

EFEITOS DAS DESORDENS HORMONAIS EM TRABALHADORES NOTURNOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA COM ÊNFASE EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE

ANA LUIZA CRESPO SANTOS¹, CAMILLA SILVA AMENO¹, GIORDANNA LISBOA SEABRA¹, JÚLIA CÂNDIDO DE OLIVEIRA¹, LORENA FRANCISCHETTO CALIMAN¹, VALENTINE BRAGA ACÁCIO CAIRES¹, TAMMER FERREIRA ZOGHEIB².

¹DISCENTE DE MEDICINA PELA FACULDADE MULTIVIX VITÓRIA

²MÉDICO E DOCENTE DO CURSO DE MEDICINA DA FACULDADE MULTIVIX VITÓRIA

INTRODUÇÃO

No Brasil, o trabalho noturno (TN) é definido na Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) como aquele realizado entre 22h de um dia e 5h da manhã do dia seguinte, em áreas urbanas. O país conta com mais de 500 mil médicos e 700 mil enfermeiros ativos, profissões que frequentemente demandam a realização de plantões noturnos (BRASIL, 1943).

O trabalho por turnos pode estar associado a um aumento do risco de doenças como depressão, distúrbios do sono e fadiga, além de contribuir para para doenças cardiometabólicas, como obesidade, diabetes, hipertensão e dislipidemia (WU et al., 2022). O objetivo deste estudo é consolidar as informações das publicações referentes às desordens hormonais e metabólicas nos profissionais da medicina e da enfermagem que trabalham em turnos noturnos.

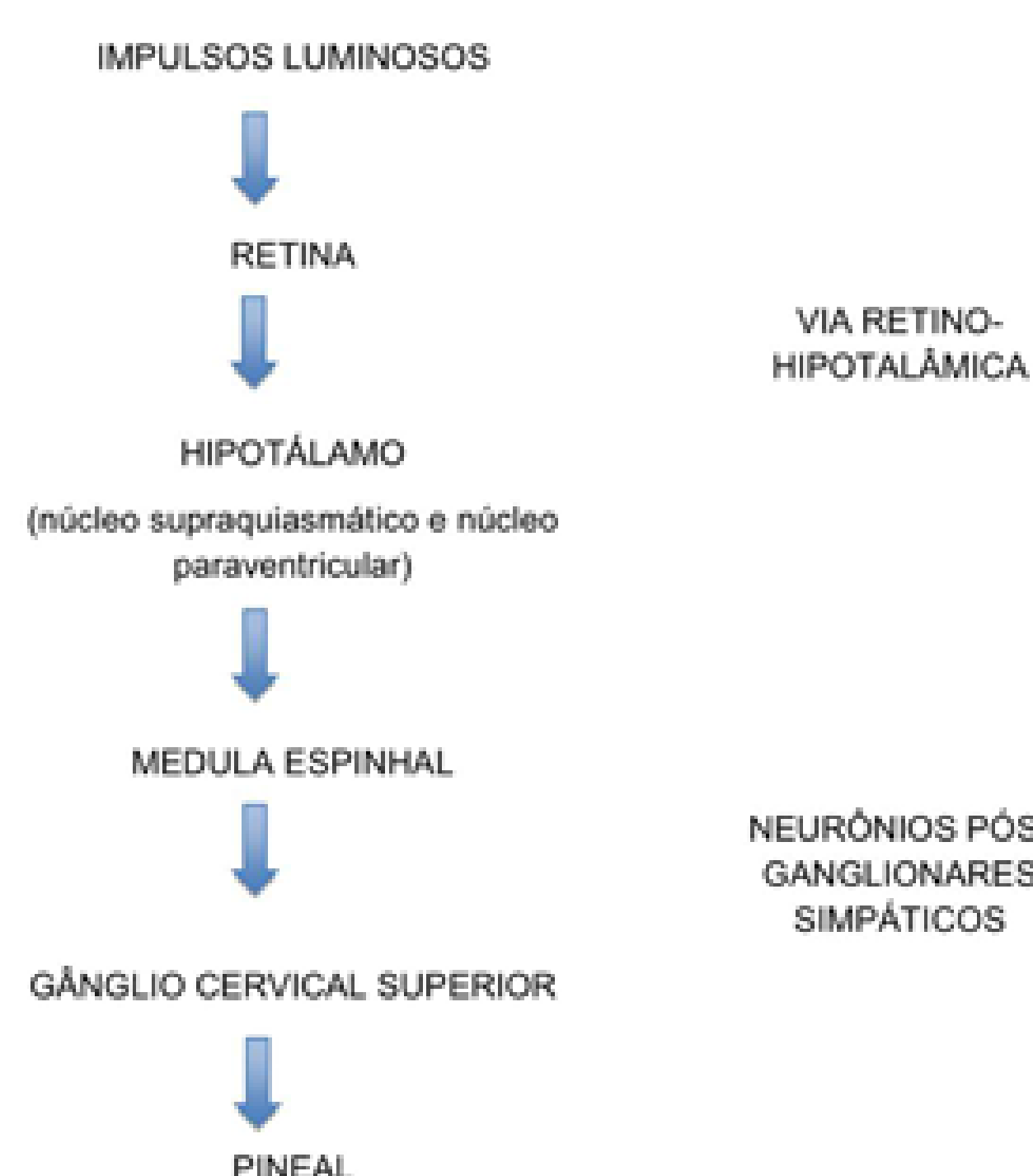
MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada no período de agosto de 2024 até julho de 2025, por meio de pesquisas nas bases de dados eletrônicas PubMed, Scopus, Web of Science, CINAHL, LILACS e SciELO. Foram utilizados os termos de busca: "night shift workers", "hormonal disorders", "nurses", "physicians", "endocrine disruption", "circadian rhythm", "metabolic effects". Após os critérios de seleção, com a triagem inicial dos títulos e resumos, foram selecionados estudos completos que atendiam aos critérios de inclusão.

