

O IMPACTO DAS CONDIÇÕES DE TRABALHO EM TURNOS NOTURNOS NA SAÚDE DOS TRABALHADORES: INTERVENÇÕES PREVENTIVAS

THE IMPACT OF WORKING CONDITIONS ON NIGHT SHIFTS ON WORKERS' HEALTH: PREVENTIVE INTERVENTIONS

 <https://doi.org/10.63330/aurumpub.005-003>

Reinaldo da Silva Thomé

Possui graduação em Gestão Pública pelo Centro Universitário Internacional (2012), graduação em Tecnólogo Engenharia em Segurança do Trabalho pela Universidade Anhanguera de São Paulo (2023), especialização em Aconselhamento e Psicologia Pastoral pela Faculdade Iguazu (2024) e especialização em Pós-Graduação de Engenharia em Segurança do Trabalho pela Universidade Anhanguera de São Paulo (2025).

LATTES: <http://lattes.cnpq.br/8413778291707095>

RESUMO

A necessidade de trabalhar em horários noturnos tem aumentado em vários setores da economia, mas muitas empresas ainda não dão a devida atenção aos efeitos que isso causa na saúde dos funcionários. Esta pesquisa buscou entender melhor como o trabalho noturno afeta a saúde física, mental e social dos trabalhadores, revisando diversos estudos publicados entre 2015 e 2025. As informações encontradas mostraram claramente que trabalhar em horários que não respeitam o ritmo natural do corpo está ligado a problemas de sono, síndrome metabólica, problemas mentais, cansaço constante e dificuldades nos relacionamentos sociais. Além disso, algumas profissões, como as de profissionais da saúde, segurança pública, transporte e indústria, são mais suscetíveis a esses problemas. A análise também mostrou que faltam ações do governo e programas nas empresas para evitar esses problemas. Com base no que foi descoberto, são sugeridas mudanças nas empresas, nos hábitos dos trabalhadores e nas políticas públicas para diminuir os efeitos negativos do trabalho noturno, cuidando da saúde e do bem-estar dos funcionários.

Palavras-chave: Trabalho noturno; Saúde do trabalhador; Síndrome metabólica; Fadiga ocupacional; Intervenções preventivas.

ABSTRACT

The need to work night shifts has increased in several sectors of the economy, but many companies still do not pay due attention to the effects this has on employees' health. This research sought to better understand how night work affects the physical, mental and social health of workers, reviewing several studies published between 2015 and 2025. The information found clearly showed that working at times that do not respect the body's natural rhythm is linked to sleep problems, metabolic syndrome, mental problems, constant fatigue and difficulties in social relationships. In addition, some professions, such as healthcare, public safety, transportation and industry professionals, are more susceptible to these problems. The analysis also showed that there is a lack of government actions and programs in companies to prevent these problems. Based on what was discovered, changes are suggested in companies, in workers' habits and in public policies to reduce the negative effects of night work, taking care of the health and well-being of employees.

Keywords: Night work; Workers' health; Metabolic syndrome; Occupational fatigue; Preventive interventions.



1 INTRODUÇÃO

A intensificação da competitividade global, aliada à expansão dos serviços essenciais e à reorganização das atividades produtivas, tem levado muitas empresas a adotarem regimes laborais contínuos, nos quais o trabalho em turno noturno se torna indispensável. Esse tipo de jornada é particularmente comum em setores como saúde, segurança pública, transportes, indústria e serviços, sendo frequentemente considerado essencial para garantir a produtividade e o atendimento à população. No entanto, estudos como o de França *et al.* (2019) apontam que o trabalho noturno está associado a riscos significativos para a saúde dos trabalhadores, especialmente quando realizado por períodos prolongados ou sem medidas de proteção adequadas.

O corpo humano opera em conformidade com o ciclo circadiano, um ritmo biológico que regula funções como o sono, a temperatura corporal, a secreção hormonal e o metabolismo energético. A inversão do ciclo luz-escuridão, imposta pelo trabalho noturno, tende a desregular esse compasso interno, gerando impactos negativos nos processos fisiológicos, psicológicos e sociais dos trabalhadores. Segundo Queiroz (2024), o desalinhamento do ciclo circadiano pode levar a consequências cumulativas, incluindo fadiga crônica, insônia, doenças metabólicas, cardiovasculares e até transtornos psiquiátricos.

