

CENTRO PAULA SOUZA
ETEC PADRE CARLOS LEÔNCIO DA SILVA
TÉCNICO EM SEGURANÇA DO TRABALHO

O TRABALHO NOTURNO NA ÁREA DE ENFERMAGEM
NIGHT WORK IN THE NURSING AREA

Alisson Vinícius dos Reis André¹
Edna Maria da Cruz²
Evelyn Ferrari Smargiaci³
Rosana da Silva Sales⁴
Prof. Me. Bruno L. Cortez de Souza⁵

Resumo: O trabalho noturno é uma realidade comum para a equipe de enfermagem em muitos contextos de assistência à saúde. No entanto, essa modalidade de trabalho apresenta desafios e demandas específicas que afetam tanto os profissionais envolvidos quanto a qualidade do cuidado prestado aos pacientes. Esta pesquisa tem como objetivo analisar os impactos do trabalho noturno na equipe de enfermagem, explorar os desafios enfrentados pelos profissionais que trabalham durante a noite e discutir estratégias de adaptação que possam minimizar os efeitos negativos dessa jornada de trabalho. Utilizando uma abordagem qualitativa e descritiva, este estudo adotou a pesquisa de campo como estratégia metodológica. O objetivo foi investigar o trabalho noturno da equipe de enfermagem, examinar seus impactos, desafios e estratégias de adaptação relacionadas a essa modalidade de trabalho. Conclui-se que a compreensão dos desafios enfrentados no trabalho noturno pela equipe de enfermagem está em constante evolução. São necessárias mais pesquisas para aprofundar nosso conhecimento sobre os impactos físicos, emocionais e sociais dessa prática, e desenvolver estratégias eficazes que promovam a saúde e o bem-estar dos profissionais.

Palavras-chave: Trabalho noturno. Enfermagem. Segurança do Trabalho.

Abstract: *Night shift work is a common reality for nursing teams in many healthcare settings. However, this type of work presents specific challenges and demands that affect both the professionals involved and the quality of patient care. This research aims to analyze the impacts of night shift work on the nursing team, explore the challenges faced by professionals working during the night, and discuss adaptation strategies that can be adopted to minimize the negative effects of this work schedule. Using a qualitative and descriptive approach, this study employed field research as a methodological strategy. The objective was to investigate the night shift work of the nursing team, examine its impacts, challenges, and adaptation strategies related to this type of work. It is concluded that the understanding of the challenges faced in night shift*

¹ Técnico em Segurança do Trabalho – Etec Padre Carlos Leônico da Silva. alissonvra@gmail.com

² Técnico em Segurança do Trabalho – Etec Padre Carlos Leônico da Silva. edna.maria.cruz.28@gmail.com

³ Técnico em Segurança do Trabalho – Etec Padre Carlos Leônico da Silva. evelyn.smargiaci@hotmail.com

⁴ Técnico em Segurança do Trabalho – Etec Padre Carlos Leônico da Silva. salesrosana122@gmail.com

⁵ Eng. de Segurança do Trabalho. Professor da Etec Padre Carlos Leônico da Silva. bruno.souza295@etec.sp.gov.br

work by the nursing team is an evolving field. Further research is needed to deepen our knowledge of the physical, emotional, and social impacts of this practice and to develop effective strategies that promote the health and well-being of professionals.

Keywords: *Night work. Nursing. Safety at work.*

1 INTRODUÇÃO

O trabalho noturno é uma realidade presente em diversos setores da sociedade e, na área da saúde, torna-se indispensável para garantir a continuidade dos cuidados aos pacientes. A equipe de enfermagem, composta por enfermeiros, técnicos de enfermagem e auxiliares de enfermagem, desempenha um papel fundamental nesse contexto, enfrentando uma série de desafios e demandas específicas durante suas jornadas noturnas.

