


## TRANSTORNOS MENTAIS EM TRABALHADORES DA EQUIPE DE ENFERMAGEM DO PERÍODO NOTURNO

### MENTAL DISORDERS IN NIGHT SHIFT NURSING STAFF

### TRASTORNOS MENTALES EN LOS TRABAJADORES DEL EQUIPO DE ENFERMERÍA DEL TURNO DE NOCHE

 <https://doi.org/10.56238/arev7n12-146>

Data de submissão: 12/11/2025

Data de publicação: 12/12/2025

**Camili Natali Fogaça da Silva**

Graduanda em Enfermagem

Instituição: Universidade Presidente Antônio Carlos (UNIPAC)

E-mail: [camilifogacas@gmail.com](mailto:camilifogacas@gmail.com)

**Karen Rayane Alves dos Santos**

Graduanda em Enfermagem

Instituição: Universidade Presidente Antônio Carlos (UNIPAC)

E-mail: [karenrayane072@gmail.com](mailto:karenrayane072@gmail.com)

#### RESUMO

Essa pesquisa investigou a relação entre o trabalho noturno e o desenvolvimento de transtornos mentais como ansiedade, depressão e síndrome de burnout em profissionais de enfermagem. A pesquisa adotou uma Revisão Integrativa da Literatura, realizada nas bases LILACS, MEDLINE e BDNF, resultando em nove estudos publicados entre 2021 e 2024. Os achados indicam que o turno noturno compromete a saúde física e mental dos trabalhadores, principalmente devido à ruptura do ritmo circadiano, à sobrecarga laboral e à má qualidade do sono. Entre os impactos mais frequentes destacam-se estresse, fadiga, irritabilidade, baixa autoestima, distúrbios do sono, além de sintomas ansiosos e depressivos. O risco de burnout também se mostrou elevado, especialmente entre profissionais que atuam em setores de alta demanda, como urgência e emergência. Fatores sociodemográficos, como idade jovem, sexo feminino e menor apoio institucional, intensificam a vulnerabilidade ao adoecimento. Conclui-se que o trabalho noturno representa um importante fator de risco ocupacional, exigindo ações institucionais que incluam reorganização das escalas, apoio psicossocial, programas de promoção do sono e estratégias de cuidado à saúde mental da equipe. Tais medidas são essenciais para preservar o bem-estar dos profissionais e garantir a qualidade da assistência

**Palavras-chave:** Enfermagem. Trabalho Noturno. Transtornos Mentais. Saúde Ocupacional. Qualidade do Sono. Burnout.

#### ABSTRACT

This study investigated the relationship between night work and the development of mental disorders such as anxiety, depression, and burnout syndrome in nursing professionals. The study adopted an Integrative Literature Review, conducted in the LILACS, MEDLINE, and BDNF databases, resulting in nine studies published between 2021 and 2024. The findings indicate that night shifts compromise workers' physical and mental health, mainly due to disruption of the circadian rhythm, work overload, and poor sleep quality. Among the most frequent impacts are stress, fatigue, irritability, low self-esteem, sleep disorders, and anxiety and depressive symptoms. The risk of burnout was also high,

especially among professionals working in high-demand sectors, such as urgent and emergency care. Sociodemographic factors, such as young age, female gender, and less institutional support, increase vulnerability to illness. It is concluded that night work represents an important occupational risk factor, requiring institutional actions that include reorganization of schedules, psychosocial support, sleep promotion programs, and mental health care strategies for the team. Such measures are essential to preserve the well-being of professionals and ensure the quality of care.

**Keywords:** Nursing. Night Work. Mental Disorders. Occupational Health. Sleep Quality. Burnout.

## **RESUMEN**

Esta investigación analizó la relación entre el trabajo nocturno y el desarrollo de trastornos mentales como la ansiedad, la depresión y el síndrome de burnout en profesionales de enfermería. La investigación adoptó una revisión integradora de la literatura, realizada en las bases LILACS, MEDLINE y BDNF, que dio como resultado nueve estudios publicados entre 2021 y 2024. Los resultados indican que el turno nocturno compromete la salud física y mental de los trabajadores, principalmente debido a la alteración del ritmo circadiano, la sobrecarga laboral y la mala calidad del sueño. Entre los impactos más frecuentes se destacan el estrés, la fatiga, la irritabilidad, la baja autoestima, los trastornos del sueño, además de síntomas de ansiedad y depresión. El riesgo de agotamiento también resultó elevado, especialmente entre los profesionales que trabajan en sectores de alta demanda, como urgencias y emergencias. Los factores sociodemográficos, como la juventud, el sexo femenino y el menor apoyo institucional, intensifican la vulnerabilidad a la enfermedad. Se concluye que el trabajo nocturno representa un importante factor de riesgo ocupacional, lo que exige medidas institucionales que incluyan la reorganización de los turnos, el apoyo psicosocial, los programas de promoción del sueño y las estrategias de atención a la salud mental del equipo. Estas medidas son esenciales para preservar el bienestar de los profesionales y garantizar la calidad de la asistencia.

