

FACULDADE DE ADMINISTRAÇÃO, NEGÓCIOS E SAÚDE DE SERGIPE
ENFERMAGEM BACHARELADO

GLEISIANE CAMPOS DOS SANTOS

**IMPACTOS DO PLANTÃO NOTURNO NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DOS
ENFERMEIROS NO ÂMBITO HOSPITALAR**

ARACAJU/SE

2026

GLEISIANE CAMPOS DOS SANTOS

**IMPACTOS DO PLANTÃO NOTURNO NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DOS
ENFERMEIROS NO ÂMBITO HOSPITALAR**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Coordenação do Curso de
Enfermagem da Faculdade de
Administração, Negócios e Saúde de
Sergipe, como requisito para obtenção do
grau de Bacharel em Enfermagem.

Orientador (a): Ma. Thabata Zelice da
Cruz de Moraes.

ARACAJU/SE

2026

S237i

SANTOS, Gleisiane Campos dos

Impactos do plantão noturno na saúde física e
mental dos enfermeiros no âmbito hospitalar /
Gleisiane Campos dos Santos. - Aracaju, 2026.

21f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
Faculdade de Administração, Negócios e Saúde de
Sergipe. Coordenação de Enfermagem.

Orientador(a): Profa. Me. Thabata Zelice da Cruz
de Moraes

1. Enfermagem 2. Ambiente hospitalar
3. Enfermeiro 4. Plantão noturno I.Título

CDU 616-083 (045)

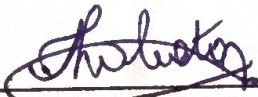
Elaborada pela Bibliotecária Edla de Fatima S. Evangelista CRB-5/1029

GLEISIANE CAMPOS DOS SANTOS

**IMPACTOS DO PLANTÃO NOTURNO NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DOS
ENFERMEIROS NO ÂMBITO HOSPITALAR**

Artigo Científico apresentado à Faculdade de Administração e Negócios de Sergipe - FANESE,
como requisito parcial e elemento obrigatório para a obtenção do grau bacharel em Enfermagem no
período de 2026.1.

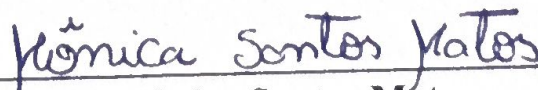
Aprovado (a) com média: 8,5



Profª. Me. Thabata Zelice da Cruz de Moraes
1º Examinadora (Orientadora)



Profª. Me. Vanessa Alves Freitas
2º Examinadora



Profª. Esp. Mônica Santos Matos
3º Examinadora

Aracaju, 10 de junho de 2026

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por me conceder força, sabedoria e perseverança ao longo dessa caminhada. À minha família, mãe e esposo pelo amor, apoio e incentivo em todos os momentos, especialmente nos dias mais difíceis.

Aos meus professores, pela dedicação, ensinamentos e contribuição para minha formação acadêmica e profissional. Em especial, a orientadora Thabata Zelice pela paciência, orientação e confiança durante a realização deste trabalho.

Aos meus colegas e amigos, pelo companheirismo, apoio mútuo e pelos momentos compartilhados ao longo dessa trajetória.

Por fim, agradeço a todos que, de alguma forma, contribuíram para a conclusão deste Trabalho de Conclusão de Curso, tornando possível a realização deste sonho.

IMPACTOS DO PLANTÃO NOTURNO NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DOS ENFERMEIROS NO ÂMBITO HOSPITALAR

Gleisiane Campos dos Santos

RESUMO: O objetivo desta pesquisa é analisar as consequências do exercício profissional em jornada noturna sobre a saúde física e mental dos enfermeiros no ambiente hospitalar. Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica, os artigos foram obtidos através de bases de dados eletrônicas como SciELO, LILACS e BVS no período entre 2020 a 2026. A partir desses artigos, foram discutidas três categorias: 1) Importância da rotina regular de sono e realidade do enfermeiro no cotidiano de trabalho. Prejuízos a saúde física e mental dos enfermeiros ao exercer a prática profissional noturna hospitalar; 2) Consequências da jornada de trabalho noturna na qualidade de vida de enfermeiros que atuam no ambiente hospitalar; 3) Estratégias para reduzir os impactos do plantão noturno na saúde física e mental dos enfermeiros em unidade hospitalar. Espera-se auxiliar na consolidação das evidências encontradas na literatura, contribuindo no trabalho de profissionais e pesquisadores no âmbito da saúde.

