



ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE A CARGA HORÁRIA DE TRABALHO NOTURNO, TRABALHO POR TURNOS E A SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES

ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN NIGHT WORK HOURS, SHIFT WORK AND WORKERS' MENTAL HEALTH

ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE HORARIO DE TRABAJO NOCTURNO, TRABAJO POR TURNOS Y SALUD MENTAL DE LOS TRABAJADORES

Alexandre Teixeira do Amaral¹, Dara Lopes Araújo Martins², Gabriela Farias Costa², Raquel Reis Roestel², Carollayne Mendonça Rocha³

e595726

<https://doi.org/10.47820/recima21.v5i9.5726>

PUBLICADO: 09/2024

RESUMO

A saúde mental dos trabalhadores é um tema de crescente importância no contexto atual, em que as demandas do mercado de trabalho se intensificam e a busca por produtividade e competitividade se torna mais acentuada. Objetivos: analisar a relação entre a carga horária de trabalho noturno, trabalho por turnos e a saúde mental dos trabalhadores. Materiais e métodos: Trata-se de uma revisão integrativa, em que a questão norteadora foi "Há relação entre a carga horária de trabalho e a saúde mental dos trabalhadores?". A busca pelos artigos ocorreu no PubMed a partir dos termos "working hours", "night work", "workers" e "mental health", combinados entre si por operadores booleanos. Resultados e discussão: Os resultados mostram que o trabalho por turnos foi associado a um aumento geral de risco de resultados adversos à saúde mental combinados. Especificamente, o risco de sintomas depressivos foi 33% maior em trabalhadores por turnos do que em trabalhadores que não atuam por turno. No estudo de Seongchan Heo, obteve-se resultados estatisticamente significativos na relação de cada um dos fatores relacionados ao trabalho com depressão e ansiedade. Em relação ao trabalho em turnos noturnos, os participantes sem experiência de trabalho noturno tiveram 1,6% de depressão e 2,1% de ansiedade; aqueles que trabalhavam em turnos noturnos de 1 a 9 vezes por mês tiveram as maiores taxas de depressão (5,0%) e ansiedade (8,5%). Conclusão: Esse estudo revela que existem consequências para a saúde mental associadas ao trabalho por turnos e trabalhos noturnos.

PALAVRAS-CHAVE: Depressão. Ansiedade. Trabalhos por turnos. Trabalhos noturnos.

ABSTRACT

Workers' mental health is a topic of increasing importance in the current context, in which labor market demands are intensifying and the search for productivity and competitiveness is becoming more pronounced. Objectives: to analyze the relationship between night work hours, shift work, and workers' mental health. Materials and methods: This is an integrative review, in which the guiding question was "Is there a relationship between work hours and workers' mental health?". The search for articles was carried out in PubMed using the terms "working hours", "night work", "workers" and "mental health", combined with each other by Boolean operators. Results and discussion: The results show that shift work was associated with an overall increased risk of combined adverse mental health outcomes. Specifically, the risk of depressive symptoms was 33% higher in shift workers than in non-shift workers. In the study by Seongchan Heo, statistically significant results were obtained in the relationship of each of the work-related factors with depression and anxiety. Regarding night shift work, participants with no night shift work experience had 1.6% depression and 2.1% anxiety; those who worked night shifts 1 to 9 times per month had the highest rates of depression (5.0%) and anxiety (8.5%). Conclusion: This study reveals that there are mental health consequences associated with shift work and night work.

KEYWORDS: Depression. Anxiety. Shift work. Night work.

¹ Centro Universitário Claretiano.

² Universidade Professor Edson Antônio Velano - UNIFENAS.