**Palabras clave:** Enfermería. Trabajo Nocturno. Trastornos Mentales. Salud Ocupacional. Calidad del Sueño. Burnout.

## 1 INTRODUÇÃO

O ambiente de trabalho na área da saúde apresenta diversos desafios que podem impactar diretamente o bem-estar dos profissionais. Entre esses desafios, destaca-se a rotina exaustiva e as condições adversas enfrentadas pelos trabalhadores, especialmente os da enfermagem. (Cattani *et al.*, 2021)

A atuação contínua dos profissionais de enfermagem junto aos pacientes exige dedicação e resiliência, mas também os expõe a uma série de fatores que podem comprometer sua saúde física e mental. (Vidotti, 2024)

Dentro dos transtornos mentais temos os principais que são: Ansiedade, Depressão e Síndrome de Burnout. Embora, na maioria das vezes, a ansiedade seja considerada uma emoção humana normal, ela pode se tornar um distúrbio psiquiátrico quando se manifesta de forma exacerbada, passando a ter um significado patológico. Nesses casos, a ansiedade pode afetar consideravelmente as Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVD), sendo classificada como um transtorno emocional. (Lopes *et al.*, 2021)

A depressão é o segundo transtorno de saúde mental mais frequente, ficando atrás apenas da ansiedade. Aproximadamente 30% das pessoas que consultam um clínico geral apresentam sintomas de depressão, porém menos de 10% dessas têm depressão grave. Ela costuma surgir na adolescência ou por volta dos 20 a 30 anos, embora possa começar em qualquer fase da vida, inclusive na infância. Um episódio depressivo não tratado costuma durar cerca de seis meses, podendo, em alguns casos, se estender por dois anos ou mais. Além disso, os episódios tendem a se repetir ao longo da vida. (Coryell, 2023)

A Síndrome de Burnout (SB) é um problema de saúde pública, uma vez que atinge profissionais de distintas categorias, principalmente aqueles que lidam diretamente com pessoas e exercem ações de cuidado, gerando consequências à saúde física, mental e à qualidade de vida. É caracterizada pelo esgotamento profissional, a síndrome de burnout apresenta caráter multidimensional, com sintomatologia que demonstra exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. (Caixeta *et al.*, 2021)

O ambiente hospitalar exige, do profissional, tomadas de decisão imediatas, pois ele convive em uma linha tênue entre a vida e a morte, bem como desempenha outras atribuições que podem ocasionar sofrimento psíquico. (França *et al.*, 2020)

Por consequência, o trabalho no turno noturno pode impossibilitar a reposição adequada das horas de sono perdidas, considerando que o sono é uma necessidade fundamental para o relaxamento do corpo e restauração física. Assim, atuar nesse turno, ter tempo reduzido para recuperação do sono

e apresentar qualidade do sono ruim podem ser aspectos que contribuem para repercussões negativas na saúde física, emocional e psicossocial dos trabalhadores de enfermagem. (Cattani *et al.*, 2021)

Compreender os fatores que contribuem para o adoecimento mental dos profissionais de enfermagem é essencial para o desenvolvimento de políticas institucionais de prevenção, além de contribuir para a valorização da saúde do trabalhador e para a segurança do paciente. Dessa forma, este estudo busca reunir e analisar evidências sobre a relação entre o trabalho noturno e o surgimento de transtornos mentais na equipe de enfermagem.

A justificativa para a realização deste estudo baseia-se na necessidade de compreender com maior profundidade os impactos específicos do trabalho noturno sobre a saúde mental dos profissionais de enfermagem. Embora existam pesquisas que abordem a saúde mental desses trabalhadores, observa-se uma lacuna na literatura quanto à sistematização das evidências disponíveis, especialmente por meio de revisões integrativas da literatura.

Portanto, a pergunta norteadora que sustenta esta pesquisa é: De que maneira o trabalho noturno influencia o desenvolvimento de transtornos mentais, como ansiedade, depressão e síndrome de burnout, em profissionais de enfermagem?

## **2 OBJETIVO GERAL**

O objetivo é identificar, analisar e discutir a relação entre o trabalho noturno e o desenvolvimento de transtornos mentais — como ansiedade, depressão e síndrome de burnout — em profissionais de enfermagem.

## **3 METODOLOGIA**

O estudo trata-se de uma Revisão Integrativa da Literatura, caracterizada como uma pesquisa bibliográfica, com abordagem exploratória e descritiva. Essa metodologia permite reunir, analisar e sintetizar estudos relevantes sobre um determinado tema, proporcionando uma compreensão ampla e fundamentada do conhecimento disponível na literatura científica (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

Para a elaboração desta revisão, foi utilizada os autores MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008, que adota 6 passos para a sua realização: 1) Identificação da questão de pesquisa; 2) Busca na literatura científica (para esta etapa foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão para o material encontrado, realização da busca nas bases de dados e seleção estudos); 3) Categorização dos resultados encontrados; 4) Avaliação dos artigos selecionados; 5) Análise, interpretação e discussão dos resultados; e 6) Sintetização das informações e produção de conhecimento.

A coleta de dados ocorreu no período entre Fevereiro e Maio de 2025. A pesquisa foi realizada com ferramentas de buscas em artigos científicos online publicados no portal Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), nas bases de dados Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) e Base de Dados de Enfermagem (BDENF - Enfermagem).