As necessidades de assistência à saúde não se restringem ao horário diurno, uma vez que os hospitais, clínicas e outros serviços de saúde operam ininterruptamente. Portanto, a equipe de enfermagem precisa estar disponível durante a noite para garantir a segurança, o conforto e a efetividade dos cuidados prestados aos pacientes. No entanto, o trabalho noturno implica em mudanças significativas nos ritmos biológicos, sociais e psicológicos dos profissionais, podendo acarretar uma série de impactos tanto na sua saúde e bem-estar como na qualidade do cuidado oferecido.

A adaptação aos horários noturnos pode ser desafiadora para a equipe de enfermagem, uma vez que vai de encontro aos ritmos circadianos naturalmente estabelecidos pelo organismo. A privação de sono, a inversão do ciclo de atividades e a exposição a condições de trabalho diferenciadas são apenas alguns dos obstáculos enfrentados pelos profissionais noturnos. Esses fatores podem resultar em problemas de saúde, como distúrbios do sono, fadiga crônica, comprometimento cognitivo e emocional, além de aumentar o risco de acidentes e erros no ambiente de trabalho.

Diante desses desafios, é essencial que sejam desenvolvidas estratégias de adaptação para aliviar os impactos negativos do trabalho noturno na equipe de enfermagem. Essas estratégias podem envolver a implementação de medidas organizacionais, como a oferta de intervalos regulares e adequados para descanso, a criação de ambientes de trabalho confortáveis e a adoção de escalas de trabalho flexíveis. Além disso, é importante fornecer suporte psicológico e educacional aos

profissionais, promovendo a conscientização sobre os riscos e a importância do autocuidado.

Dessa maneira, a presente pesquisa tem como objetivo analisar os impactos do trabalho noturno na equipe de enfermagem. De forma específica, busca explorar os desafios enfrentados pelos profissionais que trabalham durante a noite e discutir as estratégias de adaptação que podem ser adotadas para minimizar os efeitos negativos dessa jornada de trabalho.

2 OS DESAFIOS DO TRABALHO NOTURNO DOS PROFISSIONAIS EM ENFERMAGEM.

O trabalho noturno dos profissionais em enfermagem é uma realidade comum em instituições de saúde que funcionam 24 horas por dia. No entanto, essa forma de trabalho pode apresentar desafios significativos devido à inversão dos ritmos circadianos naturais, que afetam o sono, a vigília e o bem-estar geral dos profissionais.

O trabalho noturno para o Enfermeiro, devido às características de suas tarefas, pode provocar aumento dos níveis de estresse, ansiedade, insatisfações e conflitos que comprometem significativamente sua qualidade de vida, sua realização pessoal, sua dignidade e sua capacidade produtiva (NEVES; 2010, p.12)

A insatisfação no trabalho e os conflitos interpessoais também são desafios comuns enfrentados pela equipe de enfermagem que trabalham durante a noite. A falta de recursos, a carga de trabalho elevada e a menor disponibilidade de supervisão e apoio podem levar a uma sensação de frustração e insatisfação com o trabalho. Além disso, a dificuldade em conciliar as demandas do trabalho noturno com as responsabilidades familiares e sociais pode levar a conflitos de papéis e dificuldades nas relações pessoais.

Esses fatores contribuem significativamente para a redução da qualidade de vida da equipe de enfermagem que trabalham durante a noite. A exaustão física e emocional resultante do estresse e da falta de sono adequado pode afetar a saúde mental e física, diminuir a satisfação com a vida pessoal e profissional, e comprometer a capacidade produtiva no trabalho.

Dessa maneira o trabalho noturno está associado ao aumento dos riscos ocupacionais e aos prejuízos na vida pessoal dos trabalhadores, sendo a vigília

prolongada um dos principais fatores contribuintes. De acordo com Guyton (1997, p.72), a vigília prolongada está relacionada a uma redução progressiva das funções mentais e das atividades comportamentais desempenhadas pelo sistema nervoso. Isso resulta em um pensamento mais lento e pode levar a irritabilidade e até mesmo a estados psicóticos. Por outro lado, o sono desempenha um papel crucial na restauração do equilíbrio normal entre as diferentes partes do Sistema Nervoso Central.