Palavras-Chave: Ambiente Hospitalar. Enfermeiro. Plantão Noturno. Saúde Física. Saúde Mental.

IMPACTS OF NIGHT SHIFTS ON THE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF NURSES IN THE HOSPITAL SETTING

Gleisiane Campos dos Santos

ABSTRACT: The objective of this study is to analyze the consequences of professional practice during night shifts on the physical and mental health of nurses in the hospital environment. This is a literature review study, and the articles were obtained through electronic databases such as SciELO, LILACS, and BVS, covering the period from 2020 to 2026. Based on these articles, three categories were discussed: 1) The importance of a regular sleep routine and the reality of nurses in their daily work activities, as well as the physical and mental health damages experienced by nurses while performing night-time hospital practice; 2) Consequences of night shift work on the quality of life of nurses working in the hospital environment; 3) Strategies to reduce the impacts of night shifts on the physical and mental health of nurses in hospital units. It is expected that this study will assist in consolidating the evidence found in the literature, contributing to the work of professionals and researchers in the health field.

Keywords: Hospital Environment. Nurse. Night Shift. Physical Health. Mental Health.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	07
2. METODOLOGIA	09
3. RESULTADOS	11
4. DISCUSSÃO	14
4.1 Importância da rotina regular de sono e realidade do enfermeiro no cotidiano de trabalho. Prejuízos a saúde física e mental dos enfermeiros ao exercer a prática profissional noturna hospitalar	15
4.2 Consequências da jornada de trabalho noturna na qualidade de vida de enfermeiros que atuam no ambiente hospitalar	15
4.3 Estratégias para reduzir os impactos do plantão noturno na saúde física e mental dos enfermeiros em unidade hospitalar	16
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
REFERÊNCIAS	19

1. INTRODUÇÃO

O trabalho noturno no ambiente hospitalar impõe desafios significativos à saúde e ao bem-estar do enfermeiro, afetando diretamente sua rotina biológica e social. A alteração do ritmo biológico prejudica o sono, reduz a recuperação física e mental e favorece o surgimento de fadiga constante. A sobrecarga de trabalho e a alta responsabilidade aumentam os níveis de estresse e ansiedade. Há, portanto, consequente comprometimento da qualidade de vida. E além de tornar o trabalhador vulnerável às doenças que podem causar sequelas irreversíveis (SILVA et al., 2020).

Inclusive, os dados epidemiológicos evidenciam impactos relevantes do plantão noturno na rotina e na saúde dos enfermeiros no ambiente hospitalar. Observa-se que apenas 45,3% dos profissionais conseguem descansar durante o plantão, sendo que, desses, 16,7% repousam por até duas horas, o que demonstra um período insuficiente para recuperação adequada. Ainda, 33,9% dos enfermeiros chegam a dobrar a jornada de trabalho em razão de faltas e da carência de profissionais no ambiente hospitalar (MEDEIROS et al., 2023).

A redução dos efeitos do trabalho noturno no ambiente hospitalar exige a adoção de estratégias voltadas à promoção da saúde do enfermeiro, como a elaboração de escalas mais equilibradas, com intervalos adequados de descanso, limitação de jornadas prolongadas, e a criação de espaços apropriados para repouso durante o plantão. Assim, investigar a qualidade de vida desses trabalhadores é essencial para compreender e aprimorar as condições de trabalho e prevenir adoecimento do enfermeiro (BURLIM et al., 2025).

Esta pesquisa surgiu da preocupação em compreender como o trabalho noturno influencia a saúde física e mental dos enfermeiros, considerando que a atuação em horários alternativos pode acarretar alterações no ritmo biológico, distúrbios do sono, fadiga, estresse e outros impactos que comprometem o bem-estar e a qualidade de vida desses profissionais.

Justifica-se a relevância desta pesquisa que o enfermeiro desempenha papel fundamental na assistência ininterrupta ao paciente no ambiente hospitalar, especialmente durante o período noturno. Destaca-se a importância de estudar os impactos do plantão noturno como fundamento para a implementação de estratégias que promovam melhores condições de trabalho e contribuam para a qualidade da assistência hospitalar.