França *et al.* (2019) destacam que esses efeitos são ainda mais intensos em categorias expostas a altos níveis de estresse e responsabilidade. Queiroz. (2024) reforçam a necessidade de políticas mais abrangentes que contemplem estratégias preventivas e de promoção da saúde.

Diante desse cenário, o presente trabalho propõe uma revisão integrativa da literatura para identificar os principais impactos do trabalho noturno na saúde dos trabalhadores, com foco em seus efeitos fisiológicos, metabólicos, mentais e sociais. Além disso, busca-se reunir e analisar criticamente propostas de intervenções preventivas descritas na literatura, com o objetivo de formular recomendações práticas aplicáveis a diferentes contextos organizacionais. Ao abordar o tema de forma ampla e fundamentada em evidências, este estudo visa contribuir para a construção de ambientes laborais mais seguros, saudáveis e humanizados, especialmente para os profissionais que dedicam suas noites ao funcionamento contínuo da sociedade.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 TURNO NOTURNO E CICLO CIRCADIANO

Queiroz (2024) ressalta que nosso corpo opera em um ritmo natural, conhecido como ciclo circadiano, que dura cerca de um dia e dita como diversas funções vitais acontecem. Esse sistema interno, orquestrado por uma região cerebral chamada núcleo supraquiasmático, controla o sono, a temperatura, os hormônios, a pressão e até o raciocínio. A luz do sol tem papel fundamental nessa organização. No entanto, ao trabalhar à noite, esse compasso biológico pode ficar bagunçado, levando a problemas de saúde. De



acordo com Silva *et al.* (2024), trabalhadores noturnos sofrem maior instabilidade no ritmo biológico, o que os torna vulneráveis a um conjunto de sintomas clínicos conhecidos como "desalinhamento circadiano".

Essa condição pode ser temporária em alguns casos, como em trabalhadores que fazem escalas rotativas bem estruturadas com tempo de adaptação. No entanto, quando o trabalho noturno é contínuo, ou alternado com jornadas diurnas de forma abrupta, o organismo não consegue se adaptar completamente, levando a uma cronicidade nos sintomas. Segundo Borges (2021), esse desalinhamento afeta diretamente a liberação de melatonina — hormônio essencial para o início do sono —, que tem sua produção inibida pela luz, especialmente à luz branca artificial presente em ambientes laborais durante a noite. Esse fator é um dos principais motivos pelos quais os trabalhadores noturnos têm dificuldades para dormir durante o dia.

Adicionalmente à melatonina, o cortisol, um hormônio associado ao estresse e ao estado de alerta, também sofre alterações. Em geral, a concentração de cortisol sobe pela manhã e diminui durante o dia, preparando o organismo para o repouso noturno. Contudo, em quem trabalha à noite, esse ritmo se altera, resultando em irritação, preocupação, cansaço constante e menor desempenho mental e físico.

Leite *et al.* (2018) demonstraram que trabalhadores do setor de segurança pública que atuam em turnos noturnos apresentam níveis persistentemente elevados de cortisol e relatam maior dificuldade de concentração, memória e estabilidade emocional.

A interferência no ciclo circadiano também está associada a uma série de consequências fisiológicas de longo prazo.

Outro ponto chave tem a ver com a diferenciação biológica. Nem todos os trabalhadores reagem do mesmo jeito ao trabalho noturno. Pessoas com cronotipo noturno (que dormem e acordam mais tarde) tendem a se adaptar melhor do que aqueles com cronotipo matutino. Mas mesmo entre as pessoas com maior tolerância, os efeitos ruins se acumulam ao longo do tempo.

2.2 EFEITOS FISIOLÓGICOS E METABÓLICOS

O trabalho em turno noturno não afeta apenas o sono e a saúde mental dos trabalhadores, mas provoca uma série de alterações fisiológicas e metabólicas com implicações de longo prazo. Esse tipo de jornada está associado ao aumento do risco de doenças cardiovasculares, distúrbios endócrinos, obesidade e síndrome metabólica. Segundo Queiroz (2024), trabalhadores noturnos apresentam um risco até três vezes maior de desenvolver alterações nos níveis de triglicerídeos, glicose e colesterol HDL, fatores que compõem a síndrome metabólica, quando comparados a trabalhadores diurnos com mesma carga horária.