Os descritores utilizados para a realização deste trabalho foram: “transtornos mentais”, “enfermagem”, “trabalho noturno”, “saúde ocupacional” e “qualidade do sono”. Para a busca dos estudos nas bases de dados, foi empregado o cruzamento booleano “AND”, com o intuito de refinar os resultados e garantir a seleção de publicações que abordassem simultaneamente os aspectos relacionados à temática central da pesquisa.

Foram adotados os seguintes critérios de inclusão: publicações compreendidas entre os anos de 2020 e 2025, a fim de assegurar a atualidade das informações; estudos disponíveis nos idiomas português, inglês e espanhol; e materiais que abordassem diretamente os transtornos mentais em profissionais de enfermagem ou em contextos relacionados ao trabalho noturno. Quanto aos critérios de exclusão, foram desconsiderados os trabalhos que não tratavam da temática central da pesquisa, artigos duplicados nas bases de dados consultadas e estudos que abordassem exclusivamente outras categorias profissionais, sem relação com a enfermagem.

Aplicou-se no *Quadro 1* a metodologia e as terminologias dos descritores em seus respectivos idiomas português, inglês e espanhol.

Quadro 1 – Descritores e seus correspondentes em português, inglês e espanhol.

Descritores	Português	Inglês	Espanhol
Termo 1	Transtornos Mentais	Mental Disorders	Trastornos mentales
Termo 2	Trabalho Noturno	Night Work	Trabajar Nocturno
Termo 3	Saúde ocupacional	Occupational health	Salud ocupacional
Termo 4	Qualidade do sono	Sleep quality	Calidad del sueño
Termo 5	Enfermagem	Nursing	Enfermería

Fonte: Autoras, 2025.

No **Quadro 2**, aplicou-se os descritores, o que resultou em 199 artigos encontrados. Foi realizada a leitura e análise dos estudos selecionados, adotando-se critérios de inclusão e exclusão conforme os objetivos desta pesquisa.

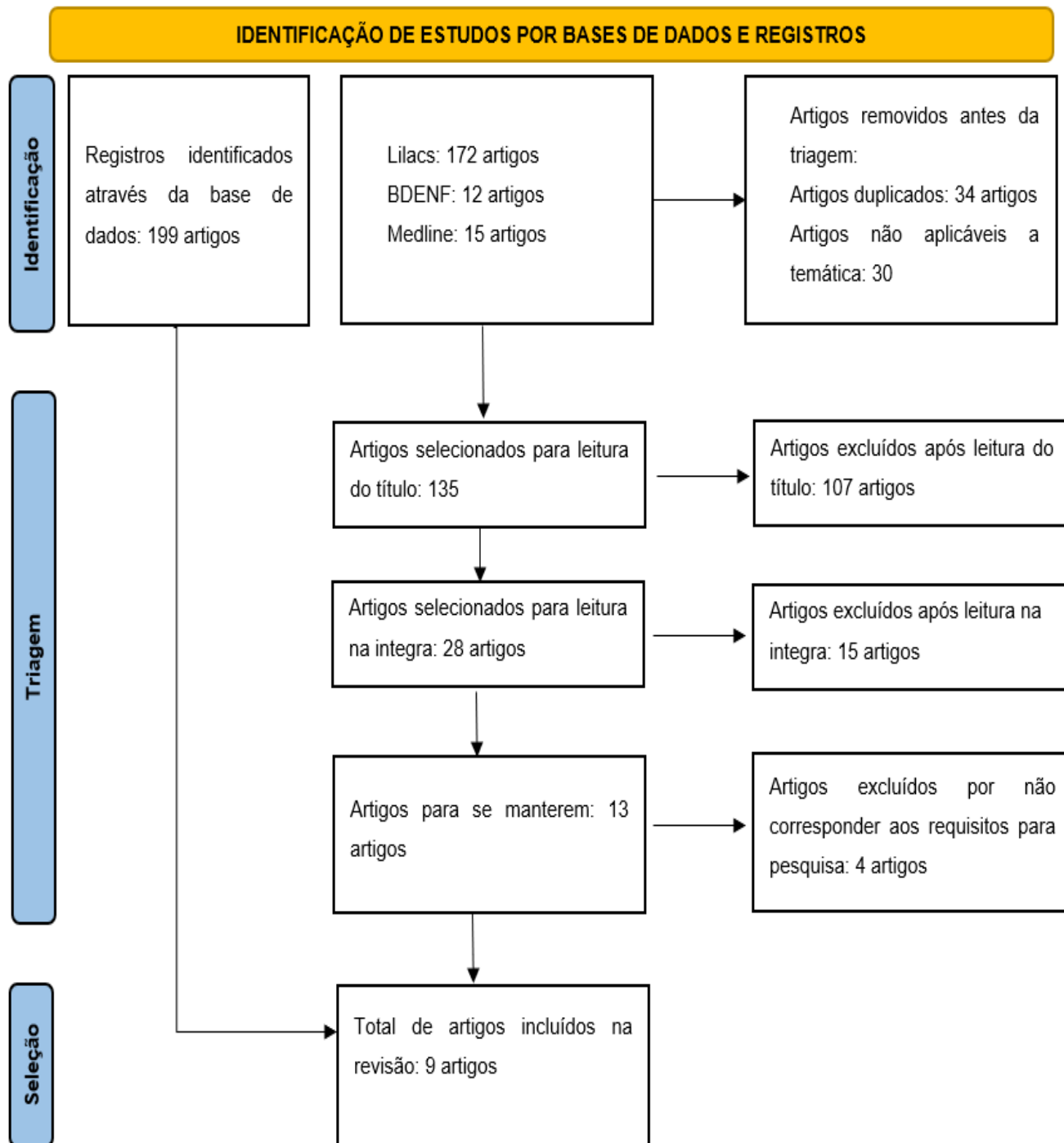
Quadro 2 – Descritores pesquisados com termo *booleano AND*.

