SAÚDE MENTAL DO ENFERMEIRO SOB A INFLUÊNCIA DO TRABALHO NOTURNO: REVISÃO INTEGRATIVA

Mônica Alves de Oliveira[1]
Priscila de França Valentim[1]
Schisllenne Maria da Silva Andrade[1]
Vanessa Cristina da Silva[1]
Maximilian Estevan Oliveira[2]

[1] Discentes do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Nossa Senhora do Patrocínio – CEUNSP

[2] Prof. Me. do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Nossa Senhora do Patrocínio – CEUNSP

RESUMO

A atuação no período noturno impõe alterações significativas no ritmo circadiano, comprometendo o ciclo sono-vigília e dificultando a recuperação física e mental. Além disso, a privação de sono e o cansaço acumulado podem estar relacionados ao desencadeamento de sintomas como irritabilidade, ansiedade, estresse e fadiga crônica. Desse modo, a saúde mental dos enfermeiros tem se tornado um tema cada vez mais relevante no contexto dos serviços de saúde, considerando as múltiplas demandas físicas, emocionais e cognitivas inerentes à prática assistencial. Esses trabalhadores estão constantemente expostos a situações de sofrimento, dor e tomada de decisões complexas, fatores que podem impactar diretamente seu equilíbrio psíquico e qualidade de vida. Diante desse contexto, a presente pesquisa buscou investigar os efeitos do trabalho realizado no período noturno sobre a saúde mental dos enfermeiros, bem como, identificar fatores associados, repercussões psicossociais e estratégias de enfrentamento mediante uma revisão integrativa da literatura. A presente pesquisa teve caráter descritivo e abordagem qualitativa, desenvolvida com o objetivo de reunir e analisar as evidências científicas acerca da influência do trabalho noturno na saúde mental dos enfermeiros. A amostra desta revisão foi constituída por 8 artigos, publicados entre os anos de 2016 e 2026, sendo 75% provenientes da LILACS e 25% da *PubMed*/MEDLINE. A análise dos estudos selecionados indica que o trabalho em turnos pode repercutir na saúde dos enfermeiros, especialmente por alterar o sono e o período de recuperação entre as jornadas. De modo geral, os estudos analisados mostraram que o impacto do trabalho noturno sobre a saúde mental dos enfermeiros não depende de um único fator. A exposição noturna, a duração e a organização das escalas se relacionam a alterações do sono, fadiga e manifestações de ansiedade, depressão, estresse e exaustão. Ao mesmo tempo, condições psicossociais, participação social, resiliência e características circadianas individuais ajudam a explicar a diversidade de respostas encontradas entre os profissionais. Dessa forma, compreender a relação entre a jornada laboral e o bem-estar dos trabalhadores é fundamental para reconhecer fatores que podem comprometer tanto a saúde dos profissionais quanto o desenvolvimento de suas atividades.

Palavras-chave: Enfermagem; Trabalho Noturno; Saúde Mental; Sono; Saúde do Trabalhador.

ABSTRACT

Working the night shift imposes significant alterations on the circadian rhythm, compromising the sleep-wake cycle and hindering physical and mental recovery. Furthermore, sleep deprivation and accumulated fatigue may be linked to the onset of symptoms such as irritability, anxiety, stress, and chronic fatigue. Consequently, the mental health of nurses has become an increasingly relevant topic within healthcare services, given the multiple physical, emotional, and cognitive demands inherent to clinical practice. These professionals are constantly exposed to situations involving suffering, pain, and complex decision-making factors that can directly impact their psychological balance and quality of life. In this context, this research aimed to investigate the effects of night-shift work on the mental health of nurses, as well as to identify associated factors, psychosocial repercussions, and coping strategies, through an integrative literature review. The study was descriptive in nature and employed a qualitative approach, with the objective of gathering and analyzing scientific evidence regarding the influence of night-shift work on nurses' mental health. The sample for this review consisted of 8 articles published between 2016 and 2026, with 75% sourced from LILACS and 25% from PubMed/MEDLINE. Analysis of the selected studies indicates that shift work can affect nurses' health, primarily by disrupting sleep and the recovery period between shifts. Overall, the studies analyzed show that the impact of night-shift work on nurses' mental health is not dependent on a single factor. Night-time exposure, the duration of shifts, and the organization of work schedules are all linked to sleep disturbances, fatigue, and the manifestation of anxiety, depression, stress, and exhaustion. At the same time, psychosocial conditions, social participation, resilience, and individual circadian characteristics help explain the diversity of responses observed among professionals. Thus, understanding the relationship between the workday and worker well-being is essential for identifying factors that may compromise both the health of professionals and the performance of their duties.

