**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 e livros 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 artigos relativos ao conteúdo abordado, publicados nos anos de 2018 a 2023 em idioma inglês. Foram excluídos artigos que não atendiam ao objeto proposto pelo estudo. **Resultados:** Dentre os estudos encontrados, podemos identificar uma forte influência do trabalho noturno contribuindo para o desencadeamento de alterações glicêmicas, além disso, esses trabalhadores estão mais propensos a desenvolver distúrbios do sono. Uma revisão sistemática de 27 estudos observacionais descobriu que o trabalho em turnos rotativos está associado a um risco aumentado de diabetes tipo 2. A análise evidenciou que as pessoas que trabalhavam em turnos rotativos apresentavam um risco 42% maior de desenvolver diabetes tipo 2 em comparação com as que não trabalhavam em turnos. Os trabalhadores por turnos noturnos apresentaram um risco ainda maior de desenvolver diabetes tipo 2, em comparação com aqueles que trabalhavam em turnos diurnos. Compreende-se que basta apenas uma noite de interrupção do sono para que ocorra mudanças no metabolismo da glicose, levando a uma produção mais expressiva do cortisol no período noturno, desencadeando as alterações glicêmicas e interrupção do ciclo-circadiano. **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:**

COZZOLINO, S. M. F. Bases bioquímicas e fisiológicas da nutrição: nas diferentes fases vida, na saúde e na doença. Compilado por COMINETTI, C. 2. Ed. São Paulo: Manole, 2019.

Vargas-Prada S, et al. "Risk of type 2 diabetes in different categories of shift work: a Systematic review and meta-analysis." Scand J Work Environ Health. 2018 Jul 1:44(4):359-370. doi:10.5271/sjweh.3728.

Kervezee L, et al. "Shift work and type 2 diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis." Occup Environ Med. 2018 Aug;75(8):532-542. doi:10.1136/oemed-2017-104792.