³ Universidade José do Rosário Vellano - UNIFENAS.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE A CARGA HORÁRIA DE TRABALHO NOTURNO, TRABALHO POR TURNOS E A SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES

Alexandre Teixeira do Amaral, Dara Lopes Araújo Martins, Gabriela Farias Costa, Raquel Reis Roestel, Carollayne Mendonça Rocha

RESUMEN

La salud mental de los trabajadores es un tema de creciente importancia en el contexto actual, en el que las exigencias del mercado laboral se intensifican y la búsqueda de productividad y competitividad se acentúa. Objetivos: analizar la relación entre la jornada nocturna, el trabajo por turnos y la salud mental de los trabajadores. Materiales y métodos: Se trata de una revisión integradora, en la que la pregunta orientadora fue "¿Existe una relación entre la jornada laboral y la salud mental de los trabajadores?" La búsqueda de artículos se realizó en PubMed utilizando los términos "horas de trabajo", "trabajo nocturno", "trabajadores" y "salud mental", combinados mediante operadores booleanos. Resultados y discusión: Los resultados muestran que el trabajo por turnos se asoció con un mayor riesgo general de resultados adversos combinados de salud mental. Específicamente, el riesgo de síntomas depresivos fue un 33% mayor en los trabajadores por turnos que en los que no trabajaban por turnos. En el estudio de Seongchan Heo obtuvo resultados estadísticamente significativos en la relación entre cada uno de los factores relacionados con el trabajo y la depresión y la ansiedad. En cuanto al trabajo nocturno, los participantes sin experiencia en trabajo nocturno tuvieron un 1,6% de depresión y un 2,1% de ansiedad; aquellos que trabajaban en turnos nocturnos de 1 a 9 veces al mes tuvieron las tasas más altas de depresión y ansiedad. Conclusión: Este estudio revela que existen consecuencias para la salud mental asociadas con el trabajo por turnos y trabajo nocturno.

PALABRAS CLAVE: Depresión. Ansiedad. Trabajo por turnos. Trabajos nocturnos.

INTRODUÇÃO

A saúde mental dos trabalhadores é um tema de crescente importância no contexto atual, em que as demandas do mercado de trabalho se intensificam e a busca por produtividade e competitividade se torna mais acentuada. A carga horária de trabalho, definida pelo número de horas trabalhadas semanalmente, é um dos fatores cruciais que podem impactar a saúde mental dos trabalhadores, influenciando o equilíbrio entre vida profissional e pessoal, a qualidade do sono, o nível de estresse e a ocorrência de transtornos mentais (Søvold *et al.*, 2021; World Health Organization, 2022).

Diversos estudos têm sugerido que longas jornadas de trabalho estão associadas a um aumento no risco de desenvolver problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e *burnout*. A exposição prolongada a um ambiente de trabalho exigente pode levar ao esgotamento emocional, redução da capacidade de concentração, desmotivação e, conseqüentemente, a uma queda no desempenho profissional. Além disso, a falta de tempo para atividades de lazer, descanso e interação social pode exacerbar esses efeitos negativos, comprometendo o bem-estar geral dos indivíduos (Park *et al.*, 2020; Fancourt *et al.*, 2021).

Por outro lado, uma carga horária de trabalho moderada e equilibrada pode contribuir positivamente para a saúde mental dos trabalhadores, proporcionando um ambiente propício para a produtividade sustentável e a satisfação no trabalho. Políticas de trabalho flexíveis, como horários reduzidos e a possibilidade de teletrabalho, têm sido propostas como estratégias para melhorar o equilíbrio entre vida profissional e pessoal, promovendo uma melhor qualidade de vida (Rostami *et al.*, 2021).



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE A CARGA HORÁRIA DE TRABALHO NOTURNO, TRABALHO POR
TURNOS E A SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES

Alexandre Teixeira do Amaral, Dara Lopes Araújo Martins, Gabriela Farias Costa, Raquel Reis Roestel, Carollayne Mendonça Rocha

Este artigo tem como objetivo analisar a relação entre a carga horária de trabalho noturno, trabalho por turnos e a saúde mental dos trabalhadores, revisando a literatura existente sobre o tema e discutindo os mecanismos pelos quais diferentes intensidades de trabalho podem afetar a saúde mental. A análise crítica das evidências pretende fornecer uma base para o desenvolvimento de estratégias eficazes que visem a melhoria da saúde mental dos trabalhadores em diversos setores da economia.

