

## EFEITOS DO ESTRESSE OCUPACIONAL SOBRE A SONOLÊNCIA DIURNA DE ENFERMEIROS DE PLANTÃO NOTURNO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

**Maria Gabriella Chaves**

*Acadêmico em Enfermagem; Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar – FACEP; Pau dos Ferros/RN;*  
[gabriellachaves04@gmail.com](mailto:gabriellachaves04@gmail.com)

**Maria Micaely Magalhães**

*Acadêmico em Enfermagem; Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar – FACEP; Pau dos Ferros/RN;*  
[mikaamaga1982@gmail.com](mailto:mikaamaga1982@gmail.com)

**Rayanne Gomes de Oliveira**

*Acadêmico em Enfermagem; Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar – FACEP; Pau dos Ferros/RN;*  
[rayannegmes@gmail.com](mailto:rayannegmes@gmail.com)

**Ana Vitória de Souza Sena**

*Graduação em Enfermagem; Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar – FACEP; Pau dos Ferros/RN;*  
[vitoriavjm92@gmail.com](mailto:vitoriavjm92@gmail.com)

**Lucas Santos Alves**

*Professor Orientador da Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar (FACEP) e Mestre em Psicobiologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN);*  
[lucassantoscr@hotmail.com](mailto:lucassantoscr@hotmail.com)

### RESUMO

O regime de trabalho noturno na enfermagem impõe condições desafiadoras que afetam a saúde física e mental dos profissionais, com o estresse ocupacional e a sonolência diurna excessiva emergindo como fatores críticos. O presente estudo teve como propósito examinar a literatura científica recente que investiga a conexão entre essas duas variáveis em enfermeiros que atuam em turnos noturnos. A metodologia empregada foi uma revisão integrativa, com pesquisa na base de dados LILACS, abrangendo publicações entre os anos de 2020 e 2025. Após a aplicação de critérios rigorosos de inclusão e exclusão, foram selecionados dez estudos originais, que adotaram abordagens metodológicas mistas. Os resultados indicaram uma elevada prevalência de estresse ocupacional, particularmente em ambientes de alta exigência, como unidades hospitalares e serviços de atenção primária. Este estresse foi associado à sobrecarga de trabalho, a jornadas exaustivas e à carência de suporte institucional. De forma similar, a sonolência diurna mostrou-se um fenômeno comum, diretamente ligado à privação crônica de sono, impactando negativamente a memória, a concentração e a performance clínica. Conclui-se que é imperativa a necessidade de reconhecimento institucional da exposição ao trabalho noturno como um risco ocupacional distinto. Para tanto, é fundamental a implementação de estratégias preventivas, tais como a adoção de escalas de trabalho humanizadas, a promoção da higiene do sono e o fornecimento de apoio psicossocial. A escassez de estudos longitudinais e interdisciplinares reforça a importância de futuras investigações que possam subsidiar a formulação de políticas públicas eficazes e contribuir para a valorização da saúde dos trabalhadores da enfermagem.

**PALAVRAS-CHAVE:** Distúrbios do sono; Enfermagem; Jornada de trabalho em turnos.



## 1 INTRODUÇÃO

A enfermagem, uma profissão intrinsecamente ligadas ao cuidado humano, é marcada por jornadas de trabalho extensas e um ambiente que frequentemente expõe seus profissionais a situações de alta demanda e estresse. Particularmente, os enfermeiros que atuam em turnos noturnos enfrentam desafios adicionais, uma vez que a dessincronização do ritmo circadiano imposta por essa modalidade de trabalho intensifica o risco de desenvolver estresse ocupacional e sonolência diurna (Antoniolli *et al.*, 2021; Silva *et al.*, 2021; Cattani *et al.*, 2021; Gusmão, 2023; Silveira, 2023; Holanda; Sousa, 2023; Ximenes Neto *et al.*, 2024).

O trabalho em turnos, especialmente o noturno, prolonga o tempo de alerta e altera os ritmos biológicos, predispondo os profissionais de saúde a uma série de efeitos adversos à saúde, incluindo distúrbios metabólicos, mentais e doenças crônicas. A exposição contínua a fatores estressores no ambiente de trabalho, como a sobrecarga de tarefas, a violência no trabalho e a carência de pessoal, contribui significativamente para o estresse ocupacional. Em um estudo, 39,7% dos profissionais de enfermagem trabalhavam em plantão noturno, e 48,3% relataram diagnósticos de transtorno mental, evidenciando um contexto de trabalho crítico e inseguro (Gusmão, 2023; Holanda; Sousa, 2023; Silva *et al.*, 2023).