Keywords: Nursing; Night Work; Mental Health; Sleep; Occupational Health.

INTRODUÇÃO

A saúde mental dos enfermeiros tornou-se um tema relevante no contexto dos serviços de saúde, em razão das exigências físicas e psicológicas inerentes à atividade laboral. Esses trabalhadores estão constantemente expostos a situações de sofrimento, dor e tomada de decisões complexas, fatores que podem impactar diretamente seu equilíbrio psíquico e qualidade de vida (Cardoso *et al.*, 2023).

Entre os diversos elementos que influenciam a saúde mental desses profissionais, o trabalho noturno merece destaque. A atuação nesse período impõe alterações significativas no ritmo circadiano, comprometendo o ciclo sono-vigília e dificultando a recuperação física e mental. Além disso, a privação de sono e o cansaço acumulado podem contribuir para o desenvolvimento de sintomas como irritabilidade, ansiedade, estresse e fadiga crônica (Costa *et al.*, 2026).

Os enfermeiros que trabalham no turno noturno frequentemente enfrentam condições laborais mais desafiadoras, como equipes reduzidas e menor suporte institucional imediato e, esses fatores associados, podem intensificar o desgaste emocional e aumentar a vulnerabilidade ao adoecimento mental, incluindo quadros de síndrome de burnout e outros transtornos psíquicos (Silva; Santos, 2025; Costa *et al*., 2026).

Nesse cenário, torna-se essencial reunir e avaliar criticamente os resultados e conhecimentos produzidos pelas pesquisas científicas sobre a temática acerca da influência do trabalho noturno na saúde mental dos enfermeiros. A revisão integrativa surge como uma estratégia metodológica importante, pois permite a síntese do conhecimento produzido, possibilitando uma compreensão ampliada sobre os principais fatores de risco, consequências e estratégias de enfrentamento relacionadas a essa temática (Hassunuma *et al.*, 2024).

Assim, justificou-se a realização deste estudo pela necessidade de aprofundar o conhecimento quanto às repercussões da jornada laboral noturna sobre as condições de saúde mental dos enfermeiros, contribuindo para o desenvolvimento de intervenções, políticas institucionais e estratégias de promoção da saúde do trabalhador. Além disso, a pesquisa pode subsidiar práticas mais seguras e humanizadas, tanto para os profissionais quanto para os pacientes, fortalecendo a qualidade da assistência em saúde.

Nesse sentido, a presente investigação teve como finalidade analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, os impactos do trabalho noturno na saúde mental dos enfermeiros, identificando fatores associados, repercussões psicossociais e estratégias de enfrentamento.

METODOLOGIA

Tratou-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo e abordagem qualitativa, desenvolvida com o objetivo de reunir e analisar as evidências científicas acerca da influência do trabalho noturno na saúde mental dos enfermeiros.

Para a elaboração da pergunta norteadora e definição da estratégia de busca, utilizou-se a estratégia PICO, amplamente empregada em pesquisas científicas para delimitar os elementos fundamentais da investigação. Nesse estudo, a população (P) foi composta por enfermeiros; o interesse (I) correspondeu ao trabalho noturno; a comparação (C) foi estabelecida com o trabalho diurno; e o desfecho (O) envolveu os impactos na saúde mental, física e social desses profissionais. A aplicação dessa estratégia contribuiu para a construção de uma questão de

pesquisa clara e objetiva, bem como para a seleção criteriosa dos estudos que comporão a revisão integrativa (Santos; Pimenta; Nobre, 2007).

A busca dos estudos foi realizada por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Scientific Electronic Library Online* (*SciELO*) e *PubMed*/MEDLINE. O levantamento bibliográfico ocorreu no período de fevereiro a agosto de 2026, utilizando descritores "Enfermagem", "*Nursing*", "Enfermería"; "Trabalho Noturno", "*Night Work*", "T*rabajo Nocturno*"; "Saúde Mental", "*Mental Health",* "*Salud Mental*"; "Enfermeiros", "*Nurses*", "*Enfermeros*" mediados pelos operadores booleanos *AND e OR*.