Diante do exposto, levando em consideração a relevância do tema, delimitou-se como objetivo geral desta pesquisa analisar as consequências do exercício profissional em jornada noturna sobre a saúde física e mental dos enfermeiros no ambiente hospitalar, e objetivos específicos identificar os principais prejuízos a saúde física e mental em enfermeiros que exercem a prática profissional em horário noturno no hospital, verificar as consequências da jornada de trabalho noturna na qualidade de vida dos enfermeiros que atuam no ambiente hospitalar, e descrever estratégias que possam contribuir para a redução dos impactos do plantão noturno na saúde física e mental dos enfermeiros no contexto hospitalar.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica. Conforme Santana, Narciso e Fernandes (2025) a revisão bibliográfica pode ser feita de diversas formas, mudando conforme o nível de organização e detalhamento. Esse tipo de pesquisa é especialmente útil quando o assunto é complexo, quando há poucos recursos disponíveis ou quando não é possível coletar informações diretamente no campo.

A pesquisa foi realizada em quatro etapas: escolha do tema e elaboração da pergunta norteadora; busca ou amostragem da literatura; coleta de dados e; análise crítica dos estudos incluídos.

Adotou-se como questões de pesquisa: “Quais são os impactos na saúde física e mental de enfermeiros que atuam em horário noturno no hospital? Quais são os efeitos da jornada de trabalho noturna na qualidade de vida dos enfermeiros que atuam no ambiente hospitalar? Quais estratégias podem contribuir para a redução dos impactos do plantão noturno na saúde física e mental dos enfermeiros no contexto hospitalar?”

Os critérios de inclusão foram: artigos publicados entre 2020 a 2026, originais, com texto completo, disponíveis em português, inglês ou espanhol e que correspondam ao tema. Os critérios de exclusão foram: artigos de revisão bibliográfica, sem texto completo e que não correlacione ao tema.

A coleta de dados foi realizada por meio de busca na base de dados, interligados por operadores booleanos AND e OR, na base de dados SciELO (Scientific Eletronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde). Foram aplicados os descritores Enfermeiros; Estratégias de Saúde; Jornada de Trabalho em Turnos; Saúde Mental.

Para a coleta de dados dos artigos, elaborou-se um quadro detalhado contemplando as seguintes variáveis: título do artigo, autor/ano, tipo de estudo, objetivo e principais resultados. Inicialmente, foi realizada a leitura dos títulos e resumos, com o intuito de selecionar os estudos relacionados ao tema proposto, seguida da leitura na íntegra dos artigos selecionados.

Sendo uma pesquisa de natureza bibliográfica, o estudo seguiu os princípios éticos relacionados ao uso de informações científicas. As normas da ABNT NBR 10520 e NBR 6023 foram utilizadas para padronizar as citações e referências,

respeitando também a Lei nº 12.853/13, que trata da proteção dos direitos autorais e do reconhecimento das produções científicas consultadas.

3. RESULTADOS

Foram encontrados 53 artigos nas bases de dados que abordavam o tema escolhido, 38 artigos excluídos por não se adequarem aos critérios de inclusão. Assim, na presente revisão, foram elegíveis 15 estudos. Os estudos selecionados são demonstrados com relação ao título do artigo, autor/ano, tipo de estudo, objetivo e principais resultados (Quadro 1).

Quadro 1 – Estudos selecionados de acordo com o título do artigo, autor/ano, tipo de estudo, objetivo e principais resultados.