A privação do sono e a consequente sonolência diurna excessiva (SDE) são condições prevalentes entre enfermeiros noturnos. Pesquisas indicam que uma parcela significativa desses profissionais não consegue dormir adequadamente durante os plantões noturnos, resultando em cansaço, dores musculares, cefaleia e, em muitos casos, adoecimento físico e psicológico. A SDE tem sido associada a sintomas como sono não restaurador, episódios de choro, alterações de memória e concentração, e diminuição dos reflexos, impactando diretamente a qualidade de vida e a capacidade cognitiva dos enfermeiros. Em um estudo, 70,2% dos participantes apresentaram SDE, com destaque para a associação com sono não restaurador e alterações de memória e concentração (Cattani *et al.*, 2021; Holanda; Sousa, 2023; Silveira, 2023; Ximenes Neto *et al.*, 2024).

Essa alteração no ciclo sono-vigília não apenas prejudica a saúde psicossocial do enfermeiro, mas também compromete a qualidade da assistência prestada aos pacientes, podendo levar a eventos adversos. A relação entre o estresse ocupacional e a sonolência diurna é complexa e bidirecional, onde o estresse pode exacerbar a privação do sono, e a sonolência, por sua vez, pode diminuir a capacidade de *coping* e aumentar a percepção de estresse. O uso de estratégias de *coping* pode contribuir para a manutenção da saúde e



qualidade de vida, reduzindo os efeitos negativos do trabalho em turnos sobre funções cognitivas, sono e estresse (Antoniolli *et al.*, 2021; Gusmão, 2023; Holanda; Sousa, 2023).

A enfermagem, por envolver longas jornadas e alta demanda, expõe seus profissionais a diversos riscos ocupacionais. Diante disso, esta pesquisa busca preencher lacuna na literatura ao investigar a relação entre os efeitos do trabalho em turnos sobre a saúde dos enfermeiros. Compreender essa associação é fundamental para fortalecer práticas e políticas que reduzam danos à saúde desses profissionais, promovendo bem-estar e qualidade na assistência. Além de seu valor prático, o estudo tem relevância acadêmica ao integrar fenômenos frequentemente analisados de forma isolada, evidenciando o papel do *coping* como possível fator protetor frente aos impactos físicos e mentais do trabalho em turnos.

Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar o impacto do estresse ocupacional na sonolência diurna de enfermeiros que atuam em turnos noturnos, buscando sintetizar as evidências disponíveis e identificar as principais lacunas no conhecimento atual.

## 2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, delineada para sintetizar o conhecimento científico produzido sobre o impacto do estresse ocupacional na sonolência diurna de enfermeiros que atuam em turnos noturnos. A escolha por este tipo de revisão justifica-se pela sua capacidade de reunir, analisar e sintetizar resultados de pesquisas independentes, proporcionando uma compreensão abrangente do fenômeno estudado.

Foram incluídos artigos científicos completos, publicados em periódicos revisados por pares, que abordassem as temáticas de estresse ocupacional, sonolência diurna e trabalho noturno em profissionais de enfermagem. A delimitação temporal da pesquisa abrangeu publicações realizadas entre os anos de 2020 e 2025, visando incluir as evidências mais recentes sobre o tema. Foram excluídos estudos que não se enquadravam nos idiomas português, inglês ou espanhol, bem como editoriais, cartas ao editor, teses e dissertações que não tivessem sua versão em artigo publicada, e estudos com foco em outras categorias profissionais da saúde.