Quadro 1 - Estratégia de busca com descritores (DeCS) nas bases de dados

Base de dados	Combinação de descritores/estratégia de busca	Resultados encontrados
LILACS	("Enfermagem" OR "Nursing" OR "Enfermería") AND ("Trabalho Noturno" OR "Night Work" OR "Trabajo Nocturno") AND ("Saúde Mental" OR "Mental Health" OR "Salud Mental") AND ("Enfermeiros" OR "Nurses" OR "Enfermeros")	48
SciELO	("Enfermagem" OR "Nursing" OR "Enfermería") AND ("Trabalho Noturno" OR "Night Work" OR "Trabajo Nocturno") AND ("Saúde Mental" OR "Mental Health" OR "Salud Mental") AND ("Enfermeiros" OR "Nurses" OR "Enfermeros")	4
PubMed/MEDLINE	("Nursing" OR "Nurses") AND ("Night Work") AND ("Mental Health")	12
TOTAL		**64**

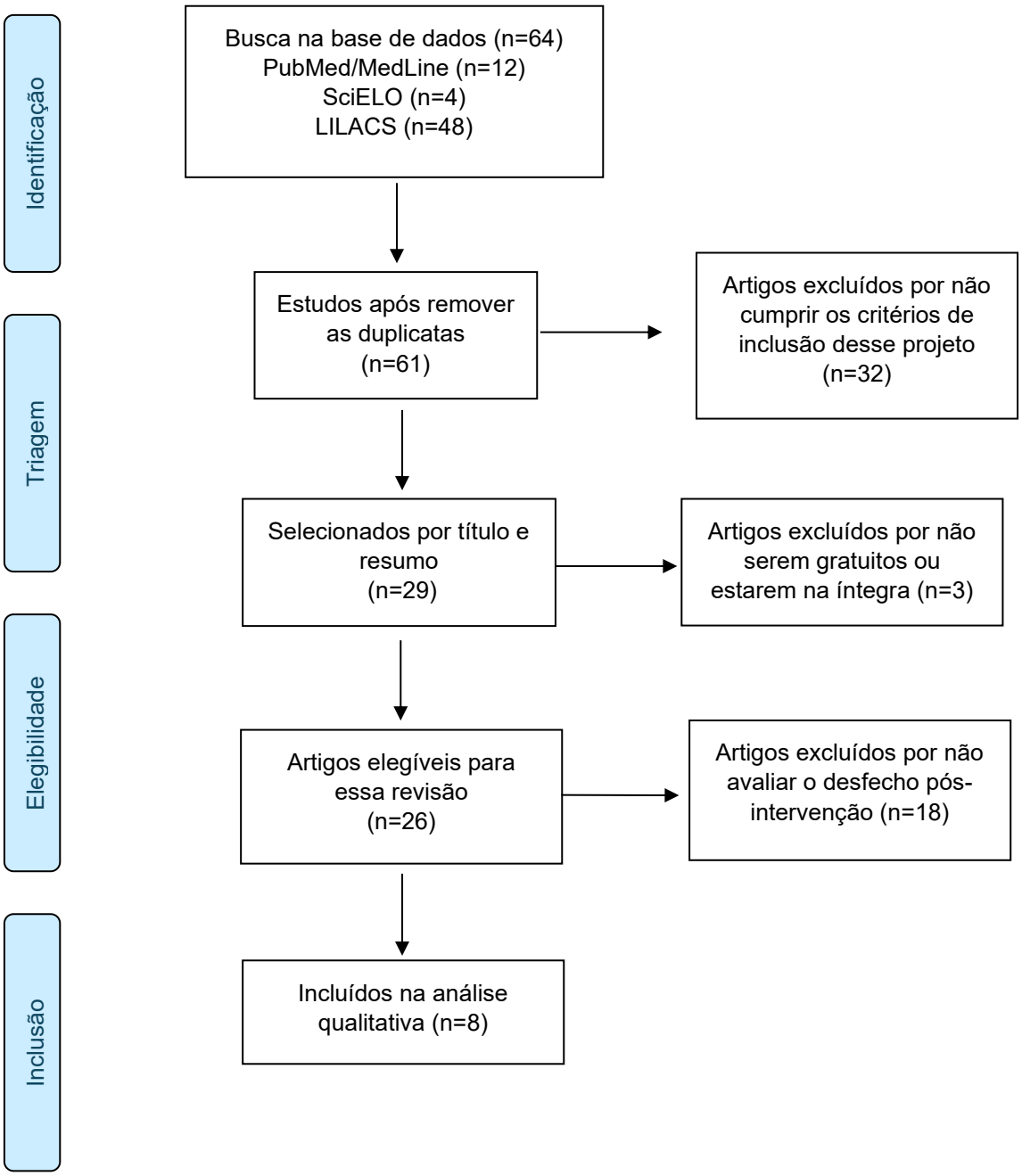
Fonte: Próprios autores, 2026.