Estratégia	Lilacs	BDENF	Medline	Total
Enfermagem AND Saúde ocupacional AND Qualidade do sono	13	1	0	14
Transtornos mentais AND Qualidade do sono	11	1	3	15
Transtornos mentais AND Saúde ocupacional	44	5	4	53
Enfermagem AND Qualidade do sono	87	5	8	100
Trabalho noturno AND Enfermagem	17	0	0	17
Total	172	12	15	199

Fonte: Autoras, 2025.

O processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos seguiu o modelo PRISMA 2020, conforme demonstrado na Figura 1.

Figura 1 - Fluxograma com o processo de seleção dos artigos que compõem a síntese final.



Fonte: Elaborado pelos autores a partir do Fluxograma PRISMA, 2025.

Demonstram-se no **Quadro - 3** os estudos incluídos neste estudo, codificados em A1 e finalizando em A9, abordando em título, autores/ ano de publicação, resultados/ conclusões e níveis de evidência.

Para a classificação do nível de evidência, adotaram-se as recomendações propostas pelo Oxford Centre for Evidence-based Medicine, considerando: 1A - revisão sistemática de ensaios

clínicos controlados randomizados; 1B - ensaio clínico controlado randomizado com intervalo de confiança estreito; 1C - resultados terapêuticos do tipo “tudo ou nada”; 2A - revisão sistemática de estudos de coorte; 2B - estudo de coorte (incluindo ensaio clínico randomizado de menor qualidade); 2C - observação de resultados terapêuticos ou estudos ecológicos; 3A - revisão sistemática de estudos caso-controle; 3B - estudo caso-controle; 4 - relato de casos (incluindo coorte ou caso-controle de menor qualidade); 5 - opinião de especialistas. (Rocha *et al.*, 2021).

A maioria dos estudos analisados apresenta níveis de evidência intermediários (2A, 2C e 3B), sendo que revisões sistemáticas observacionais foram classificadas como 2A e estudos analíticos ou transversais como 2C/3B. Embora indiquem base sólida, a predominância de trabalhos observacionais limita a inferência de causalidade, reforçando a necessidade de pesquisas futuras com delineamentos mais robustos para aumentar a confiabilidade das evidências.

Quadro 3: Distribuição dos artigos incluídos na revisão da literatura.

Cód	Título	Autor / Ano de Publicação	Resultados e Conclusões	Níveis de Evidência
A1	Associação entre estresse, qualidade e distúrbios do sono em enfermeiros atuantes na pandemia pela covid - 19	(Bezerra <i>et al.</i> , 2023)	O estudo analisou a prevalência de estresse e sua relação com a qualidade e os distúrbios do sono em enfermeiros atuantes em hospitais universitários federais durante a pandemia da COVID-19. Participaram 205 profissionais, sendo identificada associação entre estresse, má qualidade do sono e presença de distúrbios, principalmente em enfermeiros com até 35 anos, tempo de trabalho inferior a 10 anos, que atuavam no período noturno e faziam uso de medicamentos. Verificou-se ainda que profissionais mais jovens, sem filhos e não obesos apresentaram menor probabilidade de desenvolver alterações no sono.	Quantitativa 2C



A2	Condicionantes de calidad de los cuidados enfermeros durante el turno de noche	(Salas Marco; Villamor Ordozgoiti; Zabalegui, 2022)	Uma revisão sistemática identificou que a qualidade da assistência de enfermagem durante plantões noturnos é inferior à do período diurno. Vinte artigos analisados apontaram que excesso de horas de trabalho, fadiga, sono de baixa qualidade, percepção negativa da saúde, menor proporção enfermeiro-paciente, apoio institucional insuficiente e insatisfação profissional comprometem o cuidado noturno. A heterogeneidade metodológica e o uso de indicadores subjetivos podem gerar viés, reforçando a necessidade de estratégias institucionais para melhorar a qualidade do cuidado noturno.	Sistematizada 2A
A3	Factores intervinientes na qualidade de vida de trabalhadores de enfermagem em jornada noturna	(SILVA <i>et al.</i> , 2021)	O estudo avaliou a qualidade de vida de 105 trabalhadores de enfermagem em jornada noturna, identificando que menor qualidade de vida está associada a renda familiar de até quatro salários mínimos, inatividade física, tempo de trabalho na instituição e atuação noturna superior a 11 anos. Os domínios psicológico, físico e ambiental impactam negativamente a qualidade de vida, embora a maioria dos participantes a considere boa. Os achados destacam a necessidade de estratégias institucionais para proteger a saúde dos profissionais frente às exigências do trabalho noturno.	Analítico 2C