Segundo Queiroz (2024), o desalinhamento do ciclo circadiano induz alterações hormonais que comprometem o metabolismo energético, levando à resistência à insulina e ao acúmulo de gordura visceral. Além disso, a ingestão frequente de alimentos ultraprocessados e os horários irregulares das refeições noturnas desregulam hormônios como insulina, leptina e grelina, favorecendo quadros de sobrepeso e



distúrbios metabólicos. Borges (2021) destaca que trabalhadores de enfermagem em regime noturno apresentaram níveis significativamente mais altos de hemoglobina glicada, sugerindo predisposição ao diabetes tipo 2.

Seabra *et al.* (2020) ressalta que outro fator que contribui para o agravamento dos quadros metabólicos é a alimentação inadequada durante os turnos noturnos. Em geral, há maior consumo de alimentos industrializados, ricos em gorduras e carboidratos simples, pela praticidade e acessibilidade. Os horários irregulares das refeições também afetam o ritmo metabólico, alterando a produção de insulina, leptina e grelina — hormônios fundamentais no controle da fome e da saciedade.

Além dos efeitos metabólicos, o trabalho noturno tem sido associado ao aumento da pressão arterial e da frequência cardíaca, mesmo em repouso. O estresse crônico, a privação de sono e a ativação constante do sistema nervoso simpático são fatores que contribuem para a hipertensão arterial sistêmica e outras doenças cardiovasculares. Leite *et al.* (2018) investigaram policiais militares atuando à noite e identificaram uma prevalência elevada de hipertensão e alterações eletrocardiográficas compatíveis com sobrecarga cardíaca. Esses dados reforçam a necessidade de monitoramento contínuo da saúde cardiovascular desses profissionais.

Diante desse panorama, a literatura destaca a necessidade de adoção de estratégias preventivas que visem à promoção da saúde metabólica dos trabalhadores noturnos. Algumas propostas incluem: educação nutricional, oferta de refeições balanceadas durante os plantões, pausas para alimentação em horários regulares, incentivo à prática de atividade física e realização de exames periódicos voltados ao rastreamento de fatores de risco. Queiroz (2024) sugere ainda a implementação de programas personalizados de reeducação alimentar como parte das ações de saúde ocupacional, especialmente em instituições com grande contingente de trabalhadores em jornada noturna.

2.3 SAÚDE MENTAL E SÍNDROME DE BURNOUT

Os impactos do trabalho noturno na saúde mental dos profissionais têm sido amplamente documentados nos estudos acadêmicos. A desregulação dos ritmos circadianos, combinada com a falta de sono reparador e a redução das interações sociais, cria um cenário propício para o desenvolvimento de distúrbios psicológicos que afetam profundamente a qualidade de vida. Sousa *et al.* (2019) observaram que, entre profissionais da saúde com jornadas noturnas, são comuns relatos de elevado estresse, irritabilidade constante, humor depressivo e manifestações de transtornos de ansiedade, especialmente quando não existem políticas organizacionais de suporte ou mecanismos de proteção adequados.

O isolamento social emerge como um dos aspectos mais relevantes nessa equação. A inversão de horários típica desses trabalhadores cria uma dissonância entre seus ritmos de vida e os padrões sociais convencionais, dificultando o convívio com familiares e amigos. Essa desconexão progressiva tende a gerar



sentimentos de solidão, exclusão e, em casos mais extremos, o rompimento de relações significativas. Leite *et al.* (2018) identificaram, em pesquisa com policiais militares em plantões noturnos, que os conflitos conjugais e o afastamento do círculo social apareciam como fontes recorrentes de sofrimento emocional. A impossibilidade de dedicar tempo ao descanso adequado, às atividades de lazer ou ao autocuidado intensifica ainda mais esse desgaste psicológico.

A Síndrome de Burnout representa outra consequência grave associada a essa realidade. Caracterizada por exaustão emocional, cinismo e redução da sensação de competência profissional, essa condição é particularmente prevalente entre trabalhadores submetidos a longas jornadas noturnas. Bohrer (2020) constatou, em estudo com equipes hospitalares, que mais da metade dos profissionais em turnos noturnos apresentavam pelo menos dois dos sintomas centrais da síndrome. Essa situação se agrava em ambientes marcados por alta pressão laboral, falta de reconhecimento institucional e ausência de estratégias coletivas para lidar com o estresse.

