

Trabalho Noturno e Saúde Mental: Impactos na Qualidade de Vida do Trabalhador

Gisele Aparecida da Silva, Mariluza Sott Bender

*Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz, Brasil (silvagisele797@gmail.com)
Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul, Brasil*

Resumo:

Este trabalho analisa a qualidade de vida no trabalho e seus impactos na saúde mental de trabalhadores noturnos. Discute como a inversão dos ritmos biológicos e sociais afeta o sono, o convívio social e o bem-estar. Destaca-se a influência das condições de trabalho no processo saúde-doença e a importância de estratégias para promover equilíbrio entre trabalho, saúde e vida social.

Palavras-chave: Qualidade de vida no trabalho; Trabalho noturno; Saúde Mental; Condições no trabalho.

INTRODUÇÃO

A discussão sobre qualidade de vida no trabalho (QVT) é fundamental para compreender os impactos das condições laborais na saúde dos trabalhadores, especialmente no que se refere à saúde mental em contextos de trabalho noturno. A relação entre trabalho e saúde deve ser analisada a partir das condições concretas em que as atividades são realizadas, incluindo organização das jornadas, carga horária e exigências psicossociais.

Nesse sentido, Lacaz (2000) destaca que a QVT não se limita a fatores individuais, estando vinculada às transformações na organização do trabalho e às condições estruturais oferecidas. Assim, elementos como autonomia, reconhecimento e equilíbrio entre vida profissional e pessoal tornam-se centrais na análise.

No trabalho noturno, a inversão dos ritmos biológicos e sociais compromete o sono, o convívio social e o bem-estar psicológico, dificultando a adoção de hábitos saudáveis. Além disso, a necessidade de adaptação a horários não naturais intensifica o desgaste físico e mental, favorecendo o desenvolvimento de estresse e sofrimento psíquico.

Diante desse contexto, este estudo tem como objetivo analisar os impactos do trabalho noturno na qualidade de vida e na saúde mental dos trabalhadores, buscando compreender como as condições laborais contribuem para o processo saúde-doença e identificar estratégias que possam minimizar tais efeitos.

MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, de natureza descritiva e exploratória, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica. Foram utilizados artigos científicos, livros e publicações acadêmicas obtidos em bases de dados eletrônicas, como SciELO, Google Scholar e periódicos científicos.

A seleção dos materiais considerou publicações em língua portuguesa e inglesa, relacionadas à qualidade de vida no trabalho, trabalho noturno e saúde mental, priorizando estudos que abordassem aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais. Como critérios de inclusão, foram considerados estudos relevantes ao tema e publicados nos últimos anos; foram excluídos materiais que não apresentavam relação direta com o objeto de estudo.

A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa, a partir da leitura e interpretação dos conteúdos, buscando identificar padrões e relações entre trabalho noturno, condições laborais e impactos na saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura evidenciou que a qualidade de vida no trabalho não pode ser compreendida apenas pela inserção no mercado e pela garantia de renda, devendo considerar as condições em que o trabalho é realizado e seus impactos nas diferentes dimensões da vida do trabalhador. Estudos apontam que a organização das jornadas, especialmente em turnos



noturnos, exerce influência significativa sobre o equilíbrio entre trabalho, descanso e lazer.

Impactos do trabalho noturno na saúde mental e física

No contexto do trabalho noturno, observa-se consenso na literatura quanto aos prejuízos relacionados à adaptação à vida diurna. A inversão dos ritmos biológicos compromete o sono e o descanso, refletindo diretamente na disposição física e no bem-estar psicológico. Esse desalinhamento do ritmo circadiano está associado à redução da capacidade funcional, aumento da fadiga e maior vulnerabilidade a agravos à saúde.

Além disso, a literatura aponta que o trabalho noturno pode favorecer o desenvolvimento de estresse ocupacional e sofrimento psíquico, especialmente em situações de alta demanda laboral e baixa recuperação fisiológica. A incompatibilidade entre os horários de trabalho e os ritmos sociais também limita a participação em atividades familiares e comunitárias, contribuindo para o isolamento social.

Adaptação ao lazer e à vida diurna fora do trabalho

Outro aspecto recorrente refere-se à dificuldade de usufruto do tempo livre. Embora o trabalhador disponha de períodos de descanso, estes são frequentemente utilizados para recuperação do desgaste físico e mental, o que restringe a vivência do lazer como prática social e promotora de saúde.

A incompatibilidade entre os horários de trabalho e a vida social dificulta a manutenção de vínculos familiares e a participação em atividades de lazer, impactando negativamente a qualidade de vida. Adicionalmente, observa-se que o trabalho em turnos pode influenciar hábitos de vida, como alimentação irregular, redução da prática de atividade física e uso de substâncias estimulantes, como estratégia de manutenção da vigília.

Esses elementos reforçam que os impactos do trabalho noturno extrapolam o ambiente laboral, afetando dimensões comportamentais e sociais do cotidiano.

Efeitos da privação do sono e repercussões metabólicas

A privação crônica de sono aparece como um dos principais mecanismos associados aos agravos em trabalhadores noturnos. A redução do tempo total de sono, associada à sua fragmentação e baixa

qualidade, não é totalmente compensada nos períodos de folga, resultando em déficit acumulativo.