A4	Prevalência de sintomas depressivos e ansiedade em enfermeiros de hospitais de Rio Branco, Acre.	(Gadelha <i>et al.</i> , 2024)	O estudo avaliou a prevalência de sintomas depressivos e de ansiedade em 182 enfermeiros de hospitais públicos terciários em Rio Branco, encontrando 25,8% para depressão e 35,2% para ansiedade. Sintomas depressivos foram associados a má qualidade do sono, baixo apoio social, doenças metabólicas e trabalho ativo, enquanto a ansiedade relacionou-se à má qualidade do sono, baixo apoio social, alta intensidade de trabalho, ambiente com odor desagradável e idade. Os resultados indicam que fatores individuais e laborais influenciam a ocorrência desses sintomas entre profissionais de enfermagem.	Analítico 2C
A5	Repercussions of night shift work on nursing professionals' health and sleep quality	(Cattani <i>et al.</i> , 2022)	O estudo avaliou 139 trabalhadores de enfermagem do turno noturno, analisando a relação entre qualidade do sono, sintomas de saúde e repercussões físicas, psicológicas e sociais. Má qualidade do sono esteve associada a sexo feminino, adoecimento físico e sintomas como distúrbios de apetite, má digestão, insônia, dificuldade de concentração, baixa autoestima e labilidade de humor. Concluiu-se que o sono comprometido impacta negativamente a saúde dos profissionais.	Transversal 3B
A6	Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa	(Jarruche; Mucci 2021)	A síndrome de burnout apresenta alta incidência entre trabalhadores da saúde, prejudicando a vida pessoal, institucional e governamental, além da qualidade do cuidado aos pacientes. Uma revisão integrativa de 35 artigos (2014–2019) mostrou maior risco de burnout e outros transtornos mentais em profissionais de medicina e enfermagem, predominantemente mulheres, atuando em hospitais e unidades básicas de saúde. Os achados destacam a necessidade de	Revisão Integrativa da Literatura 2A

			ampliar pesquisas para outras categorias profissionais e investigar o impacto da predominância feminina na saúde.	
A7	Sleep assessment and associated factors in hospital nursing workers	(Silva <i>et al.</i> , 2022)	O estudo avaliou 308 profissionais de enfermagem de um hospital público, investigando a relação entre qualidade do sono, sonolência diurna e sintomas de saúde. Observou-se predominância de má qualidade do sono, embora a maioria não apresentasse sonolência diurna, que se associou à presença de filhos e acidentes de trabalho. Distúrbios do apetite, má digestão, flatulência, ganho de peso, irritabilidade, dor de cabeça, baixa autoestima e labilidade de humor estiveram relacionados à má qualidade do sono e à sonolência, sendo os distúrbios do apetite o principal determinante, reforçando a importância de considerar o sono na avaliação da saúde do trabalhador.	Transversal 3B
A8	Sleep duration and quality of Brazilian nursing staff who work in shifts.	(Silva, <i>et al.</i> , 2024)	O estudo avaliou a duração e qualidade do sono de 308 profissionais de enfermagem em turnos de um hospital público, identificando predomínio de sono prolongado, má qualidade do sono e ausência de sonolência diurna. Sono curto (<6h) associou-se ao trabalho diurno e à má qualidade do sono, enquanto a qualidade do sono relacionou-se à sonolência excessiva e ao turno diurno. Os principais fatores vinculados à curta duração foram turno de trabalho, insônia e cefaléia, evidenciando a necessidade de intervenções para promover a saúde do trabalhador de enfermagem.	Transversal e Analítica 3B
A9	Transtornos mentais comuns em profissionais de enfermagem de serviços de emergência	(Moura <i>et al.</i> , 2022)	O estudo avaliou 302 profissionais de enfermagem em serviços de urgência e emergência, identificando prevalência de 20,5% para transtornos mentais comuns. Fatores associados incluíram não ter filhos, atuação em setores de atenção terciária e regime estatutário, enquanto o setor hospitalar e o cargo de enfermeiro apresentaram risco elevado (OR=4,21 e 2,80). Os resultados indicam que condições laborais e o cargo favorecem o desenvolvimento de transtornos mentais,	Quantitativo 2C

			destacando a necessidade de estratégias institucionais para promoção da saúde mental.	
--	--	--	---	--

Fonte: Autoras.

## 4 RESULTADOS

A busca inicial identificou 199 artigos nas bases de dados LILACS, BDNF e MEDLINE. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 9 estudos compuseram a amostra final (Quadro 3).

Os artigos selecionados foram publicados entre 2021 e 2024, com predominância de estudos nacionais (Brasil), embora também tenham sido incluídas publicações internacionais. Quanto ao delineamento metodológico, verificou-se maior ocorrência de estudos analíticos e transversais (níveis de evidência 2C/3B), seguidos de revisões integrativas (nível 2A).

### 4.1 EIXO 1 - ESTRESSE, SONO E FADIGA OCUPACIONAL

A análise dos estudos evidenciou que os profissionais de enfermagem enfrentam importantes desafios relacionados ao estresse, à qualidade do sono e à fadiga, especialmente no contexto hospitalar e nas jornadas noturnas. Durante a pandemia de COVID-19, observou-se uma elevada prevalência de estresse entre enfermeiros, diretamente associada a distúrbios do sono e à piora na qualidade do descanso, demonstrando o impacto da sobrecarga emocional e do aumento das demandas assistenciais (A1).