O trabalho nessas condições altera os períodos de sono e vigília, transgredindo as regras do funcionamento fisiológico humano. Além disso, também desencadeiam as sensações de mal-estar, fadiga, flutuações no humor, reduções no desempenho devido ao déficit de atenção e concentração e pode ainda, provocar distúrbios gastrointestinais, cardiovasculares entre outros (PEREIRA, 2014, p.65)

Diante o trabalho noturno com interferência nos ritmos biológicos naturais, se torna comum os distúrbios do sono, sonolência excessiva e fadiga. Podendo acarretar problemas de saúde, como insônia, comprometimento cognitivo, diminuição da atenção e aumento do risco de acidentes.

O trabalho noturno tem o potencial de impactar o surgimento de diversas doenças, incluindo doenças cardiovasculares, distúrbios gástricos e distúrbios do sono. No caso dos distúrbios gástricos, é comum observar mudanças nos hábitos alimentares dos trabalhadores noturnos, que muitas vezes recorrem ao aumento do consumo de café, álcool e drogas como forma de se manterem acordados durante o período de vigília. Essas substâncias são frequentemente utilizadas como estimulantes, mas podem ter efeitos adversos sobre o sistema digestivo e contribuir para o desenvolvimento de distúrbios gástricos. (MORENO; LOUZADA, 2004, p.31)

Também pode afetar a saúde emocional e as relações sociais dos profissionais em enfermagem. A falta de sincronia com os horários convencionais da sociedade pode levar ao isolamento social, dificuldades para conciliar a vida profissional e pessoal, além de impactar negativamente o convívio familiar e as interações sociais.

Conforme Camilo (2017, p.49) os problemas de saúde mencionados podem resultar no afastamento do trabalhador de suas atividades, acarretando prejuízos tanto para ele quanto para a organização. No entanto, devido à necessidade de manter o emprego, muitas vezes os profissionais continuam trabalhando mesmo quando não

estão em condições ideais, o que pode comprometer seu desempenho. Além disso, essa situação pode expor tanto o trabalhador quanto aqueles sob seus cuidados a riscos adicionais.

Para garantir a segurança e o bem-estar dos profissionais, é crucial implementar medidas, como políticas de saúde ocupacional e programas de apoio, que auxiliem no enfrentamento dos desafios do trabalho noturno e preservem sua saúde e desempenho. Estratégias de adaptação adequadas são essenciais para lidar com tais desafios. Isso envolve a promoção de um ambiente de trabalho saudável, com condições adequadas para descanso e recuperação, a implementação de programas de apoio psicossocial, a adoção de práticas de higiene do sono, a realização de pausas regulares e a promoção de um estilo de vida saudável.

3 METODOLOGIA

Como metodologia utilizou a abordagem qualitativa e descritiva, utilizando a pesquisa de campo como estratégia metodológica, buscando explorar estudos e pesquisas recentes que abordam o tema do trabalho noturno. Além de um questionário com 10 questões com alternativas que foi desenvolvido com base na revisão da literatura sobre o tema, abordando os seguintes tópicos: experiência pessoal no trabalho noturno, impactos na saúde física e emocional, desafios enfrentados, estratégias de adaptação utilizadas e sugestões para melhoria das condições de trabalho noturno.

A coleta de dados se deu por meio de questionário presencial respondido por 10 funcionários de ambos os sexos, na faixa etária de 29 a 39 anos, da Santa Casa de Misericórdia São José, na cidade de Cachoeira Paulista-SP.

A análise dos dados foi realizada com base nas respostas coletadas no questionário, permitindo a reflexão sobre os impactos do trabalho noturno na vida desses profissionais.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados coletados sobre o trabalho noturno da equipe de enfermagem apresentam informações relevantes sobre o perfil dos profissionais e suas condições de trabalho.

