
RESUMO | REVISÃO DE LITERATURA

IMPACTO DO TRABALHO NOTURNO NA COMPOSIÇÃO CORPORAL, PERFIL METABÓLICO E QUALIDADE DE VIDA DE PROFISSIONAIS DA SAÚDE.

Paula Beatriz Reinehr de Freitas
Natan Gabriel Souza Costa Oliveira
Isadora Scheffer Deurrist
Mariana Antunes Greff Amaral
Emmanuelle Trevisan Riquetta
Leilane Marcos

Palavras-chave: Trabalho noturno; desalinhamento circadiano; síndrome metabólica; adiposidade central; higiene do sono; vigilância ocupacional.

Introdução

O trabalho noturno em profissionais de saúde associa-se ao aumento da adiposidade, resistência à insulina e síndrome metabólica, impulsionados pelo desalinhamento circadiano, pela privação crônica de sono e o padrão alimentar dos profissionais.

Objetivo

Sintetizar evidências sobre a relação entre trabalho noturno e alterações na composição corporal em profissionais da saúde.

Método

Revisão integrativa, com busca nas bases de dados PubMed, BVS e SCIELO, com os descritores “trabalho noturno”, “profissionais da saúde”, “composição corporal” e operadores booleanos AND e OR. Foram incluídos estudos de acesso aberto, publicados em português, inglês e espanhol entre 2020 e 2026. Utilizou-se o fluxograma PRISMA para seleção dos artigos.

Resultados

Foram encontrados 1060; após aplicação dos critérios de inclusão e análise de títulos e resumo, 33 artigos foram selecionados para leitura na íntegra, dos quais 8 foram incluídos. As evidências disponíveis, predominantemente de delineamento transversal, sugerem uma associação entre o trabalho noturno e alterações na composição corporal, com padrão mais consistente para adiposidade central (circunferência abdominal) do que para índice de massa corporal isoladamente. Estudos com desfechos comportamentais (dieta, atividade física) apresentaram resultados majoritariamente não significativos, enquanto estudos com desfechos antropométricos mostraram tendências de associação positiva. A predominância de estudos transversais (5 de 8) e a heterogeneidade tanto da população quanto dos instrumentos utilizados na avaliação da composição corporal limitam inferências causais.

Considerações finais

os resultados reforçam a importância de estratégias de vigilância em saúde do trabalhador voltadas a profissionais em turno noturno, com atenção especial ao monitoramento de indicadores de adiposidade central, visando à prevenção de desfechos cardiometabólicos nessa população.

Referências

1. Zhang H, Li Y, Wang Y, et al. Relationship between night shift and sleep problems, risk of metabolic abnormalities of nurses: a 2 years follow-up retrospective analysis in the National Nurse Health Study (NNHS). *Int Arch Occup Environ Health*. 2023;96(8):1249-1261. doi:10.1007/s00420-023-02014-2. PMID: 37874403; PMCID: PMC10635907.
2. Shi H, Huang T, Schernhammer ES, Sun Q, Wang M. Rotating Night Shift Work and Healthy Aging After 24 Years of Follow-up in the Nurses' Health Study. *JAMA Netw Open*. 2022 May 4;5(5):e2210450. doi:10.1001/jamanetworkopen.2022.10450. PMID: 35507343; PMCID: PMC9069254.
3. Vivarelli S, Formica T, Fiorino FS, Pollicino M, Savasta S, Oliveri C, Trifilò L, Giambò F, Fenga C. Night shift work exposure shapes neurobehavioral and cardiometabolic profiles in female healthcare workers: a cross-sectional study. *Front Public Health*. 2026;14:1860519. doi:10.3389/fpubh.2026.1860519.
4. Cheng WJ, Liu CS, Hu KC, Cheng YF, Karhula K, Härmä M. Night shift work and the risk of metabolic syndrome: Findings from an 8-year hospital cohort. *PLoS One*. 2021 Dec 13;16(12):e0261349. doi:10.1371/journal.pone.0261349. PMID: 34898652; PMCID: PMC8668137.
5. Leso V, Dolce P, Greco M, Durante A, Di Lauro L, Pedata P, Fontana L, Iavicoli I. Association Between Shift Work and Metabolic Alterations: Possible Contributing Factors. *Saf Health Work*. 2026 Mar;17(1):134-141. doi:10.1016/j.shaw.2025.11.004. PMID: 41907651.