Esse cenário está relacionado à dessincronização do ritmo circadiano, com impactos persistentes sobre atenção, desempenho cognitivo e regulação metabólica. A literatura indica ainda associação entre privação de sono e alterações metabólicas, como resistência à insulina, desregulação glicêmica e maior risco de obesidade e doenças cardiovasculares.

Além disso, a irregularidade entre ciclos de sono em dias úteis e folgas, conhecida como “jetlag social”, reforça o papel da instabilidade dos ritmos biológicos como fator adicional de risco à saúde.

Síntese dos achados

Dessa forma, os resultados indicam que os impactos do trabalho noturno ultrapassam o ambiente laboral, afetando a organização da vida cotidiana, os hábitos de saúde e as relações sociais. A literatura analisada converge ao apontar que a qualidade de vida no trabalho depende diretamente das condições organizacionais e da possibilidade de equilíbrio entre trabalho, descanso e vida social.

Assim, torna-se evidente a necessidade de estratégias institucionais e organizacionais que minimizem os impactos do trabalho em turnos, promovendo melhores condições de saúde e bem-estar aos trabalhadores.

CONCLUSÃO

O estudo evidenciou que o trabalho noturno impacta negativamente a qualidade de vida e a saúde mental dos trabalhadores, principalmente em função da desregulação dos ritmos biológicos, da privação do sono e da limitação do convívio social.

Verificou-se que as condições de trabalho influenciam diretamente o processo saúde-doença, ultrapassando a dimensão econômica do trabalho. Além disso, a dificuldade de adaptação à rotina diurna compromete o descanso, o lazer e as relações sociais.

Conclui-se que a qualidade de vida no trabalho depende diretamente das condições laborais, sendo essencial a adoção de estratégias organizacionais e institucionais que promovam o equilíbrio entre trabalho, saúde e vida pessoal.



REFERÊNCIAS

ABREU, Juliana da Silva et al. Trabalho noturno e seus impactos na qualidade de vida dos trabalhadores. *Revista Gestão & Tecnologia*, v. 12, n. 2, p. 1–15, 2012. Disponível em: <https://revistagt.fpl.emnuvens.com.br/get/article/view/445>. Acesso em: 22 abr. 2026.

ANDRADE, Rubian Diego. O trabalho noturno e repercussões à saúde e ao lazer: uma revisão bibliográfica. *Revista Perspectiva: Ciência e Saúde*, v. 5, n. 1, 2024. Disponível em: <https://cientifica.cnec.br/index.php/revista-perspectiva/article/view/109>. Acesso em: 21 abr. 2026.

COSTA, Gisele Ferreira da et al. Trabalho em turnos e hábitos de vida: repercussões na alimentação e na prática de atividade física. *Scientia Medica*, Porto Alegre, v. 26, n. 3, p. 1–8, 2016. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/scientiamedica/article/view/23218/14651>. Acesso em: 22 abr. 2026.

DEPNER, Christopher M. et al. Ad libitum weekend recovery sleep fails to prevent metabolic dysregulation during a repeating pattern of insufficient sleep and weekend recovery sleep. *Current Biology*, v. 29, n. 6, p. 957–967, 2019.

LACAZ, Francisco Antonio de Castro. Qualidade de vida no trabalho e saúde/doença. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 151–161, 2000.

PINTO, Ana Beatriz et al. Crononutrição e padrão de sono em profissionais de saúde com trabalho por turnos. *Saúde & Tecnologia*, n. 31, e945, 2025. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.21/22724>. Acesso em: 25 abr. 2026.

ROENNEBERG, Till et al. Social jetlag and obesity. *Current Biology*, v. 22, n. 10, p. 939–943, 2012.

SILVA, A. R. et al. Qualidade de vida de trabalhadores em turno noturno. *Revista Perspectiva*, 2019. Disponível em: <https://cientifica.cnec.br/index.php/revista-perspectiva/article/view/109/110>. Acesso em: 22 abr. 2026.

THOMÉ, Reinaldo da Silva. O impacto das condições de trabalho em turnos noturnos na saúde dos trabalhadores: intervenções preventivas. Aurum Publicações, 2025. DOI: <https://doi.org/10.63330/aurumpub.005-003>. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/391470878_O_IMPACTO_DAS_CONDICOES_DE_TRABALHO_EM_TURNOS_NOTURNOS_NA_SAUDE_DOS_TRABALHADORES_INTERVENCOES_PREVENTIVAS. Acesso em: 21 abr. 2026.

VAN DONGEN, Hans P. A. et al. The cumulative cost of additional wakefulness: dose-response effects on neurobehavioral functions and sleep physiology from chronic sleep restriction and total sleep deprivation. *Sleep*, v. 26, n. 2, p. 117–126, 2003.

YAMAZAKI, Emi M. et al. Residual, differential neurobehavioral deficits linger after multiple recovery nights following chronic sleep restriction or acute total sleep deprivation. *Sleep*, v. 44, n. 4, 2021.

ZHU, Bin et al. Effects of sleep restriction on metabolism-related parameters in healthy adults: a comprehensive review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Sleep Medicine Reviews*, v. 45, p. 18–30, 2019.