Ao analisar a representatividade de gênero, observa-se que 80% dos sujeitos são do sexo feminino, enquanto 20% são do sexo masculino. Esses dados indicam uma predominância de mulheres na equipe de enfermagem. Tal constatação reflete a tendência histórica de uma maior presença feminina nessa profissão e levanta questões relevantes sobre a equidade de gênero no ambiente de trabalho. É comum que as mulheres enfrentem uma sobrecarga de trabalho devido às responsabilidades domésticas e à necessidade de conciliar com uma jornada dupla. Essa situação pode ter impactos negativos na saúde das profissionais (GIRONDI; GELBCKE, 2011).

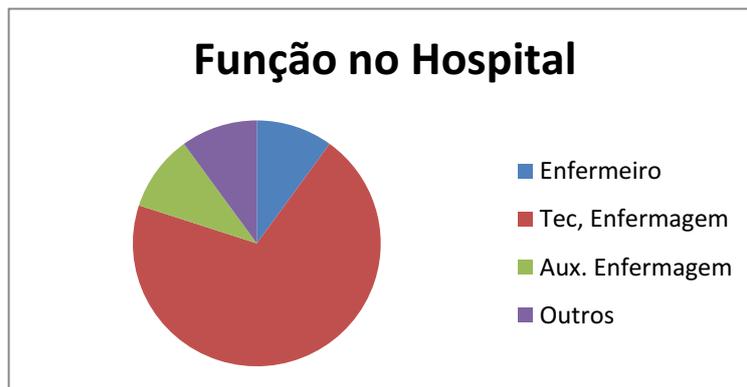
Homens e mulheres sentem intensamente os efeitos da inversão de horários, afetando sua saúde, lazer, estudos e relacionamentos. As mulheres, especialmente aquelas com filhos, são mais prejudicadas pelo trabalho noturno, conforme revelado pela análise do sono (ROTENBERG *et al*, 2001). Esses padrões de sono estão interligados às expectativas que recaem sobre os gêneros, destacando a profunda interação entre o trabalho profissional e a vida doméstica como geradoras de impactos na saúde. Isso ressalta a importância das relações de gênero para a compreensão da realidade vivenciada por aqueles que trabalham em horários não convencionais.

De acordo com Bamonde *et al* (2020), o trabalho por turnos é um fator de risco para a depressão, sendo mais prevalente entre as mulheres. A equipe de enfermagem do sexo masculino que trabalham por turnos relatam menor satisfação profissional em comparação com aqueles que possuem horários regulares.

A análise da faixa etária dos profissionais entrevistados, que varia de 28 a 39 anos, indica que a maioria deles está em uma fase produtiva e ativa de suas carreiras. Essa faixa etária também pode trazer desafios específicos, como a conciliação entre o trabalho noturno e a vida pessoal e familiar, além de lidar com questões relacionadas ao envelhecimento e à saúde ocupacional.

A distribuição das categorias profissionais apresentada no gráfico 1 revela uma estrutura hierárquica na equipe, com 10% sendo enfermeiros Padrão, 70% técnicos em enfermagem e 10% auxiliares em enfermagem. Essa distribuição pode influenciar a divisão de responsabilidades, o nível de autonomia e o acesso a recursos e benefícios específicos.

Gráfico 1: Categoria Profissional dos entrevistados.



Fonte: Próprios autores, 2023

Em relação ao tempo de atuação na área da saúde, 90% dos profissionais atuam entre 6 a 10 anos na enfermagem. Isso sugere uma experiência considerável na área, o que pode implicar em um conhecimento aprofundado sobre o trabalho noturno e suas demandas específicas, bem como possíveis adaptações e estratégias desenvolvidas ao longo do tempo. Segundo Dong *et al.* (2022), o trabalho noturno em longo prazo está relacionado a uma pressão arterial sistólica elevada e ao aumento da circunferência da cintura. O estudo de Ritonja *et al.* (2018) já mostrava resultados similares, mostrando que trabalhadores noturnos apresentam níveis médios de glicose mais elevados, além de maiores níveis de triglicérides e aumento na circunferência abdominal.

No que diz respeito às condições de descanso, é positivo observar que toda a equipe de enfermagem (100%) tem permissão para descansar no hospital, contando com uma sala própria destinada a esse fim. Isso pode contribuir para a recuperação e a qualidade do descanso durante o trabalho noturno, reduzindo os efeitos negativos da vigília prolongada.

