



## AUMENTO DOS RISCOS CARDIOVASCULARES EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE QUE ATUAM EM PLANTÃO NOTURNO - UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

MARIA LAURA DE OLIVEIRA DE AVELAR ALCHORNE TRIVELIN; SARAH DA SILVA RUFINO; THIAGO ZUFFO LOZADA; JULYANE SANTANA SOUZA

**Introdução:** Plantões noturnos estão associados ao aumento do risco de doenças cardiovasculares (DCV) como angina, infarto e arritmias. O ciclo circadiano, que é regulado pela proteína PER, produzida no núcleo supraquiasmático do hipotálamo, ajusta funções corporais. O desalinhamento do ciclo leva a alterações do equilíbrio biológico, como sono, alimentação, perda de atenção e modificação do humor. Além disso, os hábitos de vida adotados pelos profissionais da saúde corroboram para uma elevação de DCV. **Objetivo:** Evidenciar a influência da jornada noturna de trabalho na maior incidência de DCV, em profissionais de saúde. **Metodologia:** O presente estudo foi uma revisão sistemática, baseada no PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), utilizando as bases de dados eletrônicas SciELO e PubMed, além dos sites da Sociedade Brasileira de Cardiologia, Organização Mundial da Saúde e Ministério da Saúde. Foram empregadas palavras-chave como "doenças cardiovasculares", "ciclo circadiano", "trabalho noturno", "profissionais da saúde" e "distúrbios do sono". A revisão incluiu 22 artigos, dos quais 10 abordaram os hábitos de vida prejudiciais associados à jornada noturna e ao impacto da alteração do ciclo circadiano na saúde e, os demais, versaram sobre DCV. **Resultados:** Os resultados evidenciam que o trabalho noturno, acima de 5 anos, está associado a um aumento de, aproximadamente, 7% no risco de DCV, pois o desalinhamento circadiano, resulta na elevação da glicose e insulina, redução de leptina e aumento na pressão arterial sistólica e diastólica (cerca de 3,0 mmHg e 1,5 mmHg, respectivamente), afetando a qualidade do sono e os padrões alimentares. Além disso, fatores como o tabagismo, consumo de álcool, sedentarismo, estresse e alimentação inadequada, exacerbados por essa rotina, contribuem para obesidade e aumento da circunferência abdominal, culminando na elevação de cardiopatias. **Conclusão:** Para reduzir o impacto dos plantões noturnos no desenvolvimento de DCV, é essencial adotar estratégias coletivas e individuais, como melhorar as condições laborais, promover ginástica laboral, orientar sobre uma alimentação saudável durante os plantões e a realização de atividades físicas regulares. Fundamental conduzir pesquisas, utilizando a monitorização ambulatorial da pressão arterial (MAPA), para melhor entender a influência das alterações no ciclo circadiano sobre a saúde cardiovascular desses trabalhadores.

**Palavras-chave:** Doenças cardiovasculares, Ciclo circadiano, Trabalho noturno, Profissionais da saúde, Distúrbios do sono.