MATERIAIS E MÉTODOS

Refere-se a uma revisão integrativa da literatura com abordagem qualitativa sobre a relação entre a carga horária de trabalho e a saúde mental dos trabalhadores. A revisão integrativa de literatura é um método que tem como objetivo sumarizar resultados adquiridos em consultas sobre um tema, de maneira abrangente, organizada e sistemática. É designada integrativa porque concede informações mais ampliadas sobre um assunto/problema, estabelecendo, assim, um corpo de conhecimento. Deste modo, o revisor/pesquisador pode formular uma revisão integrativa com diversas finalidades, podendo ser norteada para a designação de conceitos, revisão de teorias ou investigação metodológica dos estudos incluídos de um assunto particular. Esse esquema comporta a inclusão síncrona de pesquisa quase-experimental e experimental, combinando dados de bibliografia teórica e empírica, viabilizando compreensão mais integral do tema de interesse. A variedade na composição da amostra da revisão integrativa em soma com a diversidade de destinações desse método promove como resultado um panorama global de conceitos relevantes, de teorias ou dilemas relativos ao cuidado na saúde, relevantes para a medicina (Ercole; Melo; Alcoforado, 2014).

Para a construção da revisão integrativa foram seguidos os seis passos preconizados por Mendes, Silveira e Galvão: 1) identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa; 2) estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos/amostragem ou busca na literatura; 3) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados; 4) avaliação dos artigos incluídos; 5) interpretação dos resultados; e 6) apresentação da revisão/síntese do conhecimento. (Mendes; Silveira; Galvão, 2008) A questão norteadora definida foi: "Há relação entre a carga horária de trabalho e a saúde mental dos trabalhadores?" (De Sousa *et al.*, 2017).

Com a finalidade de responder à pergunta definida, a coleta de dados ocorreu no mês de dezembro de 2023 por dois juízes independentes, sendo as discordâncias resolvidas por um terceiro autor, na base de dados PubMed. Para a busca dos artigos utilizaram-se os descritores "*working hours*", "*night work*", "*workers*" e "*mental health*". O termo booleano de escolha foi o *AND*. A delimitação do recorte temporal da pesquisa teve início no ano de 2019. Por se tratar de um estudo com limite temporal definido, optou-se por restringir a busca até julho de 2024. Como critérios de inclusão para o estudo delimitaram-se apenas estudos que respondam à questão norteadora, textos disponíveis na íntegra nos idiomas português e inglês. Para critérios de exclusão definiram-se:



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE A CARGA HORÁRIA DE TRABALHO NOTURNO, TRABALHO POR TURNOS E A SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES

Alexandre Teixeira do Amaral, Dara Lopes Araújo Martins, Gabriela Farias Costa, Raquel Reis Roestel, Carollayne Mendonça Rocha

estudos sem desfecho clínico ou incompletos, artigos de opinião, editoriais, documentos ministeriais, monografias, relatos técnicos, capítulos de livro, teses, dissertações e artigos duplicados. Eliminados estudos com resultados inconclusivos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A identificação dos artigos aconteceu inicialmente por ordem cronológica, iniciando a partir das publicações feitas em janeiro de 2019 e finalizadas em julho de 2024. Havendo identificação por autores, base de dados, objetivo do estudo, características metodológicas, autores, ano, título do estudo, número de pacientes e conclusão. Aplicados todos os critérios, foram incluídos dez artigos para compor a revisão integrativa da literatura.