A busca nas bases de dados selecionadas resultou inicialmente em 64 artigos, sendo 48 identificados na Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), 4 na *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e 12 na *PubMed*/MEDLINE. Após a realização da leitura dos títulos, resumos e do texto completo, os estudos foram avaliados quanto à sua adequação aos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos para a pesquisa. Ao final do processo de triagem e seleção, foram considerados elegíveis 8 artigos, sendo 6 provenientes da LILACS e 2 da *PubMed*/MEDLINE. Embora tenham sido identificados quatro

estudos na SciELO durante a busca inicial, nenhum deles atendeu aos critérios estabelecidos para compor a amostra final. Dessa forma, a amostra desta revisão foi constituída por 8 artigos, sendo 75% provenientes da LILACS e 25% da *PubMed*/MEDLINE.

O processo de seleção foi representado por meio do fluxograma PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), conforme modelo descrito por Page *et al.* (2023), detalhando o número de estudos identificados, avaliados e incluídos na amostra final.

Figura 1. Fluxograma do processo dos artigos encontrados nas bases de dados. ITU, São Paulo, Brasil – 2026.



Fonte: Autoria própria, adaptado de *PRISMA Statement.*

A triagem dos estudos ocorreu inicialmente mediante a análise dos títulos e resumos de todos os artigos identificados nas buscas, seguida da leitura integral dos trabalhos considerados pertinentes. Para compor a revisão, foram incluídas as publicações que apresentaram, no título ou no resumo, um ou mais dos descritores previamente estabelecidos, de forma isolada ou combinada, desde que estivessem relacionadas à finalidade da pesquisa. Posteriormente, os achados foram organizados em categorias temáticas, possibilitando sistematizar as informações e identificar as contribuições da produção científica nacional e internacional para o conhecimento em enfermagem.

Para a seleção dos estudos, foram adotados critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos. Foram incluídos artigos que abordaram a temática da saúde mental dos enfermeiros sob a influência do trabalho noturno, relacionados às áreas da enfermagem e da saúde, publicados em periódicos científicos nas fontes acadêmicas similares. Além disso, os estudos deveriam estar disponíveis na íntegra, ter sido publicados entre os anos de 2016 e 2026 e estar redigidos nos idiomas português, inglês ou espanhol. Foram excluídos artigos publicados antes de 2016, estudos duplicados nas bases de dados consultadas, produções que não apresentaram relação direta com o tema investigado e trabalhos sem disponibilidade do texto completo, além de trabalhos de conclusão de curso, dissertações e teses. A aplicação desses critérios visa garantir a seleção de evidências científicas atuais, relevantes e de qualidade para responder à questão norteadora da pesquisa.

Após a seleção final dos estudos, foi realizada a extração e sistematização das informações consideradas relevantes para a pesquisa. Foram coletados dados referentes aos autores, ano de publicação, tipo de delineamento metodológico, objetivo e principais resultados. Para organizar essas informações, foi utilizado um instrumento elaborado pelos pesquisadores, estruturado na forma de quadro sinóptico, o que permitiu a caracterização dos estudos incluídos e a comparação entre seus achados. Posteriormente, os dados foram submetidos à análise descritiva e à interpretação crítica, possibilitando a síntese das evidências científicas relacionadas aos impactos do trabalho noturno na saúde mental dos enfermeiros, bem como a identificação de lacunas e contribuições para a prática profissional e para futuras pesquisas na área.

RESULTADOS

Com base no levantamento bibliográfico, foram aplicados os critérios de exclusão e identificadas as publicações que apresentavam maior relação com a temática e os objetivos propostos, sendo selecionadas para integrar a amostra final do estudo.

Quadro 1 – Mostra informações acerca dos artigos selecionados para elaboração dos resultados e discussões, através do autor, ano, idioma, título e resumo da conclusão.

