

## ESTRESSE CRÔNICO EM TRABALHADORES NOTURNOS E O DESENVOLVIMENTO DE OBESIDADE

João Pedro Zarth Ferreira<sup>1</sup>  
Giullia Moraes Arrivabene<sup>2</sup>  
Samara Gonçalves Pereira<sup>3</sup>  
Leandro Henrique Manfredi<sup>4</sup>

**Introdução:** O sistema de resposta ao estresse é um mecanismo fisiológico controlado pelo eixo Hipotálamo-Pituitária-Adrenal que objetiva mobilizar energia do organismo vivo em situações complexas, desafiadoras e perigosas por meio da produção de cortisol, hormônio central na fisiologia do estresse, produzido e liberados pelas glândulas adrenais. No contexto do trabalho noturno, a desregulação do ritmo circadiano humano interfere na liberação de melatonina, gerando sono, fadiga e estresse, que associado à liberação de cortisol de forma crônica, desencadeia respostas metabólicas específicas. **Objetivos:** Compreender como o mecanismo fisiológico da resposta ao estresse, na sua forma crônica, em trabalhadores noturnos, está associado ao desenvolvimento de obesidade. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão narrativa realizada a partir da análise de dados da plataforma PubMed utilizando-se dos descritores “*stress*”, “*obesity*” e “*shift-work*” associados ao operador booleano “AND”. Os critérios de inclusão foram textos completos publicados nos últimos 10 anos. Dentre os 57 resultados encontrados, foram selecionados dez para a realização do estudo. **Resultados e Discussão:** A luz artificial presente durante o trabalho noturno desregula a produção normal de melatonina, o que resulta em fadiga, sono e estresse. Nesse sentido, este estresse induz o eixo HPA a produzir e liberar cortisol na corrente sanguínea, incentivando concomitantemente a gliconeogênese, lipólise e a proteólise, objetivando aumentar a disponibilidade de energia para uso imediato através do aumento de glicose na corrente sanguínea. No entanto, quando essa resposta se torna crônica, a liberação de cortisol desencadeia a sensação de fome e o aumento do apetite, modificando, assim, as inclinações alimentares para uma maior ingestão calórica na busca de saciedade instantânea, resultando em um superávit calórico. Além disso, uma contínua elevação da glicemia predispõe a lipogênese, que por sua vez aumenta a propensão de deposição de gordura visceral. **Conclusões/Considerações Finais:** Devido à inclinação promovida pelo cortisol

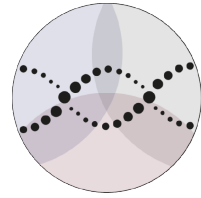
---

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul, Chapecó-SC  
(zarthferreira@gmail.com)

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul, Chapecó-SC  
(arrivabeneg@gmail.com)

<sup>3</sup> Acadêmica do curso de Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul, Chapecó-SC  
(samara.pereira@estudante.uffs.com.br)

<sup>4</sup> Doutor em Fisiologia, Universidade Federal da Fronteira Sul, Chapecó-SC  
(leandrohm@gmail.com)



para um superávit calórico e a propensão à deposição de gordura visceral promovida pelo desvio do metabolismo de carboidratos para o de gorduras, o trabalho noturno pode ser considerado um fator de risco para o desenvolvimento de obesidade.

**Palavras-chaves:** Trabalho Noturno, Estresse, Cortisol, Obesidade