Tabela 1. Estudos incluídos na síntese da revisão integrativa de literatura

Autor	Ano	Título
Torquati, Luciana <i>et al.</i>	2019	<i>Shift Work and Poor Mental Health: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies</i>
BOIVIN, Diane B. <i>et al.</i>	2023	<i>Exploratory study of the effects of sex and hormonal contraceptives on alertness, fatigue, and sleepiness of police officers on rotating shifts</i>
Sato, Kaori <i>et al.</i>	2020	<i>Mental health effects of long work hours, night and weekend work, and short rest periods</i>
REYNOLDS, Amy C. <i>et al.</i>	2022	<i>Shift work, clinically significant sleep disorders and mental health in a representative, cross-sectional sample of young working adults</i>
RICCIARDELLI, Rosemary <i>et al.</i>	2024	<i>Sleep quality and mental disorder symptoms among correctional workers in Ontario, Canada</i>
XU, Minzhi; YIN, Xiaoxv; GONG, Yanhong.	2023	<i>Lifestyle factors in the association of shift work and depression and anxiety</i>
LI, Yuxin <i>et al.</i>	2022	<i>Effects of factors related to shift work on depression and anxiety in nurses</i>
HEO, Seongchan; CHO, Yunrae;	2022	<i>Association between working evening shifts and mental health among Korean employees: data from the 5th Korean Working</i>



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE A CARGA HORÁRIA DE TRABALHO NOTURNO, TRABALHO POR TURNOS E A SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES

Alexandre Teixeira do Amaral, Dara Lopes Araújo Martins, Gabriela Farias Costa, Raquel Reis Roestel, Carollayne Mendonça Rocha

JEON, Joong.	Man-		<i>Conditions Survey</i>
FRAZIER, Cleothia.		2023	<i>Working Around the Clock: The Association between Shift Work, Sleep Health, and Depressive Symptoms among Midlife Adults</i>
ALQAHTANI, Jaber S. <i>et al.</i>		2024	<i>The effect of cumulative night shift duties on insomnia, fatigue, and mental health in intensive care unit</i>

Os resultados mostram que o trabalho por turnos foi associado a um aumento geral de risco de resultados adversos à saúde mental combinados. Especificamente, o risco de sintomas depressivos foi 33% maior em trabalhadores por turnos do que em trabalhadores não por turno. As diferenças de gênero explicaram mais de 90% da heterogeneidade, com as trabalhadoras por turno mais propensas a apresentar sintomas depressivos do que as trabalhadoras não por turnos. O maior risco de depressão em mulheres do que em trabalhadores por turnos masculinos pode ser parcialmente explicado pelo maior risco de depressão entre as mulheres do que entre os homens na população em geral. Esse aumento da vulnerabilidade foi atribuído a diferenças de gênero nas respostas ao estresse fisiológico, carga biológica e hormônios, orientação interpessoal, ruminação e internalização de dificuldades e exposição a outras adversidades, como por exemplo, violência no relacionamento, discriminação (Torquati *et al.*, 2019).

O trabalho por turnos é predominante na sociedade moderna e afeta entre 10% e 30% da população trabalhadora adulta. Os horários de trabalho não padronizados e muitas vezes irregulares forçam mudanças abruptas e frequentes no momento do sono e da vigília. Esta situação leva a um estado de desalinhamento entre o sistema circadiano endógeno e os ciclos sono-vigília e luz-escuro, bem como entre os vários componentes oscilatórios do sistema circadiano. O trabalho por turnos leva a distúrbios agudos e crônicos do sono e estado de alerta e a um risco aumentado de incidentes e acidentes relacionados à fadiga. Um risco aumentado de várias condições de saúde física e mental é observado em populações que trabalham por turnos, sugerindo que, ao longo do tempo, o estresse imposto pela interrupção do sono-vigília e pela vida em fases circadianas desfavoráveis representam fatores de risco para essas condições (Boivin *et al.*, 2023).

As longas horas de trabalho estão associadas à deterioração da saúde mental dos trabalhadores, mesmo após a correção de um viés derivado de heterogeneidade individual não observável para trabalhadores de colarinho branco. Este resultado é consistente com estudos anteriores e implica que trabalhar longas horas pode fazer com que os trabalhadores de colarinho branco tenham um risco maior de aparecimento de transtornos depressivos. Trabalhar nos fins de semana por um período relativamente longo pode fazer com que a saúde mental dos trabalhadores



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE A CARGA HORÁRIA DE TRABALHO NOTURNO, TRABALHO POR TURNOS E A SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES

Alexandre Teixeira do Amaral, Dara Lopes Araújo Martins, Gabriela Farias Costa, Raquel Reis Roestel, Carollayne Mendonça Rocha

de colarinho branco se deteriore. Trabalhar depois da meia-noite por um período relativamente longo faz com que a saúde mental dos trabalhadores de colarinho azul piore. Os curtos períodos de descanso não estão associados à saúde mental para trabalhadores de colarinho branco e de colarinho azul (Sato *et al.*, 2020).