N	AUTOR/ANO	IDIOMA	TÍTULO	Objetivo
1	Zhao *et al.*, (2026)	Inglês	Latent Class Analysis of Shift Work Patterns Among Nurses and Its Impact on Anxiety–Depression Comorbidity: A Multicenter Cross-Sectional Study	Identificar diferentes padrões de trabalho em turnos de enfermeiros e avaliar sua associação com a comorbidade ansiedade-depressão.
2	Zhao *et al.*, *(*2025)	Inglês	Circadian rhythm types and shift work demands shape sleep quality and depressive symptoms in shift-working nurses	Examinar os efeitos preditivos, moderadores e combinados dos tipos de ritmo circadiano e das demandas do trabalho em turnos sobre a qualidade do sono e os sintomas depressivos em enfermeiros que trabalham em turnos.
3	Park *et al.*, *(*2025)	Inglês	Chronotype prior to shift work inf luences outcomes: resilience as a mediator of sleep and mental health	Este estudo examinou se o cronotipo anterior ao início do trabalho em turnos está associado a desfechos de sono e saúde mental após a exposição a esse regime de trabalho e se a resiliência medeia essas relações.
4	Duarte *et al.*, (2025)	Português	Trabalho por turnos e saúde mental dos	Avaliar os impactos do trabalho por turnos na saúde mental dos

			enfermeiros: protocolo de revisão	enfermeiros a nível hospitalar
5	Jiang *et al.*, *(*2025)	Inglês	The impact of night shift workload on nurses' depressive symptoms: a chain mediation analysis of sleep disturbances, social avoidance and fear of missing out	Este estudo visa investigar a associação de distúrbios do sono, evitação e sofrimento social
6	Gustavsson; Jernajczyk; Wichniak, (2022)	Inglês	Insomnia Partially Mediates the Relationship of Occupational Stress with Mental Health Among Shift Working Nurses and Midwives in Polish Hospitals	Verificar se os sintomas de insônia medeiam a relação Estresse com a saúde mental entre enfermeiros que trabalham em turnos.
7	Ferri *et al..*, *(*2016)	Inglês	The impact of shift work on the psychological and physical health of nurses in a general hospital: a comparison between rotating night shifts and day shifts	Verificar se o trabalho em turnos que inclui o período noturno, em comparação com o trabalho apenas diurno, está associado a fatores de risco que predispõem os enfermeiros a piores condições de saúde e menor satisfação no trabalho.
8	Weaver *et al.*, (2026)	Inglês	Shining a Light on the Challenges of Night Shift Nursing: A Mixed-Methods Study	Este estudo teve como objetivo explorar as perspectivas dos enfermeiros sobre o trabalho no turno da noite, identificar estratégias para mitigar a fadiga e levantar recomendações dos profissionais para a melhoria das condições de trabalho.

Fonte: Dados da pesquisa, 2026.

Quadro 2 – Informações acerca dos artigos selecionados para elaboração dos resultados e discussões, através da profissão, base de dados e o tipo de pesquisa.

N	PROFISSÃO	BASE DE DADOS	TIPO DE PESQUISA
1	Enfermeiro, Escola de Enfermagem, Universidade Médica de Anhui, Hefei, Anhui, China	LILACS	Quanti-qualitativo por meio de entrevista
2	Enfermeiro, Escola de Informação e Gestão, Universidade Médica de Guangxi, Nanning, Guangxi, China	LILACS	Estudo transversal
3	Instituto USC Stevens de Neuroimagem e Informática, Escola de Medicina Keck da USC, Universidade do Sul da Califórnia, Los Angeles, Califórnia, Estados Unidos	LILACS	Estudo de coorte
4	Unidade de Cuidados Continuados de Darque. Viana do Castelo, Portugal	LILACS	Qualitativo
5	Enfermeiro, Departamento de Enfermagem, Primeiro Hospital Afiliado da Universidade de Medicina de Hainan, Haikou, China	LILACS	Quantitativo
6	Médico, Departamento de Neurofisiologia Clínica, Centro de Medicina do Sono, Instituto de Psiquiatria e Neurologia, Varsóvia, Polônia	PUBMED	Qualitativo
7	Departamento de Medicina Diagnóstica, Clínica e de Saúde Pública, Universidade de Modena e Reggio Emilia	PUBMED	Estudo transversal
8	Enfermeira pesquisadora da Hackensack Meridian Health	PUBMED	Quanti-qualitativo

Fonte: Dados da pesquisa, 2026.