Nos plantões noturnos, as condições de trabalho mostraram-se determinantes tanto para a saúde do profissional quanto para a qualidade da assistência prestada. A fadiga, a sonolência e a sobrecarga de atividades foram apontadas como fatores que comprometem o desempenho da equipe e aumentam os riscos assistenciais (A2). A alteração do ritmo circadiano, característica do trabalho em turnos, também foi associada à redução da qualidade de vida, gerando prejuízos físicos, emocionais e sociais, como dificuldades no convívio familiar (A3).

### 4.2 EIXO 2 - ANSIEDADE, DEPRESSÃO E SOFRIMENTO EMOCIONAL

Os estudos destacaram a presença significativa de sintomas depressivos e ansiosos entre profissionais de enfermagem, associados à intensa demanda laboral, ao desgaste emocional e à insuficiência de suporte institucional (A4). A relação entre sono e saúde também foi enfatizada, apontando que a baixa qualidade do sono e a sonolência diurna excessiva estão diretamente ligadas a manifestações clínicas, como fadiga, irritabilidade e ansiedade, além de repercussões sociais, como isolamento e redução das interações interpessoais (A5; A7).

### 4.3 EIXO 3 - BURNOUT E FATORES ORGANIZACIONAIS

Uma revisão integrativa analisando produções científicas entre 2014 e 2019 mostrou que há grande concentração de pesquisas brasileiras voltadas para os efeitos negativos do trabalho noturno na saúde dos trabalhadores de enfermagem, com destaque para a síndrome de burnout e o desgaste ocupacional (A6). Além disso, fatores sociodemográficos e laborais influenciam diretamente o risco de desenvolvimento de transtornos mentais comuns, sendo os profissionais que atuam em serviços de urgência e emergência os mais expostos, em virtude da alta demanda e da pressão assistencial (A9).

De maneira geral, os resultados apontam que o trabalho noturno e as condições hospitalares exercem impacto significativo sobre a saúde física, mental e social dos enfermeiros, destacando-se o estresse, os sintomas depressivos e ansiosos, os distúrbios do sono e a redução da qualidade de vida. Os resultados convergem para o reconhecimento do trabalho noturno como um fator de risco para o desenvolvimento de adoecimento psíquico entre profissionais de enfermagem, reforçando a necessidade de intervenções institucionais e políticas de proteção à saúde mental.

## 5 DISCUSSÃO

O conjunto de estudos selecionados evidencia, de forma consistente, que o trabalho noturno impõe riscos significativos à saúde mental dos profissionais de enfermagem. Durante a pandemia de COVID-19, esse cenário agravou-se: Bezerra et al. (A1) associaram elevados níveis de estresse à pior qualidade do sono, indicando que a sobrecarga emocional e a insegurança do período pandêmico intensificaram o sofrimento psíquico. O aumento das demandas assistenciais, o medo de contaminação e as perdas recorrentes potencializaram sintomas de estresse e distúrbios do sono, configurando um quadro de desgaste multifatorial.

Mais amplamente, Salas Marco et al. (A2) e Silva et al. (A3) mostram que fatores organizacionais (falta de recursos, escalas inadequadas, ritmo intenso) combinam-se com alterações biológicas (ruptura do ritmo circadiano) para produzir fadiga, déficit cognitivo e comprometimento do desempenho. Esses achados não são apenas descritivos: apontam para mecanismos interligados — físico, psicológico e social — pelos quais o trabalho noturno afeta a capacidade de cuidado e a segurança do paciente. Cattani et al. (A5) e Silva et al. (A7) reforçam a relação entre sono fragmentado, sonolência diurna e manifestações clínicas (irritabilidade, cefaléia, déficit de atenção) que aumentam a suscetibilidade a erros.

A partir de uma perspectiva conceitual mais ampla, é possível afirmar que o trabalho noturno deve ser compreendido como um determinante ocupacional da saúde. A ruptura do ciclo circadiano, a exposição crônica a demandas emocionais e a desregulação hormonal configuram riscos psicossociais

que transcendem a experiência individual e demandam respostas institucionais. Tais riscos são amplamente reconhecidos por organismos internacionais que tratam de saúde ocupacional e condições de trabalho, enfatizando a necessidade de políticas e práticas de proteção aos trabalhadores. Nesse sentido, a literatura convergente sobre burnout, estresse e adoecimento mental (por exemplo, Jarruche e Mucci — A6) sinaliza que a exaustão emocional, a despersonalização e o sentimento de ineficácia são consequências recorrentes de ambientes de trabalho desgastantes e de jornadas noturnas prolongadas.

A vulnerabilidade não é homogêneamente distribuída: Gadelha et al. (A4) e Moura et al. (A9) identificam maior risco entre profissionais mais jovens, do sexo feminino e com maior carga horária, indicando interação entre fatores sociodemográficos e organizacionais. Além disso, Silva et al. (A8) demonstram que a duração média do sono entre trabalhadores por turno frequentemente está abaixo do recomendado (< 6 horas), o que tem implicações metabólicas, cardiovasculares e neuropsiquiátricas de longo prazo. Esses achados mostram que os impactos do trabalho noturno se manifestam tanto em indicadores subjetivos de sofrimento quanto em potenciais consequências objetivas para a saúde física.