As condições de saúde mental refletem uma carga substancial de doenças na idade adulta jovem. A transição para o emprego na idade adulta jovem já é reconhecida como desafiadora. Os distúrbios do sono são comuns em jovens indivíduos trabalhadores, com 20% atendendo aos critérios para um distúrbio que justifica a intervenção clínica e, em última análise, são tratáveis se identificados e encaminhados adequadamente; no entanto, 80% daqueles que vivem com um distúrbio do sono clinicamente significativo em nossa amostra comunitária não relataram nenhum diagnóstico de qualquer distúrbio do sono. Este estudo mostrou que os distúrbios do sono, em vez de trabalho por turnos, estavam associados a uma saúde mental mais pobre. Além disso, aqueles que trabalhavam em turnos noturnos e/ou noturnos e tinham um distúrbio do sono tinham pontuações de ansiedade mais altas, indicativas de pior saúde mental (Reynolds *et al.*, 2022).

O estudo de Ricciardelli replica e amplia pesquisas anteriores sobre sono e saúde mental entre o pessoal da segurança pública. O estudo atual destaca a relação entre a qualidade do sono e os distúrbios de saúde mental em uma população que necessariamente navega por estressores psicológicos e físicos generalizados durante o trabalho. Os resultados ressaltam que os trabalhadores correccionais enfrentam desafios substanciais com o sono que estavam associados a sintomas de vários transtornos mentais. Os resultados também mostraram diferenças entre as categorias ocupacionais de trabalhadores correccionais. Os agentes correccionais relataram a maioria das dificuldades com insônia, mas mais da metade dos participantes em cada categoria foram examinados com insônia. Os trabalhadores correccionais relataram acordar se sentindo descansado em menos de 3 dias em uma semana normal e o estresse do trabalho por turnos estava inversamente relacionado com a qualidade do sono (Ricciardelli *et al.*, 2024).

Dos 175.543 participantes incluídos no estudo, 27 637 participantes (16,2%) relataram trabalho por turnos. Durante um acompanhamento mediano de 9,06 anos, 3956 trabalhadores (2,3%) desenvolveram depressão e 2838 (1,7%) desenvolveram ansiedade. No modelo totalmente ajustado, indivíduos que relataram se envolver em trabalho por turnos, ou trabalhadores por turnos, tinham um risco maior de depressão e ansiedade, e o risco estava positivamente associado à frequência de turnos. Nas análises de associação de dose, anos de trabalho por turnos foram negativamente associados ao risco de depressão e ansiedade. O tabagismo, o tempo sedentário, o IMC e a duração do sono foram identificados como os principais mediadores potencialmente modificáveis. Esses mediadores juntos explicaram 31,3% da associação entre trabalho por turnos e depressão e 21,2% da associação entre trabalho por turnos e ansiedade (Xu; Yin; Gong, 2023).

Entre os 9.181 entrevistados, 66,20% eram enfermeiras por turno. Depressão e ansiedade foram encontradas em 58,82 e 62,08% dos enfermeiros de turno, respectivamente, e essas taxas



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE A CARGA HORÁRIA DE TRABALHO NOTURNO, TRABALHO POR TURNOS E A SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES

Alexandre Teixeira do Amaral, Dara Lopes Araújo Martins, Gabriela Farias Costa, Raquel Reis Roestel, Carollayne Mendonça Rocha

foram influenciadas pela fadiga durante o trabalho por turnos, estresse psicológico antes/durante/depois dos turnos noturnos, sensação de estar revigorado após o descanso antes/depois dos turnos noturnos, uso de medicamentos para dormir antes/depois dos turnos noturnos, desconforto físico durante os turnos noturnos, ocupação durante os turnos noturnos, ingestão de alimentos durante o turno de trabalho, trabalho > 40 horas/semana durante o trabalho por turnos e qualidade do sono antes/depois dos turnos noturnos (Li *et al.*, 2022).