Em relação ao uso de medicamentos, é importante destacar que 40% dos participantes relataram fazer uso de medicamentos, incluindo antidepressivos, ansiolíticos, relaxantes musculares e medicamentos para controle da hipertensão. Esses dados indicam a presença de problemas de saúde mental e física associados ao trabalho noturno. Essas informações ressaltam a importância de intervenções e suporte adequados para garantir o bem-estar desses profissionais.

A literatura evidencia que quanto mais precário for o ambiente de trabalho em termos de aspectos psicossociais, maior e mais intensa será a carga horária e mais

prejudicial será a jornada de trabalho. Isso aumenta o risco de desenvolvimento de transtornos mentais e uso de psicofármacos. Profissionais que enfrentam uma jornada intensa de trabalho apresentam baixa qualidade de vida, falta de atividade física e lazer, o que os torna mais propensos a adoecerem e, conseqüentemente, a serem medicados. Além disso, aqueles que realizam horas extras ou trabalham em regime de turno duplo passam mais tempo longe de suas casas e famílias, o que aumenta o sofrimento psicológico, reduz o desempenho profissional, desencadeia sintomas de medo, ansiedade e frustração, e pode resultar em problemas de saúde mental e uso de psicofármacos (ROCHA; FREITAS; NEVES; TEIXEIRA; LESSA, 2023).

No que se refere à satisfação com o sono, 60% dos participantes relataram estar satisfeitos, sendo que 10% afirmaram estar muito satisfeitos. Isso sugere que uma parcela significativa da equipe de enfermagem está satisfeita com o sono em relação às suas atividades profissionais noturnas. No entanto, é importante destacar que 30% dos participantes não se consideraram nem satisfeitos nem insatisfeitos, o que indica a possibilidade de existirem áreas de melhoria no ambiente de trabalho. O gráfico 2 mostra esses resultados.

Gráfico 2: Satisfação com Sono



Fonte: Próprios autores, 2023

Em relação às mudanças de humor e tempo com a família, é importante mencionar que 50% dos participantes relataram ocorrência de mudanças de humor repentinas. Isso pode ser um reflexo dos desafios emocionais enfrentados pelos profissionais devido ao trabalho noturno. Essas mudanças podem impactar o tempo dedicado à família e às relações pessoais, e destacam a necessidade de suporte emocional adequado para ajudar os profissionais a lidar com essas questões.

Outro aspecto relevante é que 80% da equipe de enfermagem consegue passar mais de 6 horas com a família, o que sugere um esforço para conciliar as demandas profissionais com as responsabilidades familiares. No entanto, é importante mencionar que ainda existe uma parcela de 20% que passa de 3 a 6 horas com a família, o que pode representar um desafio adicional. Esses dados evidenciam a importância de promover políticas e medidas que facilitem a conciliação entre trabalho e vida familiar, visando o bem-estar e a qualidade de vida dos profissionais.

No que diz respeito às responsabilidades domésticas, constatou-se que 70% dos profissionais de enfermagem desempenham atividades como cozinhar, lavar roupas e realizar a limpeza da casa. Essa divisão de tarefas domésticas, mostrada no gráfico 3, pode resultar em uma sobrecarga adicional, afetando o equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal. Conseqüentemente, isso pode gerar estresse adicional e diminuir a qualidade de vida desses profissionais. É importante considerar estratégias e apoio para promover uma distribuição equitativa das responsabilidades domésticas e, assim, contribuir para o bem-estar e a saúde desses profissionais.

Gráfico 3: Responsabilidade em Casa



Fonte: Próprios autores, 2023

Em resumo, os dados apresentados evidenciam os desafios enfrentados pela equipe de enfermagem no contexto do trabalho noturno, que incluem o aumento dos riscos ocupacionais, o uso de medicamentos, as demandas emocionais e a conciliação entre trabalho e vida pessoal. Esses achados reforçam a importância de adotar medidas de apoio e intervenções específicas para promover a saúde e o bem-estar desses profissionais. Além disso, destacam a necessidade de políticas e práticas que

considerem suas condições de trabalho e busquem estabelecer um equilíbrio saudável entre a vida profissional e pessoal.