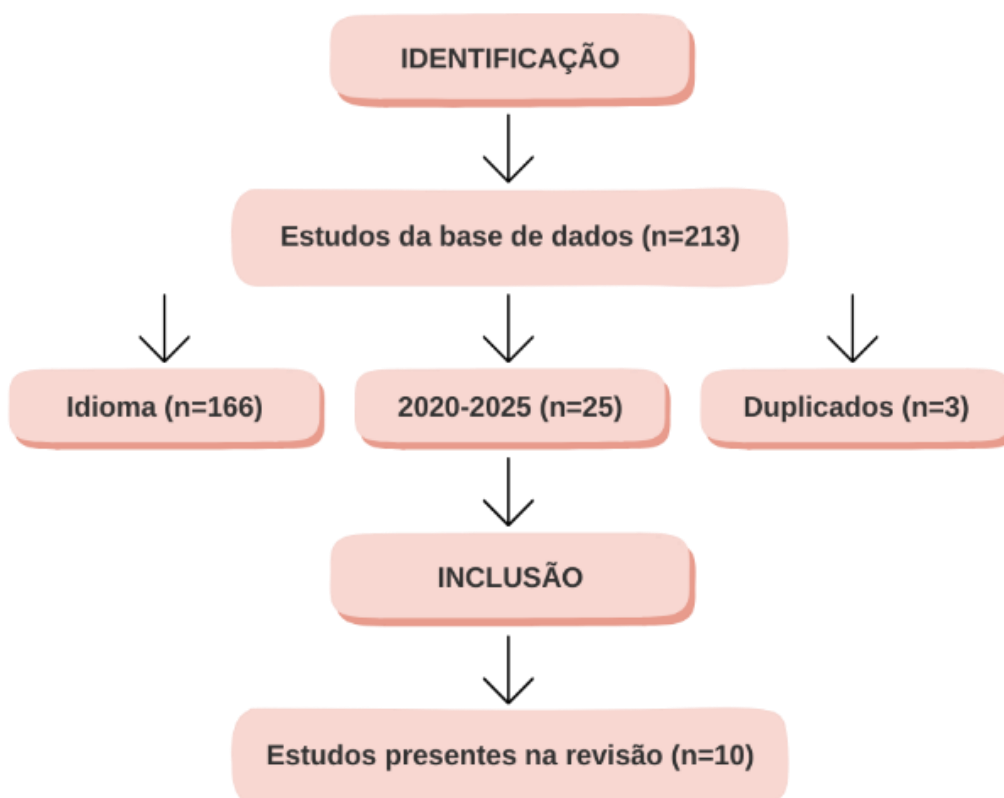
A busca por estudos foi realizada em bases de dados eletrônicas reconhecidas na área da saúde, tais como, LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), SciELO (Scientific Electronic Library Online) e BVS (Biblioteca Virtual em



Saúde). As palavras-chave e descritores utilizados, combinados por operadores booleanos (AND, OR), incluíram: "enfermagem", "estresse ocupacional", "sonolência diurna", "trabalho noturno", "ritmo circadiano", "saúde do trabalhador" e seus respectivos termos em inglês e espanhol. A estratégia de busca detalhada foi adaptada para cada base de dados, considerando suas especificidades de indexação.

O processo de seleção dos estudos seguiu as etapas de identificação, triagem e inclusão, conforme ilustrado no fluxograma de seleção (Figura 1).

**Figura 1.** Processo de triagem dos artigos, Pau dos Ferros, RN, 2025.



Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

Inicialmente, foram identificados 213 estudos nas bases de dados. Na etapa de triagem, 166 estudos foram excluídos por não atenderem aos critérios de idioma (português, inglês ou espanhol) e 3 estudos foram removidos por serem duplicatas. Dos estudos restantes, 25 foram considerados dentro do período de publicação de 2020 a 2025. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão e análise de elegibilidade, 10 artigos foram selecionados para compor a revisão integrativa. Os artigos selecionados foram lidos na íntegra para uma análise mais aprofundada.

Após estas etapas, os dados relevantes foram extraídos e organizados em uma planilha, contendo informações como: autores, ano de publicação, tipo de estudo, objetivo, principais resultados e conclusões. A síntese dos resultados foi realizada de forma

descritiva, agrupando as informações por similaridade temática, permitindo a identificação de padrões, lacunas e tendências na literatura.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura demonstra uma associação robusta e multidimensional entre o regime de trabalho em turnos noturnos, o estresse ocupacional crônico e a prevalência de sonolência diurna excessiva na população de profissionais de enfermagem. Este panorama complexo e sistêmico transcende a mera fadiga, configurando-se como um desafio de saúde pública e de gestão de recursos humanos na área da saúde. A natureza multifacetada deste problema engloba, primariamente, os impactos fisiológicos deletérios da dessincronização circadiana, que se manifestam pela supressão da secreção de melatonina e pela alteração dos ritmos biológicos essenciais, elevando o risco de distúrbios metabólicos e cardiovasculares. Paralelamente, o estresse ocupacional, frequentemente exacerbado pelas elevadas demandas de trabalho, escasso controle sobre o processo laboral e a carga emocional inerente ao cuidado, atua como um catalisador desta tríade.