No estudo de HEO, Seongchan, obteve resultados estatisticamente significativos na relação de cada um dos fatores relacionados ao trabalho com depressão e ansiedade. Em relação ao trabalho em turnos noturnos, os participantes sem experiência de trabalho noturno tiveram 1,6% de depressão e 2,1% de ansiedade; aqueles que trabalhavam em turnos noturnos de 1 a 9 vezes por mês tiveram as maiores taxas de depressão (5,0%) e ansiedade (8,5%). Em relação ao trabalho em turnos noturnos, as menores taxas de depressão (1,2%) e ansiedade (1,4%) foram observadas em participantes que não trabalhavam em turnos noturnos, e as maiores taxas de depressão (3,8%) e ansiedade (5,8%) foram observadas em participantes que trabalhavam em turnos noturnos de 1 a 9 vezes por mês. Da mesma forma, as menores taxas de depressão e ansiedade foram observadas em participantes que não trabalharam aos domingos ou sábados ou tiveram longas horas de trabalho. Os participantes que responderam ao estresse no trabalho como alto versus baixo tiveram taxas de resposta afirmativa mais altas para depressão (2,1% vs. 1,0%) e ansiedade (2,8% vs. 1,2%). Os participantes que responderam à sua satisfação no trabalho como baixa versus alta tiveram taxas de resposta afirmativa mais altas para depressão (7,3% vs 1,8%) e ansiedade (7,9% vs. 2,4%). Da mesma forma, os participantes que responderam à satisfação do colega de trabalho como baixa versus alta tiveram taxas de resposta afirmativa mais altas para ansiedade (4,3% vs. 2,5%). Concluindo que existe uma associação significativa entre o trabalho nos turnos noturnos e a má saúde mental dos funcionários (Heo; Cho; Jeon, 2022).

Esse estudo revela que existem consequências para a saúde mental associadas ao trabalho em horários não padronizados. Em particular, adultos de meia-idade que trabalham à noite, à noite e em turnos irregulares experimentam aumento dos sintomas depressivos em comparação com os trabalhadores do turno do dia. Além disso, enquanto a baixa duração do sono durante a semana e no fim de semana medeia apenas parcialmente os efeitos do trabalho noturno e em turnos irregulares nos sintomas depressivos, os achados sugerem que ser capaz de aproveitar as propriedades restauradoras do sono pode ser benéfico para os trabalhadores por turnos (Frazier, 2023).

A maioria dos nossos entrevistados (476; 47 %) relatou trabalhar em turnos noturnos, com uma faixa mensal de 8 a 15 noites. As taxas de prevalência de insônia clínica moderada a grave, fadiga e depressão moderada a grave foram de 42%, 48% e 32%, respectivamente. Trabalhar de 8 a 15 turnos noturnos por mês aumenta os riscos de depressão em 34% em comparação com o grupo de < 8 turnos noturnos. Aqueles que trabalham em turnos noturnos ≥ 16 por mês mostraram um risco maior de depressão do que aqueles que trabalham em turnos <8 noites (Alqahtani *et al.*, 2024).



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE A CARGA HORÁRIA DE TRABALHO NOTURNO, TRABALHO POR
TURNOS E A SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES

Alexandre Teixeira do Amaral, Dara Lopes Araújo Martins, Gabriela Farias Costa, Raquel Reis Roestel, Carollayne Mendonça Rocha

CONSIDERAÇÕES

Esse estudo revela que existem consequências para a saúde mental associadas ao trabalho por turnos e trabalhos noturnos. Considerar estratégias para reduzir a carga de trabalhos por turnos para melhorar a qualidade da saúde mental dos trabalhadores, como dar mais controle e flexibilidade sobre os horários de turno, reduzir a tensão no trabalho e fornecer mais apoio social no trabalho. Políticas, programas e práticas no local de trabalho podem promover a conscientização sobre os riscos associados e fatores de proteção e permitir o acesso a serviços de saúde mental sem estigmatização.