RESULTADOS

A melatonina, chamada popularmente de "hormônio do sono", é produzida pela glândula pineal por estimulação adrenérgica simpática e ajuste "claro-escuro", através de inervação pós-ganglionar originada no gânglio cervical superior. Sua principal atuação é como um sincronizador neuroendócrino de ritmos moleculares, tanto central quanto periféricamente. A melatonina possui ações diretas, independentes de receptores, como sobre os radicais livres, e, também, indiretas através de seus receptores específicos. A melatonina também desempenha um papel na ativação das células T e na função imunológica geral (MELÉNDEZ-FERNÁNDEZ et al., 2023).

Figura 1: Esquema da via retino-hipotalâmica



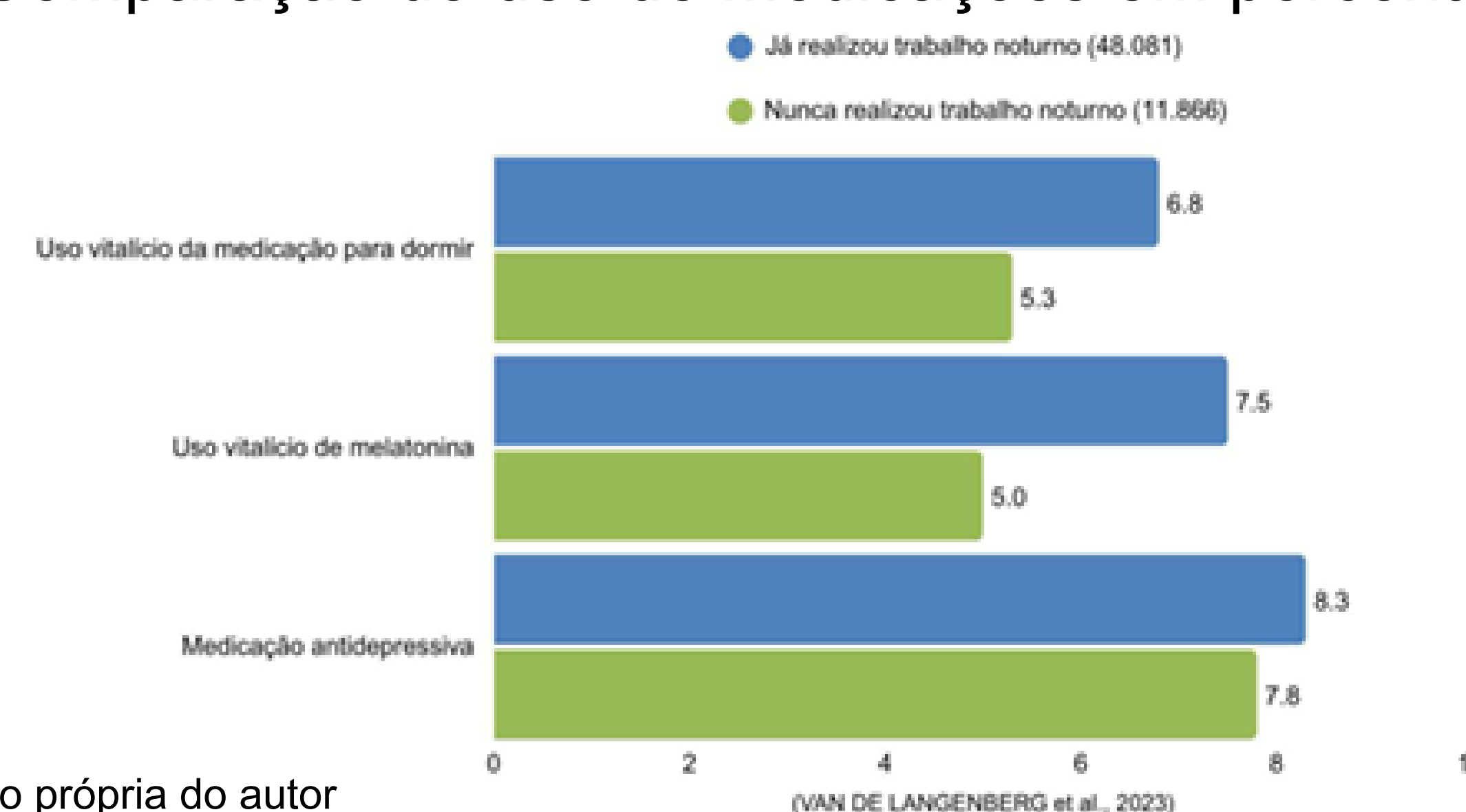
Fonte: Britto et al. (2020, p. 4).