Vale a pena ressaltar as transformações na neuroquímica que o trabalho noturno causa. A fabricação instável de dopamina e serotonina, elementos-chave que atuam na estabilidade do ânimo e no incentivo, talvez justifique a frequência mais elevada de quadros depressivos nesses trabalhadores. Como apontam França *et al.* (2019), a exposição prolongada a noites mal dormidas desregula os mecanismos naturais de equilíbrio emocional, reduzindo a capacidade de enfrentamento e aumentando a vulnerabilidade a transtornos mentais mais severos.

A falta de iniciativas institucionais voltadas para a saúde mental amplifica esses problemas, já que muitos trabalhadores sequer identificam seus sintomas como indicativos de adoecimento. Diante desse cenário, pesquisadores recomendam a adoção de medidas como programas de acompanhamento psicológico, capacitação em gerenciamento do estresse, criação de espaços de escuta qualificada e promoção de práticas de fortalecimento emocional. Queiroz (2024) ressalta ainda a importância de incluir a educação em saúde mental nos processos de integração de novos funcionários, com ênfase especial para aqueles que atuarão em turnos noturnos. Medidas simples, como a prática de *mindfulness*, métodos de relaxamento, pequenas pausas agendadas e o estímulo a exercícios físicos moderados nos intervalos, têm demonstrado ser eficientes para diminuir os efeitos do estresse momentâneo e evitar o Burnout.

2.4 SETORES MAIS VULNERÁVEIS

O impacto do trabalho noturno não é homogêneo entre todas as categorias profissionais. Certos setores estão mais expostos aos efeitos adversos dessa jornada em virtude da natureza de suas atividades e da frequência de atuação em turnos alternados. A literatura identifica os profissionais da saúde, segurança pública, transporte e indústria como os mais vulneráveis, tanto pelos aspectos organizacionais quanto pelas exigências físicas e emocionais das funções. Segundo Bohrer (2020), a enfermagem figura entre as



categorias mais afetadas, com prevalência elevada de distúrbios do sono, transtornos mentais comuns e doenças osteomusculares.

No setor da saúde, a cultura da sobrecarga e da abnegação, aliada à falta de políticas institucionais de proteção, agrava ainda mais o quadro. Profissionais de enfermagem e técnicos, em especial, estão frequentemente expostos a jornadas estendidas, plantões consecutivos e ambientes com estresse elevado. Estudos como os de Sousa *et al.* (2019) apontam que a jornada noturna em hospitais, além de intensa, é emocionalmente desgastante, pois envolve lidar com situações de urgência, morte e sofrimento, muitas vezes sem suporte psicológico adequado. A ausência de pausas estruturadas e o acúmulo de funções favorecem a deterioração da saúde desses trabalhadores.

No campo da segurança pública, policiais e agentes penitenciários são expostos a riscos físicos constantes, situações de violência, tensão emocional elevada e jornadas que muitas vezes extrapolam os limites legais. Leite *et al.* (2018) constataram que os policiais militares em regime exclusivamente noturno apresentavam maior prevalência de distúrbios cardiovasculares, hipertensão, ansiedade e conflitos familiares. O turno noturno, nesse contexto, não é apenas um desafio biológico, mas também psíquico e social, por romper com o ciclo de descanso e agravar o afastamento da vida familiar.

Motoristas de transporte coletivo e caminhoneiros são outro grupo que merece atenção. A necessidade de longas viagens durante a madrugada, associada à pressão por horários, favorece o uso de estimulantes, alimentação inadequada e o sedentarismo. Borges (2021) observou que esses trabalhadores apresentam alto índice de hipertensão arterial, sonolência diurna e maior propensão a acidentes de trânsito. A jornada flexível e frequentemente mal fiscalizada contribui para o agravamento dos riscos, especialmente em rotas de longa duração ou em situações de trabalho autônomo.

Esses dados apontam para a necessidade urgente de políticas específicas voltadas aos setores mais expostos. A personalização das intervenções, respeitando as características de cada categoria profissional, é uma medida fundamental para promover saúde e bem-estar. Intervenções universais tendem a ser ineficazes se desconsiderarem os contextos de atuação. Nesse sentido, Queiroz (2024) propõe que empresas e instituições públicas desenvolvam programas de saúde ocupacional segmentados, com foco nas particularidades de cada grupo, incluindo avaliação médica periódica, programas de ergonomia, suporte emocional, reorganização de escalas e promoção de estilos de vida saudáveis.