Título do Artigo	Autor/Ano	Tipo de Estudo	Objetivo	Principais Resultados
Avaliação da qualidade de vida de profissionais de enfermagem atuantes na área hospitalar.	DIAS et al., 2025.	Estudo descritivo e qualitativo.	Avaliar a qualidade de vida de profissionais de enfermagem atuantes em um hospital filantrópico de um município do norte de Minas Gerais.	A jornada de trabalho promove exaustão física, estresse e cefaleia, além de ocupar um grande espaço de tempo, que, muitas vezes, dificulta ou impede a realização de outras atividades da vida diária e um repouso satisfatório, assim como a adoção de um estilo de vida mais saudável.
Efeitos do trabalho em turnos e coping em profissionais de enfermagem hospitalar.	ANTONIOLLI et al., 2021.	Estudo transversal.	Verificar a associação entre coping e efeitos do trabalho em turnos sobre a saúde dos profissionais de enfermagem.	Domínios do coping apresentaram correlações diretas com domínios de qualidade de vida.
Estresse e sofrimento em enfermeiros hospitalares: relação com variáveis pessoais, laborais e hábitos de vida.	MEDEIROS et al., 2023.	Estudo transversal, quantitativo, exploratório e correlacional.	Identificar as possíveis associações entre o estresse e o sofrimento com as variáveis pessoais, laborais e hábitos de vida.	O estresse esteve associado à insatisfação com a remuneração, indicadores de sofrimento e interesse em mudar de emprego e profissão.
Existem prejuízos no sono e humor entre profissionais da enfermagem?	MARTINS et al., 2020.	Estudo transversal.	Investigar a qualidade do sono, sintomas de ansiedade e depressão em enfermeiros de um hospital da rede pública de Vitória de Santo Antão-PE.	50% apresentam uma boa qualidade de sono, porém 33% apresentam distúrbio do sono e 17% possuíam uma qualidade de sono ruim. 61,11% relataram não cochilar durante o dia.
Impacto do estresse na qualidade de vida de trabalhadores de enfermagem hospitalar.	SILVA et al., 2020.	Estudo transversal e quantitativo.	Analisar a associação entre as características sociolaborais, o nível de estresse e a qualidade de vida em trabalhadores de enfermagem hospitalar.	Foi identificadas associações significativas entre estresse e qualidade de vida em trabalhadores de enfermagem hospitalar.
Impactos da privação de sono na saúde mental dos profissionais da saúde.	CARVALHO et al., 2025.	Estudo de campo exploratório.	Analisar os efeitos da privação de sono na saúde mental dos profissionais de saúde e como isso impacta no desempenho	23,1% afirmam trabalhar de 31h a 40 horas semanais, 30,8% de 21h a 30 horas semanais e 46,2%

			e bem-estar dos mesmos.	trabalham mais de 50 horas semanais. Quando questionados que se sente que a privação de sono trouxe prejuízos a sua saúde mental e física, obtivemos 7,7% ocasionalmente, 7,7% raramente, 38,5% como muita frequência e 46,2% frequentemente.
O adoecimento dos trabalhadores de enfermagem e os riscos psicossociais no trabalho.	SANTOS et al., 2022.	Estudo transversal.	Analisar o adoecimento físico e psicossocial decorrente do trabalho do profissional de enfermagem que atua em ambulatório de hospital universitário e sua inter-relação com os riscos psicossociais.	O contexto de trabalho ambulatorial da enfermagem põe em risco a saúde física dos profissionais; porém, há de se considerar também o seu perfil, que, além de uma longa trajetória na enfermagem, aponta para a sua rotatividade pelos setores do hospital, finalizando no ambulatório.
Profissionais de saúde do serviço noturno: hábitos alimentares, causas e consequências.	SILVA et al., 2024.	Estudo qualitativo-descritiva.	Pesquisar como são os hábitos alimentares dos profissionais de saúde que atuam no período noturno, bem como são os fatores relacionados a tais práticas.	A maioria dos entrevistados relatou ter aumentado o peso corporal após admissão no trabalho noturno.
Qualidade de vida dos profissionais de enfermagem que trabalham em ambiente hospitalar.	BURLIM et al., 2025.	Estudo transversal, quantitativo e analítico.	Analisar a Qualidade de Vida dos profissionais da equipe de enfermagem.	É importante reconhecer os fatores psicossociais presentes no ambiente hospitalar e seus impactos na Qualidade de Vida dos profissionais de saúde.
Qualidade de vida e sua relação com o perfil sociodemográfico e laboral de trabalhadores de enfermagem hospitalar.	SILVEIRA; RIBEIRO; MININEL, 2021.	Estudo quantitativo, analítico e transversal.	Avaliar a qualidade de vida de trabalhadores de enfermagem hospitalar e sua relação com características sociodemográficas e laborais.	Enfermeiros possuíam qualidade de vida regular.
Qualidade de vida no trabalho entre trabalhadores da enfermagem no espaço do hospital.	SOUZA et al., 2023.	Estudo transversal.	Verificar os fatores sociais, laborais e de saúde que possam afetar a qualidade de vida no trabalho dos profissionais de enfermagem que atuam no ambiente hospitalar.	Uma maior Qualidade de Vida no Trabalho esteve associada aos aspectos de disposição física e mental, capacidade para o trabalho, assistência de serviços de saúde/assistência social, tempo de repouso e os aspectos de liberdade de expressão, relações interpessoais, autonomia e tempo de lazer.
Qualidade do sono no nível de estresse dos profissionais de enfermagem.	SANTOS et al., 2023.	Estudo transversal.	Correlacionar a qualidade do sono e nível de estresse nos profissionais de enfermagem.	Não há correlação do estresse sobre o sono com efeito prejudicial para os profissionais mesmo com um nível considerado médio para o estresse, no entanto, a amostra revelou uma