De acordo com o quadro a seguir:

**Quadro 1:** Síntese de resultados da pesquisa

<b>Autores</b>	<b>Ano</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo</b>
<b>Antoniolli, L. et al.</b>	2021	Efeitos do Trabalho em Turnos e <i>Coping</i> em Profissionais de Enfermagem Hospitalar.	Verificar a associação entre <i>coping</i> e efeitos do trabalho em turnos sobre a saúde dos profissionais de enfermagem.
<b>Cattani, A. N. et al.</b>	2021	Trabalho noturno, qualidade do sono e adoecimento de trabalhadores de enfermagem.	Analisar fatores associados à qualidade do sono e adoecimento em trabalhadores de enfermagem que atuam no turno noturno.
<b>Firmino, J. S. C. et al.</b>	2022	Passagem de plantão, comunicação efetiva e o método sbar, na percepção dos	Identificar as percepções dos enfermeiros de uma unidade coronariana sobre a relação entre a passagem de plantão, comunicação efetiva e o método SBAR.



		enfermeiros de uma unidade coronariana.	
<b>Gusmão, W. D. P.</b>	2023	Associação entre trabalho em turnos, pressão arterial central e rigidez arterial de profissionais da equipe de enfermagem.	Determinar se existe associação entre o turno de trabalho, pressão arterial central e rigidez arterial de profissionais da equipe de enfermagem.
<b>Holanda, S. C. C. de; Sousa, D. A. de.</b>	2023	Principais fatores que alteram a qualidade do sono e as consequências na vida de enfermeiros que atuam na unidade de terapia intensiva.	Analisar as evidências científicas dos principais fatores que alteram a qualidade do sono e as consequências na vida de enfermeiros que atuam na unidade de terapia intensiva
<b>Silva, L. S. et al.</b>	2023	Contextos de saúde e trabalho de profissionais de enfermagem em tempos de pandemia de COVID-19.	Analisar os contextos de saúde e trabalho de profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19.
<b>Silva, P. L. N. da et al.</b>	2021	Fatores intervenientes na qualidade de vida de trabalhadores de enfermagem em jornada noturna.	Analisar os fatores intervenientes na qualidade de vida de trabalhadores de enfermagem em jornada noturna.
<b>Silveira, R. C. da P.; RIBEIRO, I. K. da S.; MININEL, V. A.</b>	2021	Qualidade de vida e sua relação com o perfil sociodemográfico e laboral de trabalhadores de	Avaliar a qualidade de vida de trabalhadores de enfermagem hospitalar e sua relação com características sociodemográficas e laborais.



		enfermagem hospitalar.	
<b>SILVEIRA, S. E.</b>	2023	Condições de saúde, qualidade do sono e concentração sérica de interleucinas e metabólitos em trabalhadores de enfermagem hospitalar.	Verificar a ocorrência de SDE nos trabalhadores de enfermagem que atuam com pacientes adultos em estado crítico e possíveis associações com as condições de saúde, com a concentração sérica de interleucinas e metabólitos expressos conforme o turno de trabalho.
<b>Ximenes neto, F. R. G. et al.</b>	2024	Qualidade do sono, descanso noturno e adoecimento entre técnicos de enfermagem em um hospital regional.	Avaliar a relação entre a qualidade do sono, o descanso noturno e o adoecimento de técnicos de enfermagem em um hospital regional.

Fonte: Elaborado pelos autores (2025)

A SDE, por sua vez, emerge como a consequência direta e mais visível, comprometendo não apenas o bem-estar e a segurança individual do profissional, mas também a qualidade e a segurança da assistência ao paciente, com potencial aumento na incidência de erros clínicos e redução da vigilância no ambiente hospitalar.

### 3.1 ESTRESSE OCUPACIONAL EM ENFERMEIROS QUE TRABALHAM EM TURNOS NOTURNOS

O ambiente de trabalho da enfermagem é intrinsecamente exigente, caracterizado por jornadas extensas e situações de alta demanda que predispõem ao estresse. Para enfermeiros que atuam em turnos noturnos, essa condição é agravada pela dessincronização do ritmo circadiano, um fator que intensifica o risco de estresse ocupacional. A literatura aponta que a exposição contínua a fatores estressores, como sobrecarga de tarefas, violência no trabalho e carência de pessoal, são contribuintes significativos para o estresse ocupacional (Silva *et al.*, 2023; Holanda; Sousa, 2023; Ximenes Neto *et al.*, 2024).