3 METODOLOGIA

Para realizar este estudo, optou-se por conduzir uma revisão integrativa da literatura. Essa tática possibilita juntar os achados de pesquisas importantes sobre um tema em particular, de maneira organizada, crítica e seguindo um sistema. Essa forma de pesquisa se encaixa muito bem em assuntos complicados e



que envolvem várias áreas, como a influência do trabalho noturno na saúde dos empregados, já que reúne dados de diferentes estudos, jeitos de pesquisar e situações de trabalho.

A meta central desta análise foi descobrir, examinar e reunir os dados científicos mais atuais que tratam dos impactos físicos, mentais e sociais do trabalho à noite, assim como ideias de ações preventivas. A pergunta que guiou a pesquisa foi: "Quais são os maiores efeitos do trabalho em horários noturnos na saúde dos empregados e que ações preventivas são sugeridas nos estudos científicos?"

A seleção dos estudos seguiu critérios previamente estabelecidos. Foram incluídos artigos publicados entre os anos de 2015 e 2025, em português, inglês e espanhol, com acesso ao texto completo. A pesquisa contemplou trabalhos de natureza quantitativa, qualitativa e mista, desde que apresentassem relação direta com o tema. Foram excluídos editoriais, cartas ao leitor, resumos de eventos científicos e artigos com amostra não relacionada ao mundo do trabalho.

As bases de dados utilizadas para a busca dos estudos foram: SciELO, PubMed, LILACS, Google Scholar e Repositórios Acadêmicos Institucionais. Os descritores utilizados incluíram combinações dos termos: “trabalho noturno”, “saúde do trabalhador”, “fadiga”, “síndrome de burnout”, “ciclo circadiano”, “intervenções preventivas”, “transtornos do sono” e suas respectivas traduções para inglês e espanhol.

Para refinar a busca, utilizamos os operadores booleanos AND e OR. O objetivo era garantir que a pesquisa fosse abrangente e identificasse o máximo de estudos relevantes. Os artigos resultantes foram avaliados em três fases: primeiro, analisados os títulos e resumos; depois, lidos os textos completos e, por fim, avaliados a qualidade metodológica. Organizamos os dados extraídos dos artigos em uma matriz, registrando informações como: autores, ano de publicação, país de origem, delineamento do estudo, população analisada, resultados mais importantes e sugestões de intervenções.

Os dados extraídos foram organizados em categorias temáticas com base nos principais eixos identificados: (1) sono e fadiga, (2) efeitos metabólicos, (3) saúde mental, (4) setores vulneráveis, e (5) intervenções preventivas. Essa categorização permitiu uma análise crítica das convergências e divergências dos achados, fornecendo uma base sólida para as discussões e propostas desenvolvidas nas seções seguintes.

4 RESULTADOS

A análise dos estudos incluídos nesta revisão evidenciou a presença consistente de efeitos negativos do trabalho em turnos noturnos sobre diferentes aspectos da saúde dos trabalhadores. Os achados foram organizados em cinco categorias temáticas: (1) sono e fadiga, (2) efeitos metabólicos, (3) saúde mental, (4) grupos vulneráveis e (5) intervenções preventivas. Esses resultados estão explicitados nos estudos selecionados conforme pode ser visto no quadro 1 abaixo:



Quadro 1-Estudos incluídos na análise

Autores	Ano	População Estudada	Principais Achados	Intervenções Propostas
Bohrer	2020	Enfermeiros hospitalares	Fadiga crônica, insônia, desmotivação	Educação em higiene do sono
Queiroz	2024	Trabalhadores hospitalares	Síndrome metabólica elevada	Intervenção nutricional e exames periódicos
Seabra et al.	2020	Profissionais de enfermagem	Sono irregular, estresse, cansaço físico e emocional	Reformulação de escalas e apoio psicológico
Borges	2021	Trabalhadores da saúde	Distúrbios do sono e aumento da pressão arterial	Organização de escalas e controle da luminosidade
Leite et al.	2018	Policiais militares	Estresse elevado, conflitos familiares e hipertensão	Reorganização de turnos e apoio psicológico

Fonte: Autoria própria, 2025

A primeira categoria — sono e fadiga — foi unanimemente abordada nos estudos. Bohrer (2020) e Borges (2021) demonstraram que a privação do sono, a dificuldade de manter o sono diurno e a sonolência excessiva durante o trabalho são elementos centrais na experiência dos trabalhadores noturnos. Esses fatores comprometem a atenção, a memória e a tomada de decisão, ampliando o risco de erros e acidentes ocupacionais. A fadiga acumulada, especialmente quando não há pausas adequadas ou jornadas equilibradas, agrava esse quadro. Os estudos convergem ao indicar que a higiene do sono, a limitação da jornada e o descanso estratégico são medidas necessárias, mas pouco implementadas.