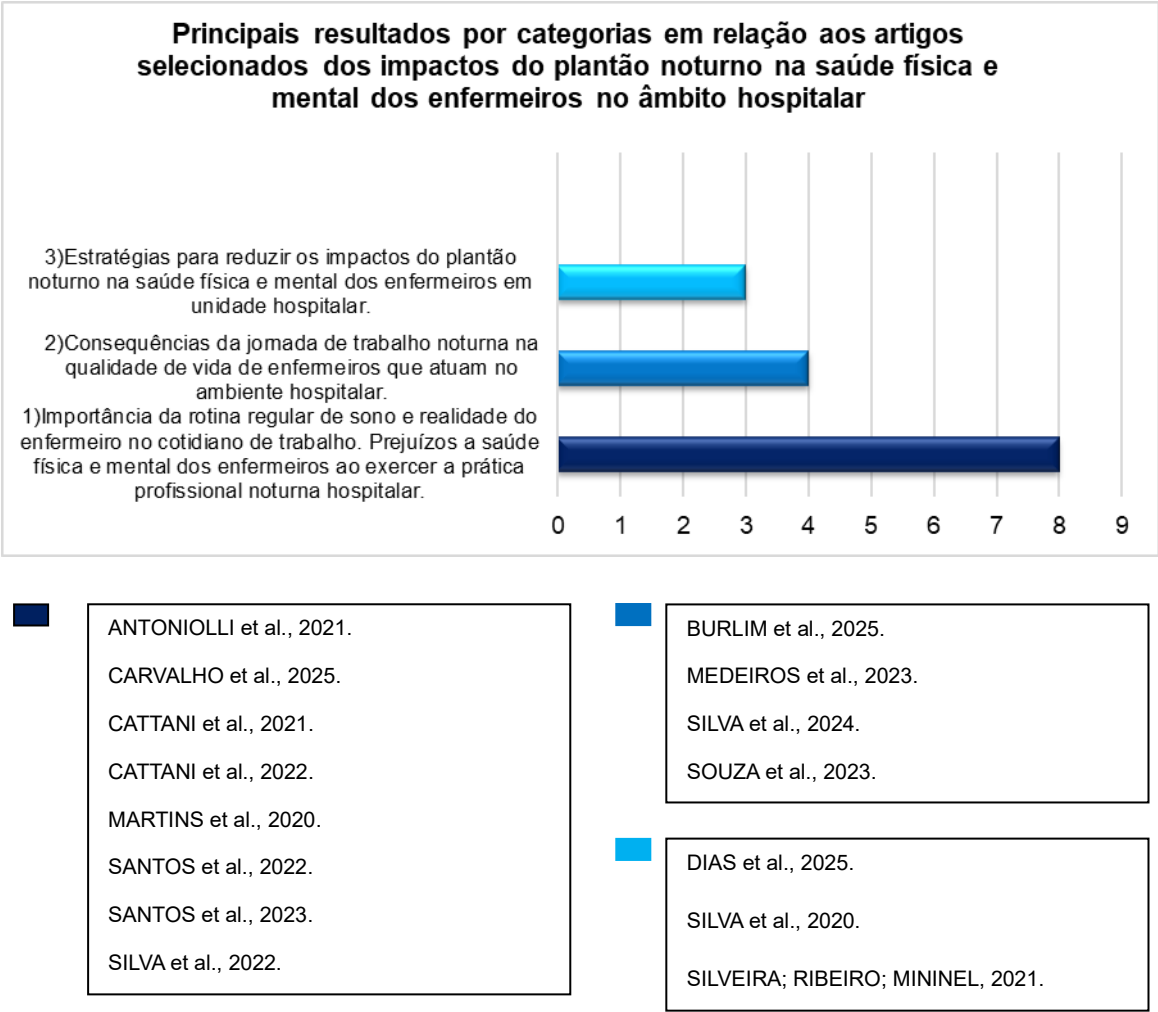
				qualidade de sono ruim.
Qualidade do sono, variáveis pessoais e laborais e hábitos de vida de enfermeiros hospitalares.	SILVA et al., 2022.	Estudo transversal, exploratório, correlacional e quantitativo.	Identificar as possíveis associações entre a qualidade do sono, as variáveis pessoais e laborais e os hábitos de vida de enfermeiros hospitalares.	A qualidade do sono foi considerada boa por 9,5% dos participantes, má por 64,3% e com distúrbios do sono por 26,2%.
Repercussões do trabalho noturno na qualidade do sono e saúde de trabalhadores de enfermagem.	CATTANI et al., 2022.	Estudo transversal.	Analisar a associação entre a qualidade do sono, sintomas de saúde e os efeitos físicos, psicológicos e sociais do trabalho em trabalhadores de enfermagem que atuavam no turno noturno.	Identificou-se diferença estatística entre qualidade do sono ruim e as variáveis sexo feminino, adoecimento físico e sintomas de saúde como distúrbio de apetite, sensação de má digestão, flatulência, insônia, dificuldade de concentração, infelicidade, sensação de diminuição autoestima e labilidade de humor.
Trabalho noturno, qualidade do sono e adoecimento de trabalhadores de enfermagem.	CATTANI et al., 2021.	Estudo transversal.	Analisar fatores associados à qualidade do sono e adoecimento em trabalhadores de enfermagem que atuam no turno noturno.	Identificou-se associação entre qualidade do sono e as variáveis sexo e danos físicos. Adoecimento físico associou-se ao sexo, prática de atividade física, acidente de trabalho e afastamento do trabalho. Houve diferença estatística entre adoecimento psicológico e as variáveis sexo, tratamento de saúde, uso de medicação e prática de atividade física. Qualidade do sono correlacionou-se a danos físicos e psicológicos.