DISCUSSÃO

A análise dos estudos selecionados indica que o trabalho noturno pode repercutir na saúde dos enfermeiros, especialmente por alterar o sono e o período de recuperação entre as jornadas. Essa organização do trabalho pode estar relacionada também a alterações no humor, estresse, qualidade de vida e bem-estar emocional, além da capacidade de raciocínio e memória (Duarte *et al.,* 2025).

Os achados da investigação de Ferri *et al*., (2016) demonstraram que os enfermeiros que trabalhavam em turnos noturnos apresentavam maior cansaço e exaustão quando comparados aos profissionais que trabalhavam predominantemente durante o dia. Também apresentavam menor satisfação com o trabalho, além de dormir por menos tempo e considerar sua qualidade do sono pior. Nesse grupo, foram ainda identificados mais sintomas psiquiátricos e maior sonolência durante o período de vigília.

Essa relação também aparece em um estudo de Zhao *et al.,* (2026) que analisou 2.791 enfermeiras, no qual foram observados sintomas de ansiedade em 60,5% e de depressão em 65,1% das participantes, com ocorrência conjunta em 53,9%. O tempo acumulado de trabalho noturno esteve associado a maior ocorrência de sintomas ansiosos e depressivos. Em conjunto com Ferri *et al.,* (2016), esses resultados reforçam que não apenas a presença do trabalho noturno, mas também sua frequência e duração ao longo da trajetória profissional, devem ser consideradas na análise de seus impactos sobre os enfermeiros.

Gustavsson *et al.,* (2022) destacaram em seu estudo a influência das condições de trabalho sobre a saúde mental. Entre as enfermeiras e parteiras avaliadas, 82,9% apresentaram desequilíbrio entre o esforço realizado e as recompensas recebidas no trabalho, condição associada a sintomas de depressão, ansiedade e exaustão. A insônia explicou parte dessas associações, mostrando que as dificuldades relacionadas ao trabalho podem estar acompanhadas de alterações no sono. Nesse sentido, os resultados sugerem uma relação entre as condições psicossociais do trabalho, o descanso e o bem-estar emocional das profissionais.

Essa relação entre sono e saúde mental também foi observada por Zhao *et al.,* (2025). No estudo com 288 enfermeiros, 51,39% apresentaram insônia, 24,31% provável depressão e 20,14% as duas condições. Além disso, maior tempo de trabalho noturno esteve associado à pior qualidade do sono e se relacionou a sintomas depressivos. Os autores observaram ainda uma possível mudança nessa relação a partir de cerca de 24 horas de trabalho em turnos a cada quatro semanas. Entretanto, por se tratar de um estudo observacional, os resultados indicam associação, não permitindo estabelecer uma relação de causa e efeito.

Jiang *et al.,* (2025) ampliaram essa perspectiva ao considerar também a dimensão social. Entre os 614 enfermeiros avaliados, 50,81% apresentaram indicadores de depressão e 30,94% distúrbios do sono. O trabalho noturno esteve relacionado a alterações do sono, sintomas depressivos e dificuldades de interação social. Os resultados sugerem, portanto, que os efeitos da jornada podem ultrapassar o ambiente de trabalho e alcançar a convivência e a organização da vida pessoal.

As particularidades individuais também podem influenciar a forma como os enfermeiros se adaptam ao trabalho em turnos. Park *et al.,* (2025), ao acompanharem profissionais antes e após o início dessa jornada, observaram que o cronotipo esteve associado a mudanças na resiliência, no sono e em indicadores de saúde mental. Entre os enfermeiros com perfil noturno, foram identificadas redução da resiliência e elevação de indicadores relacionados à depressão, ansiedade, estresse, sonolência e alterações do sono. Em contrapartida, os profissionais com perfil diurno não apresentaram mudanças significativas nesses indicadores.

Os relatos apresentados por Weaver *et al*., (2026) ajudam a aproximar esses resultados da realidade cotidiana dos profissionais. Os participantes deste estudo, mencionaram fadiga, dificuldade para dormir durante o dia, necessidade de pausas e cochilos, limitações para alimentação durante a noite e dificuldades para conciliar o trabalho com a vida pessoal. Também foram relatadas sonolência após o plantão e percepção de menor valorização do trabalho noturno.