A segunda categoria refere-se aos efeitos metabólicos e fisiológicos. A pesquisa de Queiroz (2024) apontou taxas elevadas de síndrome metabólica entre trabalhadores noturnos, associadas a padrões alimentares irregulares e alterações hormonais. Medidas como orientação nutricional, oferta de refeições balanceadas durante os turnos e monitoramento de indicadores clínicos são defendidas em diversos estudos.

No eixo temático da saúde mental, a literatura é categórica ao apontar o aumento dos quadros de ansiedade, depressão, irritabilidade e desmotivação. A presença de sintomas da síndrome de Burnout em trabalhadores da saúde (Bohrer, 2020) e policiais (Leite *et al.*, 2018) revela o impacto psicológico intenso



dessa forma de jornada. O isolamento social, os conflitos familiares e a ausência de suporte institucional são elementos comuns a essas categorias. A análise mostra que, embora os efeitos sobre a saúde mental sejam reconhecidos, ainda há uma lacuna considerável na implementação de ações concretas como apoio psicológico, grupos terapêuticos ou treinamentos em enfrentamento emocional.

Em relação aos grupos vulneráveis, os achados reiteram que profissionais da saúde, segurança pública, motoristas e operários industriais enfrentam os maiores riscos associados ao trabalho noturno. Esses trabalhadores, além de expostos à jornada noturna, lidam com pressão, sobrecarga, riscos físicos e demandas emocionais intensas. Segundo Seabra *et al.* (2020), os profissionais de enfermagem que atuam em turnos noturnos relatam uma rotina marcada por privação de sono, exaustão física e distúrbios alimentares. A pesquisa revelou que mais de 60% dos participantes sentiam-se constantemente cansados durante os plantões e apresentavam alterações no apetite, preferindo alimentos industrializados por sua praticidade, o que impacta diretamente na saúde metabólica. Os autores também associaram essa rotina a episódios frequentes de cefaleia, irritabilidade e queda de produtividade no ambiente hospitalar. A situação é agravada pela escassez de pausas, infraestrutura inadequada nos plantões e ausência de políticas públicas protetivas. Como apontado por Borges (2021), é fundamental reconhecer as especificidades de cada setor na formulação de estratégias de prevenção.

Por fim, quanto às intervenções preventivas, os estudos analisados apresentam sugestões consistentes, porém ainda pouco aplicadas na prática. As propostas vão desde ações educativas e mudanças organizacionais, até programas institucionais mais robustos. A literatura converge quanto à importância da gestão adequada dos turnos, da criação de ambientes propícios ao descanso, da implementação de práticas de ergonomia e do acompanhamento periódico da saúde. A ausência de uma política institucional estruturada em muitas organizações é um entrave relevante apontado por diversos autores, como Queiroz (2024), que sugere protocolos integrados de cuidado ao trabalhador noturno como solução de médio prazo.

4.1 DISCUSSÃO CRÍTICA DOS RESULTADOS

Os resultados desta revisão confirmam a complexidade dos impactos do trabalho noturno, que afeta simultaneamente dimensões biológicas, psicológicas e sociais. A unanimidade dos estudos sobre distúrbios do sono e fadiga (Bohrer, 2020; Borges, 2021) revela um ciclo vicioso: a privação de sono compromete funções cognitivas, elevando riscos ocupacionais, enquanto a falta de políticas de descanso estratégico perpetua o problema. Essa relação é agravada pelos efeitos metabólicos (Queiroz, 2024), que vinculam turnos noturnos a alterações hormonais e padrões alimentares desregulados – fatores que, combinados, potencializam doenças crônicas.

No campo da saúde mental, a alta prevalência de ansiedade, depressão e Burnout (Bohrer, 2020; Leite *et al.*, 2018) reflete não apenas a carga fisiológica, mas também a vulnerabilidade psicossocial. O



isolamento e os conflitos familiares decorrentes da inversão de horários destacam a necessidade de intervenções que transcendam o âmbito individual, como programas institucionais de apoio psicológico e reestruturação de escalas.