Contribuição para a Enfermagem e proposições práticas. A equipe de enfermagem, por sua posição na linha de frente do cuidado, apresenta vulnerabilidade ampliada aos efeitos do trabalho noturno. Reconhecer essa vulnerabilidade impõe responsabilidades específicas ao enfermeiro gestor e às instituições de saúde: reorganização de escalas com limites claros de jornada, garantia de pausas regulares, criação de espaços institucionais de escuta e oferta de suporte psicológico, e estratégias de promoção de hábitos de vida saudáveis (higiene do sono, alimentação adequada, programas de atividade física). A atuação do enfermeiro gestor na implementação de políticas locais de proteção à saúde mental e na articulação entre equipe clínica e área de gestão é elemento-chave para a mitigação dos riscos identificados. Essas ações não visam apenas o bem-estar individual, mas também a segurança do cuidado prestado.

Lacunas científicas e agenda futura de pesquisa. Apesar da consistência das evidências transversais, observa-se escassez de estudos longitudinais que acompanhem a trajetória dos transtornos mentais em profissionais de enfermagem ao longo do tempo, bem como ausência de avaliações robustas de intervenções institucionais (ensaios controlados ou estudos de implementação) que testem programas de suporte psicológico, reorganização de escalas ou medidas de mitigação do risco circadiano. Também faltam investigações que articulem indicadores biológicos (por exemplo, marcadores hormonais ou inflamatórios) a desfechos psicológicos, o que permitiria compreender mecanismos e janelas de intervenção. Estudos que consideram determinantes estruturais — políticas

de saúde, condições de trabalho e reconhecimento profissional — enriqueceriam a compreensão das causas e soluções.

A discussão aqui apresentada é coerente e ancorada em evidências empíricas; todavia, pode ser aprofundada teoricamente para situar o tema no debate sobre saúde mental ocupacional e determinantes sociais da saúde. As evidências apontam para a necessidade de ações multissetoriais: intervenções no nível organizacional (escalas, recursos), no nível individual (suporte psicológico, educação em saúde) e no nível político (valorização e reconhecimento da enfermagem). A maturidade do corpo de literatura analisado permite avançar de descrições para propostas propositivas, que envolvam pesquisa translacional e políticas institucionais avaliadas.

Em síntese, os transtornos mentais observados entre trabalhadores de enfermagem em jornada noturna resultam da confluência de fatores biológicos (desregulação circadiana), organizacionais (escalas e carência de recursos) e emocionais (exposição contínua ao sofrimento). O reconhecimento desses fatores, a priorização de intervenções avaliadas e o fortalecimento da atuação gerencial em enfermagem são passos essenciais para reduzir o impacto do trabalho noturno sobre a saúde dos profissionais e para garantir a qualidade e a segurança da assistência.

## **6 CONCLUSÃO**

Este estudo contribui para ampliar a compreensão dos determinantes ocupacionais do adoecimento mental em profissionais de enfermagem, oferecendo subsídios teóricos e práticos para o desenvolvimento de políticas de promoção da saúde e prevenção da síndrome de burnout. Além disso, destaca o papel fundamental do enfermeiro gestor na formulação de estratégias de cuidado com a própria equipe, fortalecendo uma cultura institucional de proteção à saúde mental e de valorização do trabalho em enfermagem.

Por fim, recomenda-se a realização de estudos com delineamento longitudinal e abordagem qualitativa, a fim de aprofundar a compreensão das estratégias de enfrentamento e resiliência adotadas por esses profissionais diante das adversidades do trabalho noturno. Tais investigações poderão contribuir para o aprimoramento das práticas de gestão e para a consolidação de políticas públicas mais eficazes de saúde ocupacional na enfermagem.