De modo geral, os estudos analisados mostraram que o impacto do trabalho noturno sobre a saúde mental dos enfermeiros não depende de um único fator. A exposição noturna, a duração e a organização das escalas se relacionam a alterações do sono, fadiga e manifestações de ansiedade, depressão, estresse e exaustão. Ao mesmo tempo que, condições psicossociais, participação social, resiliência e características circadianas individuais ajudam a explicar a diversidade de respostas encontradas entre os profissionais.

Esses relatos se complementam entre si, ao mostrar como as repercussões do trabalho noturno se expressam no cotidiano. As alterações do sono e a fadiga descritas nos estudos apresentados mostram que, na experiência dos trabalhadores, as dificuldades para descansar, manter compromissos e organizar a vida fora do ambiente de trabalho. Dessa forma, avaliar os efeitos dessa modalidade de trabalho exige considerar não apenas o plantão noturno, mas também a frequência, a duração, a sequência dos horários e o tempo disponível para recuperação.

Assim, os achados permitem compreender o trabalho noturno como uma experiência influenciada pela interação entre organização laboral, possibilidades de recuperação, sono e características individuais. Essa perspectiva amplia a discussão para além da simples presença do trabalho noturno e reforça a importância de considerar como os horários são distribuídos e vivenciados pelos enfermeiros.

A interpretação desses resultados deve considerar algumas limitações da revisão, especialmente a diversidade dos delineamentos, instrumentos, amostras e formas de avaliação do trabalho em turnos. Além disso, parte dos estudos foi realizada em contextos hospitalares específicos e com amostras predominantemente femininas, o que pode limitar a generalização dos achados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados desta revisão evidenciaram que o trabalho noturno pode repercutir de maneira significativa sobre o bem-estar e as condições de saúde dos trabalhadores que integram a equipe de enfermagem. Foram identificadas alterações relacionadas à qualidade e à duração do sono, fadiga, estresse, ansiedade e sintomas depressivos, além de dificuldades de adaptação à irregularidade das jornadas e das atividades de vida diária. Observou-se ainda que esses efeitos não ocorrem de maneira uniforme entre os profissionais, podendo ser influenciados por características individuais. Dessa forma, compreender a relação entre a jornada laboral e o bem-estar dos trabalhadores é fundamental para reconhecer fatores que podem comprometer tanto a saúde dos profissionais quanto o desenvolvimento de suas atividades.

Nesse contexto, torna-se imprescindível que, as instituições de saúde adotem estratégias que favoreçam condições mais adequadas de trabalho e recuperação dos profissionais, considerando aspectos como oportunidades apropriadas para descanso e ações de promoção do sono e do autocuidado.

A enfermagem, enquanto categoria diretamente exposta às demandas dos serviços de saúde em diferentes horários, necessita de medidas institucionais que considerem suas particularidades e contribuam para a preservação de sua saúde física e mental. Assim, o enfrentamento dos impactos relacionados ao trabalho noturno deve envolver não apenas iniciativas individuais, mas também mudanças na organização do trabalho.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Viviane Canhizares Evangelista de. Impacto do trabalho noturno na saúde de enfermeiro. Universidade Estadual Paulista (Unesp). 51 f. Tese (**Doutorado**) - Universidade Estadual Paulista (UNESP). Faculdade de Filosofia e Ciências, 2025.

CARDOSO, Lorena Silveira *et al*. Autonomia do profissional de enfermagem durante o trabalho na atenção primária à saúde: uma percepção dos enfermeiros, Enfermagem, autonomia e processo de cuidar. Ponta Grossa - PR: **Editora Atena**, p. 101, 2023.

CATTANI, Ariane Naidon *et al*. Trabalho noturno, qualidade do sono e adoecimento de trabalhadores de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, p. eAPE00843, 2021

COSTA, Quézia Galvão da *et al* A Saúde Mental De Enfermeiros(as) Frente à carga horária de trabalho: uma revisão bibliográfica. **Editora Pasteur.** Edição XXVII, p. 8. 2026. Disponível em: 10.59290/2009032015. Acesso em: 25 de abr. de 2026.

DUARTE, Adriana Oliveira *et al*. Trabalho por turnos e saúde mental dos enfermeiros: Protocolo de revisão. **Rev. Enferm. UFJF (Online**), p. [1-9], 2025.

FERRI, Paola *et al*. The impact of shift work on the psychological and physical health of nurses in a general hospital: a comparison between rotating night shifts and day shifts. **Risk management and healthcare policy**, p. 203-211, 2016.