Conforme Silva *et al.* (2023), "39,7% dos profissionais de enfermagem trabalhavam em plantão noturno, e 48,3% relataram diagnósticos de transtorno mental, evidenciando um contexto de trabalho crítico e inseguro".

### 3.2 SONOLÊNCIA DIURNA EXCESSIVA (SDE) E SEUS IMPACTOS

A privação do sono é uma condição prevalente entre enfermeiros noturnos, resultando em SDE. A incapacidade de dormir adequadamente durante os plantões noturnos manifesta-se em sintomas como cansaço, dores musculares, cefaleia e um aumento do risco de adoecimento físico e psicológico. (Cattani *et al.*, 2021; Silveira, 2023; Holanda; Sousa, 2023; Ximenes Neto *et al.*, 2024).

A SDE tem sido associada a sintomas como sono não restaurador, episódios de choro, alterações de memória e concentração, e diminuição dos reflexos, impactando diretamente a qualidade de vida e a capacidade cognitiva dos enfermeiros. O estudo de Silveira (2023) observou que "70,2% dos participantes apresentaram SDE, com destaque para a associação com sono não restaurador e alterações de memória e concentração. (Silveira, 2023; Holanda; Sousa, 2023).

### 3.3 RELAÇÃO BIDIRECIONAL ENTRE ESTRESSE E SONOLÊNCIA

Essa alteração no ciclo sono-vigília não apenas prejudica a saúde psicossocial do enfermeiro, mas também compromete a qualidade da assistência prestada aos pacientes, podendo resultar em eventos adversos. A relação entre o estresse ocupacional e a sonolência diurna é complexa e bidirecional, onde o estresse pode exacerbar a privação do sono, e a sonolência, por sua vez, pode diminuir a capacidade de *coping* e aumentar a percepção de estresse. O uso de estratégias de *coping* pode contribuir para a manutenção da saúde e qualidade de vida, reduzindo os efeitos negativos do trabalho em turnos sobre funções cognitivas, sono e estresse (Antoniolli *et al.*, 2021; Holanda; Sousa, 2023; Gusmão, 2023).

Essa sonolência excessiva durante o dia atrapalha o raciocínio e a capacidade de tomar decisões no trabalho, aumentando a chance de erros e acidentes. Por outro lado, a falta de sono faz com que o enfermeiro fique com menos capacidade de lidar com o estresse, deixando-o mais propenso a ficar esgotado. Por isso, é essencial que o enfermeiro e o hospital trabalhem juntos para promover maneiras eficientes de lidar com o



estresse (estratégias de *coping*), seja resolvendo o problema ou controlando as emoções, para que o ambiente de trabalho seja mais saudável e seguro.

### 3.4 IMPLICAÇÕES FUTURAS

A necessidade de intervenções mais eficazes e personalizadas para mitigar esses riscos é evidente. Futuras pesquisas poderiam focar no desenvolvimento e a avaliação de programas de promoção da saúde mental e física específicos para enfermeiros noturnos; investigação de fatores protetores e de resiliência que possam atenuar os efeitos negativos do trabalho em turnos; e análise aprofundada das políticas institucionais e regulatórias que impactam as condições de trabalho e a saúde desses profissionais.

Isso significa avançar e focar em programas de saúde mentais e físicos, especialmente para quem trabalha à noite, incluindo dicas de higiene do sono e locais adequados para descanso. Por isso, é fundamental que as pesquisas ajudem a mudar as regras e políticas dos hospitais para garantir que haja profissionais suficiente e um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal.

## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão demonstrou inequivocamente que o desempenho de atividades noturnas na enfermagem está intrinsecamente ligado a uma confluência de fatores de risco psicobiológicos, com destaque para o estresse ocupacional e a sonolência diurna exacerbada. Embora frequentemente abordados de forma isolada na literatura, esses fenômenos exibem uma interdependência funcional, culminando em um ciclo de esgotamento que compromete progressivamente a saúde dos profissionais, a qualidade da assistência prestada e a segurança do paciente.