## REFERÊNCIAS

1. CAIXETA, Natália Caroline; SILVA, Giselly Nunes; QUEIROZ, Marcele Soares Côrtes; NOGUEIRA, Mariana Oliveira; LIMA, Rafaela Rodrigues; QUEIROZ, Vanessa Aparecida Marques de; ARAÚJO, Laís Moreira Borges; AMÂNCIO, Natália de Fátima Gonçalves. A síndrome de Burnout entre as profissões e suas consequências / Burnout syndrome between professions and their consequences. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, v. 4, n. 1, p. 593–610, jan./fev. 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/22804> Acesso em: 4 fev. 2025.
2. CATTANI, R. B. et al. Condições de trabalho e saúde mental de profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 74, supl. 1, e20200670, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0670>
3. CORYELL, William. Depressão. In: *MANUAL MSD. Versão Saúde para a Família*. [S.l.]: Merck Sharp & Dohme Corp., 2023. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt/casa/dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/transtornos-do-humor/depress%C3%A3o>
4. FRANÇA, F. M. A. et al. *Trabalho noturno de profissionais de saúde: repercussões na saúde física e mental*. *Revista de Enfermagem da UFSM*, v. 10, e57, 2020. <https://doi.org/10.5902/2179769237265>
5. LOPES, Amanda Brandão; SANTOS, Katarina Márcia Rodrigues dos; OLIVEIRA, Raiane Melo de. *Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa*. *Revista Eletrônica Acervo Científico*, v. 35, p. e8773, 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/cientifico/article/view/8773/5326>.
6. VIDOTTI, V. *Saúde do trabalhador de enfermagem: fatores associados ao adoecimento no ambiente hospitalar*. *Revista de Enfermagem e Saúde Coletiva*, v. 9, n. 1, p. 45–52, 2024.
7. BEZERRA, Clarissa Maria Bandeira; COSTA, Jéssika Wanessa Soares; ARAÚJO, Marília Souto de; MELO, Bianca Calheiros Cardoso de; SILVA, Fillipi André dos Santos; ESPÍNOLA, Maria Ruth Cândido; MARTINO, Milva Maria Figueiredo de; MEDEIROS, Soraya Maria de. Associação entre estresse, qualidade e distúrbios do sono em enfermeiros atuantes na pandemia pela COVID-19. *Revista de Enfermagem UFPE on line*, [S.l.], v. 17, e257204, 2023. DOI: 10.5205/1981-8963.2023.257204
8. SALAS MARCO, Elena; VILLAMOR ORDOZGOITI, Alberto; ZABALEGUI, Adelaida. *Condicionantes de calidad de los cuidados enfermeros durante el turno de noche*. *Revista Cubana de Enfermería*, v. 38, n. 1, p. 1–19, mar. 2022
9. SILVA, Patrick Leonardo Nogueira da; PEREIRA, Isabelle Leite; GALVÃO, Ana Patrícia Fonseca Coelho; FIGUEIREDO, Mirela Lopes de; ALVES, Carolina dos Reis; GOMES E MARTINS, Aurelina. *Fatores intervenientes na qualidade de vida de trabalhadores de enfermagem em jornada noturna*. *Nursing Edição Brasileira*, São Paulo, v. 24, n. 272, p. 5172–5197, 2021. DOI: 10.36489/nursing.2021v24i272p5172-5197
10. GADELHA, Gilcilene Oliveira; MORENO, Cláudia Roberta de Castro; GONZALEZ, Tatiane Nogueira; VASCONCELOS, Suleima Pedroza. Prevalência de sintomas depressivos e ansiedade em enfermeiros de hospitais de Rio Branco, Acre. *Journal of Nursing and Health*, Porto Alegre, v. 14, n. 1, p. e1425689, abr. 2024. DOI: 10.15210/jonah.v14i1.25689



11. CATTANI, Ariane Naidon; SILVA, Rosângela Marion da; BECK, Carmem Lúcia Colomé; MIRANDA, Fernanda Moura D’Almeida; DALMOLIN, Grazielle de Lima; CAMPONOGARA, Silviamar. Repercussões do trabalho noturno na qualidade do sono e saúde de profissionais de enfermagem. *Texto & contexto enfermagem*, Florianópolis, v. 31, e20210346, 2022.
12. JARRUCHE, Layla Thamm; MUCCI, Samantha. Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa. **Revista Bioética**, São Paulo, v. 29, n. 1, p. 162–173, jan.–mar. 2021
13. SILVA, Rosângela Marion da; LENZ, Flávia Camef Dorneles; SCHLOTFELDT, Nathália Fortes; MORAIS, Karen Cristiane Pereira de; BECK, Carmem Lúcia Comolé; MARTINO, Milva Maria Figueiredo de; BORGES, Elisabete Maria das Neves; ZEITOUNE, Regina Célia Gollner. Avaliação do sono e fatores associados em trabalhadores de enfermagem hospitalar. *Texto & Contexto Enfermagem*, São Paulo, v. 31, e20220277, 2022. DOI: 10.1590/1980-265X-TCE-2022-0277pt
14. SILVA, Rosângela Marion da; ZEITOUNE, Regina Célia Gollner; LENZ, Flávia Camef Dorneles; PRETTO, Carolina Renz; SANTOS, Katerine Moraes dos; MAGNAGO, Tânia Solange Bosi de Souza; CENTENARO, Alexa Pupiara Flores Coelho. Duração e qualidade do sono da equipe de enfermagem brasileira que trabalha em turnos. *Revista Brasileira de Enfermagem*, [S.l.], v. 77, n. 2, e20230167, 14 jun. 2024. DOI: 10.1590/0034-7167-2023-0167
15. MOURA, Raysa Cristina Dias de; CHAVAGLIA, Suzel Regina Ribeiro; COIMBRA, Marli Aparecida Reis; ARAÚJO, Ana Paula Alves; SCÁRDUA, Sabina Aparecida; FERREIRA, Lúcia Aparecida; DUTRA, Cíntia Machado; OHL, Rosali Isabel Barduchi. Transtornos mentais comuns em profissionais de enfermagem de serviços de emergência. *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v. 35, e APE03032, 2022. DOI: 10.37689/acta-ape/2022AO03032
16. ROCHA, Daniel de Macêdo; SILVA, Joyce Soares e; ABREU, Ingrid Moura de; MENDES, Priscila Martins; LEITE, Hilda Dandara Carvalho; FERREIRA, Maria do Carmo Santos. Efeitos psicossociais do distanciamento social durante as infecções por coronavírus: revisão integrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v. 34, eAPE01141, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.37689/acta-ape/2021AR01141>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/nqnKkznSYGrjBkSRSM3LxfJ/>