O desequilíbrio do ciclo circadiano causado pelo trabalho noturno causa alteração no padrão fisiológico de secreção de melatonina e, de maneira direta ou indireta, interfere na produção cortisol, insulina, leptina e diversos outros hormônios envolvidos na regulação da fisiologia normal do organismo. A redução, ou a resistência, a leptina aumenta o apetite, que contribui para o ganho de peso e, conseqüentemente, maior risco cardiovascular. A hiperinsulinemia, associada à sua resistência, contribui para o desenvolvimento de Diabetes Mellitus 2 e Síndrome Metabólica. O padrão pulsátil de hormônios sexuais, realizado pela hipófise, é comprometido. Dentre as principais conseqüências estão a oligomenorreia, a baixa libido, a disfunção erétil e o risco aumentado de desenvolver câncer de mama ou de próstata (VIEIRA et al., 2021).

Concomitantemente, a proteína C reativa (PCR) tem sua produção aumentada por altos níveis de glicose, adipocinas, lipoproteínas e ácidos graxos livres, agravando a progressão da maioria das doenças cardiovasculares. A privação de sono, o estresse contínuo, elevação do cortisol e a diminuição/ ausência da prática de atividades físicas são fatores comuns aos trabalhadores noturnos que, além de contribuírem para o desenvolvimento da obesidade, refletem na saúde cardiovascular e psicológica (QIAN et al., 2022).

O aumento do cortisol, por diversos fatores, está associado a distúrbios psíquicos, Burnout e Hipertensão Arterial Sistêmica. O uso de antidepressivos e outros fármacos apresentou-se maior em profissionais que já trabalharam no turno noturno quando comparados aos que não trabalharam (VAN DE LANGENBERG et al., 2023).

Figura 2: Comparação do uso de medicações em porcentagem



CONCLUSÃO

Profissionais da saúde, especialmente aqueles que trabalham em turnos noturnos, estão mais vulneráveis ao desenvolvimento de diversas patologias, tanto físicas quanto psíquicas. A privação do sono, associada a hábitos alimentares deletérios (como dietas hipercalóricas e consumo alimentar noturno), além de sedentarismo e uso de estimulantes, resulta em disfunções metabólicas diversas.

A detecção e adoção de intervenção precoce de alterações hormonais pode contribuir para a prevenção de doenças metabólicas, a melhoria da qualidade de vida e a longevidade de trabalhadores expostos a turnos irregulares.

REFERÊNCIAS

Acesse o Código QR ao lado.