Fonte: Elaborado pela autora.

4. DISCUSSÃO

Os resultados desta pesquisa emergiram para as seguintes categorias: 1) Importância da rotina regular de sono e realidade do enfermeiro no cotidiano de trabalho. Prejuízos a saúde física e mental dos enfermeiros ao exercer a prática profissional noturna hospitalar. 2) Consequências da jornada de trabalho noturna na qualidade de vida de enfermeiros que atuam no ambiente hospitalar. 3) Estratégias para reduzir os impactos do plantão noturno na saúde física e mental dos enfermeiros em unidade hospitalar. Descritas abaixo (Gráfico 1).

Gráfico 1 – Principais resultados por categorias em relação aos artigos selecionados dos impactos do plantão noturno na saúde física e mental dos enfermeiros no âmbito hospitalar.



Fonte: Elaborado pela autora.

4.1 Importância da rotina regular de sono e realidade do enfermeiro no cotidiano de trabalho. Prejuízos a saúde física e mental dos enfermeiros ao exercer a prática profissional noturna hospitalar

Conforme Antonioli et al. (2021) afirmam que o trabalho noturno provoca cansaço mental, alterações hormonais e prejuízos à atenção, memória e raciocínio, comprometendo a segurança do próprio enfermeiro. Essa perspectiva é reforçada por Silva et al. (2022), ao destacarem que o trabalho em turnos desorganiza o relógio biológico e prejudica a manutenção de horários regulares de sono, favorecendo o desgaste físico e emocional.

Nesse sentido, Cattani et al. (2021) acrescentam que a redução das equipes durante o plantão noturno intensifica o cansaço extremo e aumenta os riscos de adoecimento e afastamentos profissionais. Entretanto, Santos et al. (2023) ampliam a discussão ao afirmarem que a má qualidade do sono não está relacionada apenas ao estresse, mas também à rotina irregular, excesso de atividades e pouco tempo de descanso.

Segundo Cattani et al. (2022) ressaltam que enfermeiros que atuam à noite apresentam sintomas como irritabilidade, dores corporais, dificuldades para dormir e alterações de humor. Assim, Carvalho et al. (2025) complementam essa análise ao evidenciarem que a privação do sono prejudica a concentração, a tomada de decisões e as relações interpessoais no ambiente de trabalho, aumentando o risco de falhas assistenciais.

Por outro lado, Santos et al. (2022) destacam que os enfermeiros do turno noturno apresentam maiores dificuldades emocionais e sociais, muitas vezes associadas ao isolamento e à fragilidade dos vínculos interpessoais. Essa visão é ampliada por Martins et al. (2020), que relacionam o excesso de trabalho e a sobrecarga hospitalar ao desenvolvimento de ansiedade, depressão e uso contínuo de medicamentos.

