o isolamento social, comuns entre os trabalhadores noturnos, acentuam as dificuldades emocionais, prejudicando a saúde mental e o desempenho profissional. A combinação de cansaço físico, estresse psicológico e hábitos alimentares inadequados, muitas vezes exacerbados pela falta de tempo para cuidar de si mesmos, agrava ainda mais a situação de saúde dessa categoria (CATTANI, et al., 2021).

É fundamental, portanto, que as organizações de saúde adotem estratégias de prevenção e promoção da saúde, focando na implementação de hábitos saudáveis, como a prática regular de atividades físicas, alimentação balanceada e o estímulo a momentos de lazer e socialização. Além disso, deve-se investir em melhorias nas condições de trabalho e nas políticas de apoio psicológico e social para esses profissionais, reconhecendo a importância do equilíbrio entre a vida pessoal e profissional (SOUSA, et al., 2020).

Em termos educacionais, as instituições de ensino devem adotar metodologias ativas que preparem os futuros profissionais para lidar com os desafios do trabalho noturno, promovendo a conscientização sobre os impactos à saúde e capacitando-os para adotar estratégias de autocuidado. Dessa forma, será possível melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos trabalhadores de enfermagem, proporcionando não só um ambiente de trabalho mais saudável, mas também um atendimento de melhor qualidade à população.

REFERÊNCIAS

CATTANI, Ariane Naidon et al. Trabalho noturno, qualidade do sono e adoecimento de trabalhadores de enfermagem. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 34, p. eAPE00843, 2021.

CATTANI, Ariane Naidon et al. Repercussões do trabalho noturno na qualidade do sono e saúde de trabalhadores de enfermagem. *Texto & Contexto-Enfermagem*, v. 31, p. e20210346, 2022.

DeCS - Descritores em Ciências da Saúde. 2017. ed. rev. e ampl. São Paulo: BIREME /OPAS /OMS, 2017. Disponível em: <<http://decs.bvssalud.org>>. Acesso em: 10 de março de 2025.
FRANÇA, Caroline da Silva. A saúde mental do trabalhador de enfermagem do serviço noturno hospitalar: um estudo avaliativo. 2018.

FRANÇA, Caroline; MACHADO, Andréa Beatriz; VALENTE, Geilsa Soraia Cavalcanti. Saúde mental do estudante/trabalhador de enfermagem do serviço noturno hospitalar. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 9, p. e323997151-e323997151, 2020.

GEMELLI, Karine Kummer; HILLESHEIN, Eunice Fabiani; LAUTERT, Liana. Efeitos do trabalho em turnos na saúde do trabalhador: revisão sistemática. **Revista gaúcha de enfermagem. Porto Alegre. Vol. 29, n. 4 (dez. 2008), p. 639-646, 2008.**

KIRCHHOF, Ana Lúcia Cardoso et al. Condições de trabalho e características sócio-demográficas relacionadas à presença de distúrbios psíquicos menores em trabalhadores de enfermagem. *Texto & Contexto-Enfermagem*, v. 18, p. 215-223, 2009.

MAYNARDES, Divanise de Carvalho Dias; SARQUIS, Leila Maria Mansano; KIRCHHOF, Ana Lúcia Cardoso. Trabalho noturno e morbidades de trabalhadores de enfermagem. *Cogitare Enfermagem*, v. 14, n. 4, p. 703-708, 2009.

MOHER, David et al. Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. Disponível em: <www.prisma-statement.org>. Acesso em: 10 de março de 2025.

PASCHOA, Simone; ZANEI, Suely Sueko Viski; WHITAKER, Iveth Yamaguchi. Qualidade de vida dos trabalhadores de enfermagem de unidades de terapia intensiva. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 20, p. 305-310, 2007.

SOUSA, Maria Talissa Oliveira et al. Trabalho noturno e as repercussões na saúde dos trabalhadores de enfermagem. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 11, p. e11219-e11219, 2022.