O estresse ocupacional, decorrente das múltiplas exigências emocionais, técnicas e administrativas, configura-se como uma constante na rotina dos enfermeiros que atuam em turnos noturnos. As demandas laborais, particularmente em ambientes de alta responsabilidade como unidades hospitalares e na atenção primária, são acentuadas pela insuficiência de recursos, carga horária excessiva e a ausência de reconhecimento institucional, elementos que propiciam o adoecimento psíquico e o negligenciamento do autocuidado. Simultaneamente, a sonolência diurna, impacta negativamente a cognição, o humor, a coordenação motora e a capacidade de tomada de decisões clínicas,



intensificando os efeitos do estresse e expondo a riscos não apenas o enfermeiro, mas também os pacientes e as equipes de trabalho.

Ao correlacionar esses fenômenos, esta revisão evidencia que a sonolência diurna não é meramente uma consequência do trabalho noturno, mas também um indicador fisiológico do impacto do estresse prolongado sobre o organismo e a mente, caracterizando um duplo comprometimento: físico e emocional. Dessa forma, torna-se imperativo que as instituições reconheçam o trabalho noturno como uma exposição ocupacional específica e implementem estratégias de mitigação e prevenção embasadas em evidências científicas.

Por fim, ressalta-se a escassez de estudos longitudinais e interdisciplinares que investiguem os efeitos cumulativos do estresse ocupacional e da sonolência diurna em profissionais de enfermagem. Pesquisas futuras deverão considerar variáveis como perfil sociodemográfico, apoio institucional, resiliência individual e estratégias de enfrentamento, com o intuito de gerar conhecimento aplicável e transformador para a saúde do trabalhador.

## REFERÊNCIAS

ANTONIOLLI, L. *et al.* Efeitos do Trabalho em Turnos e *Coping* em Profissionais de Enfermagem Hospitalar. **Revista Cuidarte, Bucaramanga**, v. 12, n. 2, p. 1-12, maio 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1343288>. Acesso em: 22 out. 2025.

CATTANI, A. N. *et al.* Trabalho noturno, qualidade do sono e adoecimento de trabalhadores de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, eAPE00843, 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio1278072>. Acesso em: 22 out. 2025.

FIRMINO, J. S. C. *et al.* Passagem de plantão, comunicação efetiva e o método SBAR, na percepção dos enfermeiros de uma unidade coronariana. REME – **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 26, e1435, abr. 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1394539>. Acesso em: 22 out. 2025.

GUSMÃO, W. D. P. **Associação entre trabalho em turnos, pressão arterial central e rigidez arterial de profissionais da equipe de enfermagem**. 2023. 193 f. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1438511>. Acesso em: 22 out. 2025.

HOLANDA, S. C. C. de; SOUSA, D. A. de. Principais fatores que alteram a qualidade do sono e as consequências na vida de enfermeiros que atuam na unidade de terapia intensiva. **REVISA (Online)**, v. 12, n. 1, p. 62-79, 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1417142>. Acesso em: 22 out. 2025.



SILVA, L. S. *et al.* Contextos de saúde e trabalho de profissionais de enfermagem em tempos de pandemia de COVID-19. **Enfermagem Actual en Costa Rica (Online)**, jun. 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1430295>. Acesso em: 22 out. 2025.

SILVA, P. L. N. da *et al.* Fatores intervenientes na qualidade de vida de trabalhadores de enfermagem em jornada noturna. **Nursing (Edição Brasileira, Impressa)**, v. 24, n. 272, p. 5172-5197, jan. 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1148464>. Acesso em: 22 out. 2025.

SILVEIRA, R. C. da P.; RIBEIRO, I. K. da S.; MININEL, V. A. Qualidade de vida e sua relação com o perfil sociodemográfico e laboral de trabalhadores de enfermagem hospitalar. **Enfermagem Actual en Costa Rica (Online)**, n. 41, dez. 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1384839>. Acesso em: 22 out. 2025.

SILVEIRA, S. E. da. **Condições de saúde, qualidade do sono e concentração sérica de interleucinas e metabólitos em trabalhadores de enfermagem hospitalar**. Ribeirão Preto, 2023. 259 p. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1555320>. Acesso em: 22 out. 2025.

XIMENES NETO, F. R. G. *et al.* Qualidade do sono, descanso noturno e adoecimento entre técnicos de enfermagem em um hospital regional. **Enfermagem em foco**, v. 18, n. 1, 2024. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1589262>. Acesso em 22 out. 2025.