4.2 Consequências da jornada de trabalho noturna na qualidade de vida de enfermeiros que atuam no ambiente hospitalar

Segundo Burlim et al. (2025) afirmam que o ambiente hospitalar é marcado por intenso desgaste físico e psicológico, agravado pela insalubridade e pela necessidade de múltiplos vínculos empregatícios. Entretanto, Medeiros et al. (2023) acrescentam que o sofrimento do enfermeiro noturno também está relacionado ao estresse, desânimo, insegurança e falta de reconhecimento profissional.

De acordo com Silva et al. (2024) destacam que os enfermeiros enfrentam dificuldades para manter uma alimentação saudável durante o plantão noturno, recorrendo frequentemente a alimentos industrializados e pouco nutritivos. Essa realidade é agravada, segundo os autores, pela falta de tempo para preparo das refeições e pela escassez de opções saudáveis no período noturno.

Nesse contexto, Burlim et al. (2025) ressaltam que o esgotamento mental compromete diretamente a qualidade de vida e reduz o bem-estar físico e emocional dos profissionais. Por outro lado, Souza et al. (2023) argumentam que a qualidade de vida do enfermeiro depende não apenas da saúde física, mas também do equilíbrio entre descanso, lazer, autonomia profissional, relações interpessoais e convivência familiar.

4.3 Estratégias para reduzir os impactos do plantão noturno na saúde física e mental dos enfermeiros em unidade hospitalar

De acordo com Silveira, Ribeiro e Mininel (2021) defendem que o fortalecimento das ações de promoção da saúde no ambiente hospitalar é essencial para prevenir o adoecimento dos enfermeiros. Os autores destacam que as instituições devem oferecer condições de trabalho favoráveis, incentivar o autocuidado e promover suporte emocional aos profissionais.

Entretanto, Dias et al. (2025) ampliam essa discussão ao afirmarem que estratégias como reestruturação das escalas de trabalho, valorização profissional e organização das folgas são fundamentais para garantir melhor qualidade de vida aos enfermeiros. Além disso, os autores ressaltam a importância de atividades de lazer,

planejamento da vida pessoal e troca de plantões como mecanismos de preservação da saúde mental.

Nesse sentido, Silveira, Ribeiro e Mininel (2021) acrescentam que um ambiente de trabalho organizado e acolhedor reduz o estresse diário e melhora a satisfação profissional. Essa perspectiva é reforçada por Silva et al. (2020), ao defenderem que ações institucionais, como oferta de locais adequados de descanso, ceias nutritivas, pausas durante o plantão e suporte emocional, contribuem significativamente para o aumento da qualidade de vida dos enfermeiros.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final deste estudo, foi possível compreender que o trabalho noturno influencia de maneira significativa a saúde física e mental dos enfermeiros que atuam no ambiente hospitalar. A rotina dos plantões noturnos, marcada pelo cansaço, alterações no sono, desgaste emocional e dificuldades em conciliar a vida profissional e pessoal, pode afetar diretamente a qualidade de vida desses profissionais.

Diante disso, torna-se importante refletir sobre a necessidade de estratégias que contribuam para promoção da saúde e do bem-estar dos enfermeiros, por meio de melhores condições de trabalho, apoio institucional e ações voltadas à redução dos impactos causados pela jornada noturna.

Espera-se que esta pesquisa possa contribuir para ampliar a discussão sobre a temática e incentivar a valorização e o cuidado com os profissionais de enfermagem, reconhecendo a importância do trabalho desenvolvido por aqueles que atuam no período noturno.

REFERÊNCIAS

ANTONIOLLI, L. et al. Efeitos do trabalho em turnos e coping em profissionais de enfermagem hospitalar. *Revista CuidArte*, Apucarana, v.12, n.2, p.1-12, mai./ago. 2021. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732021000200302 Acesso em: 11 set. 2025.

BURLIM, A. J. G. O. et al. Qualidade de vida dos profissionais de enfermagem que trabalham em ambiente hospitalar. *Revista Caderno Pedagógico*, Curitiba, v.22, n.13, p.1-19, novembro. 2025. Disponível em: <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/21933> Acesso em: 10 set. 2025.

CARVALHO, G. C. C. et al. Impactos da privação de sono na saúde mental dos profissionais da saúde. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, São Paulo, v.11, n.9, p.2042-2065, setembro. 2025. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/20974> Acesso em: 12 set. 2025.

CATTANI, A. N. et al. Repercussões do trabalho noturno na qualidade do sono e saúde de trabalhadores de enfermagem. *Revista Texto & Contexto – Enfermagem*, Florianópolis, v.31, n.1, p.1-13, fevereiro. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/XyXXHJs4ZpVZHQgCPJhVYPR/abstract/?lang=pt> Acesso em: 11 set. 2025.