Os grupos vulneráveis (profissionais da saúde, segurança e indústria) enfrentam riscos ampliados pela combinação de jornadas exaustivas, pressão laboral e falta de infraestrutura (Borges, 2021). A ausência de políticas setorializadas – como pausas remuneradas ou treinamentos em resiliência – expõe falhas críticas na proteção desses trabalhadores.

Embora as intervenções preventivas sejam reconhecidas como necessárias (higiene do sono, suporte emocional), sua implementação ainda é incipiente. A literatura sugere que estratégias multiníveis – incluindo adaptações organizacionais, políticas públicas e educação em saúde – são urgentes para mitigar esses efeitos (Seabra *et al.*, 2020). A lacuna entre evidências e práticas reforça a importância de ações concretas, como a criação de normativas trabalhistas específicas e a promoção de ambientes laborais mais saudáveis.

4.1.1 Propostas de Intervenção Preventiva

A elaboração de estratégias preventivas voltadas à mitigação dos efeitos do trabalho noturno deve considerar a complexidade do fenômeno e sua influência multidimensional sobre a saúde dos trabalhadores. As intervenções precisam ser planejadas com base em evidências científicas, adaptadas às especificidades de cada setor e implementadas de forma contínua, com participação ativa dos profissionais e gestores envolvidos. A seguir, são apresentadas propostas fundamentadas nos estudos analisados nesta revisão, agrupadas em categorias interdependentes: organizacionais, ambientais, comportamentais e institucionais.

No nível organizacional, uma das principais recomendações é a reorganização das escalas de trabalho. Estudos como os de Bohrer (2020) e Leite *et al.* (2018) indicam que a alternância rápida entre turnos diurnos e noturnos agrava o desalinhamento do ciclo circadiano, sendo mais prejudicial do que escalas fixas. Dessa forma, propõe-se a adoção de turnos fixos ou rotativos com maior tempo de adaptação, além da limitação da duração dos plantões noturnos para até 8 horas. A inclusão de pausas programadas e obrigatórias ao longo do turno também é considerada essencial para a redução da fadiga e prevenção de acidentes.

No âmbito ambiental, destaca-se a importância da adequação dos espaços físicos destinados aos trabalhadores noturnos. Deve-se promover a melhoria da iluminação artificial nos postos de trabalho, com uso de luz branca durante o turno e estímulo à exposição à luz natural ao final do expediente, como forma de auxiliar na regulação hormonal. Além disso, é recomendada a disponibilização de salas de descanso silenciosas e climatizadas, com cortinas blackout, para repouso durante as pausas. Segundo Borges (2021), essas medidas têm impacto positivo direto sobre a qualidade do sono e a disposição dos profissionais.



As intervenções de caráter comportamental e educativo devem ser voltadas à promoção da saúde integral do trabalhador. Isso inclui programas contínuos de educação em saúde, abordando temas como higiene do sono, alimentação noturna adequada, uso de substâncias psicoativas, gestão do estresse e prática de atividade física. Queiroz (2024) destaca que a reeducação alimentar, quando aliada ao acompanhamento nutricional individualizado, contribui para a prevenção de distúrbios metabólicos e melhora o rendimento laboral. Também se recomenda a criação de materiais educativos específicos para cada categoria profissional, com linguagem acessível e aplicabilidade prática.

No nível institucional, a presença de equipes multidisciplinares de saúde ocupacional atuando de forma preventiva é fundamental. Devem ser implementadas rotinas de avaliação médica periódica, com foco em indicadores de risco específicos para trabalhadores noturnos (pressão arterial, perfil lipídico, glicemia, saúde mental). Além disso, é essencial garantir o acesso facilitado a acompanhamento psicológico, com sessões individuais e coletivas. Conforme apontado por Sousa *et al.* (2019), o suporte emocional contínuo é um dos fatores mais eficazes na prevenção do adoecimento psíquico em trabalhadores da saúde e da segurança pública.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo principal entender como o trabalho durante a noite impacta a saúde dos trabalhadores, investigando tanto as mudanças que ocorrem no corpo quanto os efeitos no bem-estar psicológico e social. A ideia foi propor ações preventivas baseadas em dados científicos sólidos. Ao analisar diversos estudos, percebemos que trabalhar em horários noturnos por longos períodos está relacionado a diversos problemas, como falta constante de sono, cansaço extremo, aumento do risco de desenvolver doenças metabólicas e do coração, problemas de saúde mental e dificuldades de convivência.