REFERÊNCIAS

ALQAHTANI, Jaber S. *et al.* The effect of cumulative night shift duties on insomnia, fatigue, and mental health in intensive care unit. **Heliyon**, v. 10, n. 10, 2024.

BOIVIN, Diane B. *et al.* Exploratory study of the effects of sex and hormonal contraceptives on alertness, fatigue, and sleepiness of police officers on rotating shifts. **Sleep advances**, v. 4, n. 1, p. zpac049, 2023.

DE SOUSA, Luís Manuel Mota *et al.* A metodologia de revisão integrativa da literatura em enfermagem. **Revista investigação em enfermagem**, v. 21, n. 2, p. 17-26, 2017.

ERCOLE, Flávia Falci; MELO, Laís Samara de; ALCOFORADO, Carla Lúcia Goulart Constant. Revisão integrativa versus revisão sistemática. **Reme: Revista Mineira de Enfermagem**, v. 18, n. 1, p. 09-11, 2014.

FANCOURT, Daisy *et al.* How leisure activities affect health: a narrative review and multi-level theoretical framework of mechanisms of action. **The Lancet Psychiatry**, v. 8, n. 4, p. 329-339, 2021.

FRAZIER, Cleothia. Working Around the Clock: The Association between Shift Work, Sleep Health, and Depressive Symptoms among Midlife Adults. **Society and mental health**, v. 13, n. 2, p. 97-110, 2023.

HEO, Seongchan; CHO, Yunrae; JEON, Man-Joong. Association between working evening shifts and mental health among Korean employees: data from the 5th Korean Working Conditions Survey. **Annals of occupational and environmental medicine**, v. 34, 2022.

LI, Yuxin *et al.* Effects of factors related to shift work on depression and anxiety in nurses. **Frontiers in Public Health**, v. 10, p. 926988, 2022.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & contexto-enfermagem**, v. 17, p. 758-764, 2008.

PARK, Sungjin *et al.* The negative impact of long working hours on mental health in young Korean workers. **PloS one**, v. 15, n. 8, p. e0236931, 2020.

REYNOLDS, Amy C. *et al.* Shift work, clinically significant sleep disorders and mental health in a representative, cross-sectional sample of young working adults. **Scientific reports**, v. 12, n. 1, p. 16255, 2022.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE A CARGA HORÁRIA DE TRABALHO NOTURNO, TRABALHO POR
TURNOS E A SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES

Alexandre Teixeira do Amaral, Dara Lopes Araújo Martins, Gabriela Farias Costa, Raquel Reis Roestel, Carollayne Mendonça Rocha

RICCIARDELLI, Rosemary et al. Sleep quality and mental disorder symptoms among correctional workers in Ontario, Canada. **Scientific Reports**, v. 14, n. 1, p. 14963, 2024.

ROSTAMI, Fatemeh et al. Mental workload and job satisfaction in healthcare workers: the moderating role of job control. **Frontiers in public health**, v. 9, p. 683388, 2021.

SATO, Kaori et al. Mental health effects of long work hours, night and weekend work, and short rest periods. **Social science & medicine**, v. 246, 2020.

SØVOLD, Lene E. *et al.* Prioritizing the mental health and well-being of healthcare workers: an urgent global public health priority. **Frontiers in public health**, v. 9, p. 679397, 2021.

TORQUATI, Luciana et al. Shift Work and Poor Mental Health: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. **American journal of public health**, v. 109, n. 11, p. e13-e20, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO guidelines on mental health at work**. Geneva: World Health Organization, 2022.

XU, Minzhi; YIN, Xiaoxv; GONG, Yanhong. Lifestyle factors in the association of shift work and depression and anxiety. **JAMA Network Open**, v. 6, n. 8, p. e2328798-e2328798, 2023.