**O TRABALHO NOTURNO E SUA REPERCUSSÃO NO DIABETES TIPO 2: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

**João Paulo Rodrigues de Melo**

Acadêmico de Nutrição. Faculdade Uninta Itapipoca

Itapipoca – Ceará. r16joaopaulo@gmail.com.

**Me. Juliana Braga Rodrigues de Castro**

Docente. Faculdade Uninta Itapipoca

Itapipoca – Ceará. jubrc@yahoo.com

**Introdução:** O diabetes tipo 2 é uma das doenças crônicas não transmissíveis mais comuns no mundo. Podemos relacionar o aumento dos níveis dessa patologia com o sedentarismo e o sobrepeso, gerando um ambiente favorável para o desenvolvimento da mesma. O diabetes tipo 2 é marcado pela hiperglicemia, causando desequilíbrio no metabolismo e transporte da glicose, já que o corpo fica resistente a ação do hormônio insulina, responsável pela homeostase da glicose sanguínea. Vários fatores influenciam a não regulação do controle glicêmico, sendo o sono um dos principais. Diante disso, trabalhadores noturnos apresentam-se como mais vulneráveis ao diabetes tipo 2. **Objetivo:** Apresentar a relação entre a repercussão do trabalho noturno e o diabetes tipo 2. **Método:** Este trabalho refere-se a um estudo de revisão bibliográfica, realizado por meio de consulta a artigos científicos relacionados à repercussão do diabetes tipo 2 em trabalhadores noturnos. Foi feito um levantamento de artigos nas bases de dados:Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e PubMed, utilizando-se dos seguintes descritores e palavras chaves: Diabetes tipo2; trabalho por turnos; trabalho noturno. Foram selecionados 3 artigos relativos ao conteúdo abordado, publicados nos anos de 2018 a 2023 em idioma inglês. Foram excluídos 2 artigos que não atendiam ao objeto proposto pelo estudo. **Resultados:** O relógio biológico faz parte do ritmo circadiano, controlando o ciclo sono-vigília, alimentação-jejum e a homeostase da glicose. Estudos recentes mostram a existência de um relógio funcional nos órgãos que possuem participação no metabolismo da glicose, como o fígado, músculos e células pancreáticas. O trabalho noturno gera ambientes de consumo alimentar propícios para o surgimento de diabetes tipo 2, não somente por oferecer opções mais ricas em gorduras saturas e açúcares adicionados, mas pelo fato de as células beta pancreáticas estarem com resposta diminuída durante esse período noturno, sendo cada vez menos responsivas a glicose. A mudança nos horários das refeições também parece afetar negativamente no metabolismo da glicose, o que corrobora quadros de hiperglicemia em trabalhadores noturnos. **Conclusão**: Apesar dos resultados desses estudos, a relação entre o trabalho em turnos e o diabetes tipo 2 ainda não está completamente compreendida, e são necessárias mais pesquisas para entender melhor como a exposição a longo prazo ao trabalho noturno afeta o risco de desenvolvimento de diabetes tipo 2.

**Descritores**: Diabetes Mellitus Tipo 2, Jornada de Trabalho em Turnos,

**Referências:**

‌ NENA, E. et al. Effect of shift work on sleep, health, and quality of life of health-care workers. **Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine**, v. 22, n. 1, p. 29, 2018.

OOSTERMAN, J. E.; WOPEREIS, S.; KALSBEEK, A. The Circadian Clock, Shift Work, and Tissue-Specific Insulin Resistance. **Endocrinology**, v. 161, n. 12, 3 nov. 2020.

STENVERS, D. J. et al. Circadian clocks and insulin resistance. **Nature Reviews Endocrinology**, v. 15, n. 2, p. 75–89, 7 dez. 2018.

‌

‌