Diante dos resultados e discussões apresentados, é possível identificar algumas estratégias de adaptação que podem ser adotadas para minimizar os efeitos negativos do trabalho noturno para a equipe de enfermagem. Uma das estratégias é a implementação de programas de gerenciamento do estresse, que ensinem técnicas de relaxamento, meditação e exercícios de respiração. Essas técnicas podem auxiliar a equipe de enfermagem a lidar de forma mais eficaz com a pressão e as demandas emocionais enfrentadas durante o trabalho noturno.

Além disso, é fundamental considerar outras estratégias para minimizar os efeitos negativos do trabalho noturno para equipe de enfermagem. Entre elas estão a educação sobre sono saudável, com orientações sobre a importância do sono adequado e práticas de higiene do sono; a adoção de horários de trabalho flexíveis, permitindo a equipe de enfermagem escolherem turnos que se adequem melhor às suas responsabilidades familiares; a disponibilização de apoio psicológico e emocional, como aconselhamento e grupos de apoio, para lidar com o estresse e expressar sentimentos; a promoção de um ambiente de trabalho saudável, com boas condições físicas e uma cultura de respeito e colaboração entre a equipe; e o oferecimento de treinamento contínuo, abordando questões específicas do trabalho noturno, como autogerenciamento, comunicação eficaz e autocuidado.

É essencial implementar essas estratégias de forma abrangente e personalizada, levando em consideração as necessidades individuais da equipe de enfermagem e as características do ambiente de trabalho. Além disso, é fundamental contar com o apoio e a participação das instituições de saúde, gestores e equipes multidisciplinares para garantir a efetividade dessas medidas de adaptação.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho noturno dos profissionais de enfermagem apresenta desafios significativos que afetam tanto a saúde física quanto a emocional. É essencial implementar medidas para minimizar esses desafios e promover o bem-estar desses profissionais, visando melhorar a qualidade dos cuidados prestados aos pacientes. Além disso, pesquisas futuras devem explorar ainda mais os impactos do trabalho noturno.

Os resultados da pesquisa revelam que os profissionais de enfermagem enfrentam desafios como distúrbios do sono, aumento dos níveis de estresse, uso de medicamentos para lidar com os efeitos do trabalho noturno e dificuldades na conciliação entre o trabalho e a vida pessoal. Essas questões afetam não apenas a saúde e o bem-estar dos profissionais, mas também têm o potencial de comprometer a qualidade dos cuidados prestados aos pacientes.

Diante desses desafios, é fundamental que o técnico de segurança do trabalho adote medidas para mitigar os impactos negativos do trabalho noturno na equipe de enfermagem. Isso pode incluir a implementação de programas de gerenciamento do estresse, orientação sobre hábitos de sono saudáveis, promoção de um ambiente de trabalho favorável e apoio emocional aos profissionais. Além disso, é necessário que as instituições de saúde considerem a implementação de escalas de trabalho que levem em conta os ritmos circadianos e promovam o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal.

Por fim, é importante ressaltar que a compreensão dos desafios do trabalho noturno da equipe de enfermagem é um campo em constante evolução. Mais pesquisas são necessárias para aprofundar nosso conhecimento sobre os impactos físicos, emocionais e sociais dessa prática e desenvolver estratégias eficazes para promover a saúde e o bem-estar dos profissionais. Por meio de uma abordagem abrangente e colaborativa, podemos melhorar as condições de trabalho da equipe de enfermagem e, conseqüentemente, a qualidade dos cuidados prestados aos pacientes.

