

A INFLUÊNCIA DO TRABALHO EM TURNO NO SONO E NA OBESIDADE

Samira Martines Ciarrocchi Monteiro
Fisioterapeuta, mestranda em Ciências da Saúde pela FEnf – UNICAMP
samironinha@gmail.com

INTRODUÇÃO: O sono é essencial na vida do ser humano por desempenhar importante papel na restauração, conservação de energia e proteção. A privação do sono é considerada um problema de saúde pública e está diretamente relacionado ao aumento dos casos de obesidade. Isso se deve ao papel que o sono exerce como modulador do ciclo sono-vigília e sua privação pode alterar o comportamento e hábitos alimentares. Estudos indicam que trabalhadores noturnos são mais propensos a ganhar peso do que aqueles que apresentam padrão adequado de sono-vigília, devido aos fatores relacionados aos maus hábitos alimentares e mudanças na resposta metabólica do organismo.

OBJETIVO: Analisar as influências do trabalho em turno na qualidade do sono e obesidade. **MÉTODO:** Estudo do tipo revisão integrativa a qual fez uso do prisma, realizado através da busca às bases de dados: PubMed, Web of Science, Scopus, Scielo e BVS foram consultadas no período entre março a maio de 2018, para responder a seguinte questão: *Qual a influência do trabalho em turno no sono, obesidade e hábitos alimentares?*. Os critérios de inclusão foram: estudos em inglês e português publicados em periódicos e que abordassem a influência do trabalho em turno com sono e obesidade entre o período de 2014 a 2018. **RESULTADOS:** Os resultados evidenciaram que o trabalho em turno altera padrões de sono e pode levar a obesidade, sendo esta causada em parte pelos hábitos inadequados de alimentação. Os déficits de sono podem estimular o aumento da ingestão calórica de alimentos a qual podem provocar também um desequilíbrio dos hormônios grelina e leptina. Outro fator considerado são os ritmos biológicos circadianos alterados por horários não convencionais de jornada tanto diurna como noturna. **CONCLUSÃO:** O sono reduzido e a alteração no ciclo circadiano, como visto em trabalhadores em turnos, tem consequentes alterações metabólicas e comportamentais adversas que levam à obesidade e comorbidades associadas. Entretanto, torna-se imprescindível adotar medidas que reduzam o impacto na saúde e contribuam na segurança

dos trabalhadores em turno, impactando na melhora das condições de trabalho, a conscientização aos trabalhadores sobre as repercussões do trabalho noturno, a influencia na qualidade de vida e incentivá-los na prática de exercício físico e hábitos alimentares saudáveis.

Palavras-chave: Trabalho em turno. Sono. Obesidade.