CATTANI, A. N. et al. Trabalho noturno, qualidade do sono e adoecimento de trabalhadores de enfermagem. *Revista Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v.34, v.1, p.1-7, janeiro. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/fqpscJ9stp7zkipPZBnbsCqS/?format=html&lang=pt> Acesso em: 10 set. 2025.

DIAS, E. G. et al. Avaliação da qualidade de vida de profissionais de enfermagem atuantes na área hospitalar. *Revista Journal of Health & Biological Sciences*, Fortaleza, v.13, n.1, p.1-6, fevereiro. 2025. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/5662> Acesso em: 10 set. 2025.

MARTINS, L. R. B. S. et al. Existem prejuízos no sono e humor entre profissionais da enfermagem? *Revista Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v.6, n.12, p.103953-103966, dezembro. 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/22440> Acesso em: 10 set. 2025.

MEDEIROS, S. E. G. et al. Estresse e sofrimento em enfermeiros hospitalares: relação com variáveis pessoais, laborais e hábitos de vida. *Revista Texto & Contexto – Enfermagem*, Florianópolis, v.32, n.1, p.1-15, abril. 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/RgvQMv9ZW7PKCFwm3vRYSdl/abstract/?lang=pt> Acesso em: 11 set. 2025.

SANTANA, A. C. A.; NARCISO, R.; FERNANDES, A. B. Explorando as metodologias científicas: tipos de pesquisa, abordagens e aplicações práticas. *Revista Caderno Pedagógico*, Curitiba, v.22, n.1, p.1-18, janeiro. 2025. Disponível em: <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/13333> Acesso em: 26 out. 2025.

SANTOS, A. J. et al. Qualidade do sono no nível de estresse dos profissionais de enfermagem. *Revista Journal of the Health Sciences Institute*, São Paulo, v.41, n.4, p.234-243, dezembro. 2023. Disponível em: <https://repositorio.unip.br/journal-of-the-health-sciences-institute-revista-do-instituto-de-ciencias-da-saude/qualidade-do-sono-no-nivel-de-estresse-dos-profissionais-de-enfermagem/> Acesso em: 11 set. 2025.

SANTOS, K. M. et al. O adoecimento dos trabalhadores de enfermagem e os riscos psicossociais no trabalho. *Revista Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v.35, n.1, p.1-10, abril. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/M4LgPRcHzP3NgbK9FPwdZDn/?lang=pt> Acesso em: 10 set. 2025.

SILVA, A. F. et al. Qualidade do sono, variáveis pessoais e laborais e hábitos de vida de enfermeiros hospitalares. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, v.30, n.1, p.1-14, fevereiro. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/Ypx9vyWY5WQcjmZg4nkqJVR/?format=html&lang=pt> Acesso em: 10 set. 2025.

SILVA, C. F. V. et al. Profissionais de saúde do serviço noturno: hábitos alimentares, causas e consequências. *Revista Mosaico - Revista Multidisciplinar de Humanidades*, Vassouras, v.15, n.1, p.256-263, jan./abr. 2024. Disponível em: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/RM/article/view/3854> Acesso em: 10 set. 2025.

SILVA, M. R. et al. Impacto do estresse na qualidade de vida de trabalhadores de enfermagem hospitalar. *Revista Texto & Contexto – Enfermagem*, Florianópolis, v.29, n.1, p.1-15, março. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/VKVTfNpLPW3Yf4vG6vZZ3Mr/?lang=pt> Acesso em: 10 set. 2025.

SILVEIRA, R. C. P.; RIBEIRO, I. K. S.; MININEL, V. A. Qualidade de vida e sua relação com o perfil sociodemográfico e laboral de trabalhadores de enfermagem hospitalar. *Revista Enfermería Actual em Costa Rica*, Costa Rica, v.41, n.1, p.1-14, abril. 2021. Disponível em: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-45682021000200005 Acesso em: 12 set. 2025.

SOUZA, T. P. M. et al. Qualidade de vida no trabalho entre trabalhadores da enfermagem no espaço do hospital. *Revista Texto & Contexto – Enfermagem*, Florianópolis, v.32, n.1, p.1-17, setembro. 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/fpWQ8ysPYtMzwpXrDNCpcJC/abstract/?lang=pt> Acesso em: 10 set. 2025.