5 REFERÊNCIAS

BAMONDE, João; PINTO, Cristiano; SANTOS, Pedro; COUTO, Germano. O Impacto do trabalho por turnos na saúde dos enfermeiros: revisão integrativa. **Revista de Investigação & Inovação em Saúde**, [S.L.], v. 3, n. 2, p. 101-110, 21 dez. 2020. Escola Superior de Saúde Norte da Cruz Vermelha Portuguesa. <http://dx.doi.org/10.37914/riis.v3i2.85>.

CAMILO, Vandira dos Santos. **Repercussões do trabalho noturno na saúde do profissional de Enfermagem**. 2017. 28 f. TCC (Bacharel em Enfermagem) – União

Metropolitana de Educação e Cultura, Lauro de Freitas, 2017. Disponível em: SCIELO - Brasil - Trabalho noturno e a repercussão na saúde dos enfermeiros Trabalho noturno e a repercussão na saúde dos enfermeiros. Acesso em: 13 maio de 2023.

DONG, C.et al. The association between long-term night shift work and metabolic syndrome: a cross-sectional study of male railway workers in southwest China. **BMC Cardiovascular Disorders**, Londres, v. 22, n. 1, p. 263, jun. 2022. Disponível em: <https://rdcu.be/cWEM8>

FERREIRA, Rosa Gomes. **Estresse do profissional de enfermagem no serviço noturno: uma questão de saúde**. Saúde e Desenvolvimento. v. 7, n. 4. 2015. Disponível em: <http://www.uninter.com/revistasauade/index.php/saudeDesenvolvimento/article/view/396/278>. Acesso em: 16 de maio de 2023.

GIRONDI, Juliana Balbinot Reis; GELBCKE, Francine Lima. Percepção do enfermeiro sobre os efeitos do trabalho noturno em sua vida. **Enfermagem em Foco**, [S.L.], v. 2, n. 3, p. 191-194, 19 ago. 2011. Conselho Federal de Enfermagem - Cofen. <http://dx.doi.org/10.21675/2357-707x.2011.v2.n3.133>.

GUYTON, A.C. HALL, J.E. **Tratado de fisiologia Médica**. 9ª edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 1997.

MACHADO, Maria Helena (Org.). **Relatório final da pesquisa perfil da enfermagem no Brasil** FIOCRUZ/COFEN. Rio de Janeiro, v. 1, 2017. Disponível em: <http://www.cofen.gov/>. Acesso em: 02 maio de 2023.

MARTINO, M. M. F. **Estudo comparativo de padrões de sono em trabalhadores de enfermagem dos turnos diurno e noturno**. Revista Panamericana Salud Publica, v. 12, n. 2, 2009.

MORENO C. R. C.; LOUZADA, F. M. **What happens to the body when one works at night?** Caderno de Saúde Pública, v. 20, n. 6, p.1739-1745, 2004.

NEVES, M. J. A. O. et al. **Influência do trabalho noturno na qualidade de vida de enfermeiros**. Revista de Enfermagem, v. 18, n.1, 2010.

PEREIRA, André Marcelo Lima. **Ambiente, relações de trabalho e psicopatologias: estudo da saúde do trabalhador**. 2014. 185 p. Dissertação (Mestrado em Ciências Ambientais) – Pós-graduação em Ciências Ambientais, Universidade Camilo Castelo Branco, 2014.

RITONJA, J.et al. Investigating Cortisol Production and Pattern as Mediators in the Relationship Between Shift Work and Cardiometabolic Risk. **The Canadian Journal Cardiology**, Canadá, v. 34, n. 5, p. 683-689, maio 2018. Disponível em:<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29731028/>

ROCHA, Anna Luisa Alkmin; FREITAS, Ronilson Ferreira; NEVES, Kelly da Rocha; TEIXEIRA, Romero Alves; LESSA, Angelina do Carmo. Uso de psicofármacos por profissionais da Atenção Primária à Saúde e fatores associados. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [S.L.], v. 72, n. 1, p. 29-36, mar. 2023. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000399>.

ROTENBERG, L. et

al.. Gênero e trabalho noturno: sono, cotidiano e vivências de quem troca a noite pelo dia. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 17, n. 3, p. 639–649, maio 2001.