GUSTAVSSON, Katarzyna *et al*. Insomnia partially mediates the relationship of occupational stress with mental health among shift working nurses and midwives in Polish hospitals. **Nature and Science of Sleep**, p. 1989-1999, 2022.

HASSUNUMA, Renato Massaharu *et al.* Revisão Integrativa E Redação De Artigo Científico: Uma Proposta Metodológica Em 10 Passos. **Revista Multidisciplinar de Educação e Meio Ambiente**, v. 5, n. 3, p. 1-16, 2024.

JIANG, Meiting *et al.* The impact of night shift workload on nurses' depressive symptoms: a chain mediation analysis of sleep disturbances, social avoidance and fear of missing out. **Frontiers in Public Health**, v. 13, p. 1723567, 2025.

LIMA, Roberta Pereira; HAMIDEN, Jonatas Batista; OLIVEIRA, Mariana Leal. SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM: fatores associados ao estresse e à ansiedade durante a formação acadêmica. **Revista multidisciplinar integrada-remi**, v. 2, n. 12-Dezembro, p. 1-21, 2026.

LOHN, Liliane. Reflexos das jornadas relacionadas ao duplo vínculo de trabalho na qualidade de vida: a percepção dos profissionais de enfermagem de um hospital escola no sul do Brasil. **Dissertação (mestrado) –** Universidade Federal de Santa Catarina, Centro Tecnológico, Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Florianópolis, 2018.

MARINHO, Ana Isabel Pinto. A Percepção do Stress Laboral e Burnout em Contexto Hospitalar: Caso de Estudo. **Dissertação de Mestrado**. Instituto Politecnico do Porto (Portugal). 2023.

MORENO, Claudia Roberta de Castro. Fragmentação do sono e adaptação ao trabalho noturno. **Tese de Doutorado**. Universidade de São Paulo. 1998.

NASCIMENTO, Marineide Martiniano do; BERNARDO, Rosimar de Azevedo Carvalho Silva. Gestão de saúde mental e qualidade de vida no trabalho em ambientes hospitalares: Um estudo bibliográfico. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 12, n. 1, p. 1-20, 2025.

PAGE, Matthew J. et al. A declaração PRISMA 2020: diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas. **Revista panamericana de salud pública**, v. 46, p. e112, 2023.
PARK, Gilsoon *et al*. Chronotype prior to shift work influences outcomes: resilience as a mediator of sleep and mental health. **SLEEPJ**, v. 48, n. 11, p. zsaf180, 2025.

PEREIRA, Rizamara Luila Ramalho *et al*. Transtornos mentais relacionados ao trabalho da equipe de enfermagem. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 8, n. 1, p. 1-20, 2025.

SANTOS, Cristina Mamédio da Costa; PIMENTA, Cibele Andrucioli de Mattos; NOBRE, Moacyr Roberto Cuce. Estratégia PICO para a construção da pergunta de investigação e busca de evidências. **Revista latino-americana de enfermagem**, v. 15, p. 508-511, 2007.

SILVA, Aline de Almeida. Estresse e transtorno mental comum em profissionais de enfermagem afastados e não afastados do trabalho no serviço hospitalar durante a pandemia COVID-19. **Tese de Doutorado**. Universidade de São Paulo. 2024.

SILVA, Camili Natali Fogaça da; SANTOS, Karen Rayane Alves. Transtornos Mentais Em Trabalhadores Da Equipe De Enfermagem Do Período Noturno. **Aracê**, V. 7, N. 12, P. E11027-E11027, 2025.

THOMÉ, Reinaldo da Silva. O impacto das condições de trabalho em turnos noturnos na saúde dos trabalhadores: intervenções preventivas. **Aurum Editora**, p. 23-35, 2025.

WEAVER, Susan *et al.* Shining a Light on the Challenges of Night Shift Nursing: A Mixed-Methods Study. **AJN The American Journal of Nursing**, v. 126, n. 7, p. 22-32, 2026.

ZHAO, Huihan *et al*. Circadian rhythm types and shift work demands shape sleep quality and depressive symptoms in shift-working nurses. **Frontiers in public health**, v. 13, p. 1667778, 2025.

ZHAO, Chen *et al*. Latent Class Analysis of Shift Work Patterns Among Nurses and Its Impact on Anxiety–Depression Comorbidity: A Multicenter Cross-Sectional Study. **Depression and Anxiety**, v. 2026, n. 1, p. 8160605, 2026.