Entre os trabalhadores mais impactados, sobressaem-se profissionais da enfermagem, agentes da polícia, condutores de veículos e técnicos fabris, que vivenciam jornadas com alta demanda física, estresse psicológico e insuficiente amparo dos seus empregadores. O cenário piora bastante quando as condições de trabalho são ruins e inexistem ações pensadas para o cuidado desses funcionários. Os estudos também mostram que os problemas de saúde se intensificam com o tempo, configurando um aumento gradual do esgotamento físico e mental.

Os estudos mais recentes sugerem boas alternativas para atenuar esses efeitos, enfatizando a relevância de estratégias que envolvam diferentes setores. Ações como modificar horários de serviço, adaptar os locais de trabalho, iniciativas de instrução sobre saúde, avaliação médica e psicológica constante e a criação de normas governamentais próprias se mostraram eficientes em várias situações. Contudo, seu uso ainda é limitado, necessitando não só de alterações na estrutura, mas também de uma mudança na mentalidade das empresas, com maior participação das organizações no fomento do bem-estar no trabalho.



Apesar da consistência dos resultados encontrados, é importante estarmos cientes das restrições inerentes a este estudo. A diversidade nos métodos empregados nas pesquisas que analisamos, a falta de acompanhamento dos participantes ao longo do tempo e o foco maior em trabalhadores da área da saúde dificultam a aplicação mais ampla das conclusões. Assim, torna-se evidente a importância de expandir as investigações para incluir outros grupos de profissionais, utilizando abordagens metodológicas mais uniformes e completas.

As constatações sublinham a necessidade imediata de colocar a saúde dos trabalhadores noturnos no topo das prioridades da saúde pública, exigindo colaboração entre empresas, entidades de fiscalização e o setor de saúde. Criar ambientes de trabalho noturnos mais protegidos e focados nas pessoas não é só possível, mas fundamental. Os dados compilados nesta pesquisa fornecem uma base sólida para o desenvolvimento de estratégias e ações que podem mudar esse cenário, assegurando uma qualidade de vida e de trabalho superior para esses profissionais



REFERÊNCIAS

- BOHRER, Caroline Zimer. Trabalho noturno: possíveis impactos na vida de profissionais de enfermagem. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul, 2020. Disponível em: <http://repositorio.unisc.br:8080/jspui/bitstream/11624/2840/1/Caroline%20Zimer%20Bohrer.pdf>. Acesso em: 15 mar. 2025.
- BORGES, A. R. S. Efeitos da privação do sono na saúde dos trabalhadores noturnos. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2021. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/236434/001138379.pdf?sequence=1>. Acesso em: 15 mar. 2025.
- FRANÇA, R. S.; BELO, R. P.; TEIXEIRA, L. R. S.; RODRIGUES, P. N. V.; ARRUDA, V. G.; GUIMARÃES, C. G. M. Trabalho noturno e seus efeitos na saúde dos trabalhadores da área de segurança. *Mudanças – Psicologia da Saúde*, v. 27, n. 2, p. 1-15, 2019. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/muda/v27n2/v27n2a05.pdf>. Acesso em: 15 mar. 2025.
- LEITE, M. S. M. et al. Qualidade de vida no trabalho dos policiais em turnos noturnos. *EIGEDIN – Revista Científica Eletrônica de Ciências Sociais Aplicadas*, 2018. Disponível em: https://desafioonline.ufms.br/index.php/EIGEDIN/article/download/7093/pdf_113/. Acesso em: 15 mar. 2025.
- QUEIROZ, D. S. S. Síndrome metabólica em trabalhadores noturnos. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2024. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/283828/001240088.pdf?sequence=1>. Acesso em: 10 mar. 2025.
- SEABRA, Felipe José Guerra da Rocha de et al. O plantão noturno e suas implicações na saúde do profissional de enfermagem. *Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research – BJSCR*, v. 31, n. 1, p. 95–100, jun.–ago. 2020. ISSN 2317-4404. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/342701650>. Acesso em: 15 mar. 2025.
- SILVA, V. da et al. Impactos do trabalho noturno no sono e suas complicações fisiológicas. *Revista Contemporânea*, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/download/4881/3682>. Acesso em: 15 mar. 2025.
- SOUSA, K. H. J. F. et al. Transtornos mentais comuns em trabalhadores de enfermagem. *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/NzdtCtsbKQknTjxg7qGwXrJ/?lang=pt>. Acesso em: 14 mar. 2025.