



SAÚDE CARDIOVASCULAR DE ENFERMEIROS: HÁ IMPACTO NO TURNO NOTURNO?

LUCIANA RODRIGUES MANFIO; MAIARA DE LIMA ALVES

Introdução: A necessidade de trabalho contínuo por 24 horas destaca o impacto do turno noturno sobre o sono e o ritmo biológico circadiano, resultando em desregulação fisiológica, aumento de distúrbios metabólicos, transtornos mentais e maior risco de doenças crônicas, como cardiovasculares. O sono é fundamental para a homeostase, regulando funções essenciais como o sistema nervoso, metabolismo, modulação cardiovascular, imunidade, reparação tecidual, regulação hormonal, termorregulação e funções cognitivas. Os profissionais de enfermagem, especialmente os do turno noturno, enfrentam maiores desafios fisiológicos, o que os torna mais suscetíveis a problemas de saúde que afetam sua qualidade de vida. **Objetivo:** Analisar a associação entre distúrbios cardiovasculares e o trabalho em turnos noturnos entre enfermeiros. **Metodologia:** Esta revisão sistemática quanti-qualitativa utilizou os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) "Risco Cardiovascular"; "Trabalho Noturno"; e "Enfermagem" na base de dados LILACS, via BVS. Após aplicar filtros de "texto completo" e "últimos 5 anos", 14 artigos foram encontrados, dos quais 4 foram selecionados após exclusão de duplicatas e análise dos títulos. Os artigos foram avaliados pelo método de qualidade JBI para reduzir vies. **Resultados:** O sono é um processo neuroquímico essencial para a homeostase corporal, promovendo a redução da pressão arterial e da frequência cardíaca durante os estágios NREM do sono, além de regular funções neurológicas, metabólicas, hormonais, cardiovasculares, imunológicas e psicológicas. Trabalhadores noturnos apresentam prevalência mais significativa de sobrepeso, obesidade e níveis elevados de hipertensão arterial, além de pior qualidade e menor duração do sono, especialmente em indivíduos acima de 40 anos. **Conclusão:** Conclui-se que o sono é fundamental para a manutenção da homeostase corporal, influenciando processos cardiovasculares, as alterações na qualidade e duração do sono, especialmente em trabalhadores noturnos, mesmo que em baixa amplitude de diferenças, estão associadas a impactos negativos, como maior prevalência de sobrepeso, obesidade e alterações cardiovasculares, esses fatores, somados a hábitos de vida inadequados aumentam o risco cardiovascular, sendo essencial implementar estratégias que promovam a higiene do sono em populações expostas a rotinas noturnas, visando reduzir esses impactos e melhorar a qualidade de vida e saúde geral.

Palavras-chave: **RISCO CARDIOVASCULAR; TRABALHO NOTURNO; SAÚDE DO TRABALHADOR**