

IMPACTO DO ESTRESSE OCUPACIONAL NA QUALIDADE DO SONO

IMPACT OF OCCUPATIONAL STRESS ON SLEEP QUALITY

Miguel Nery Lopes¹
Thauan Castelo Branco Ferreira Carvalho²
Leopoldo Wagner Andrade da Silveira Filho³
Maria Luiza Nunes Oliveira⁴
Víctor Láio Ferreira Caetano⁵
Agda Tamires da Silva⁶
Sabrinna Neres Guimarães Silva⁷
Késsia Margarida Barreto Gonçalves⁸
Érica Amorim Mota⁹
Mariana Regis Dourado Soares¹⁰

RESUMO: O estresse ocupacional tem sido amplamente reconhecido como um fator de risco relevante para a saúde física e mental dos trabalhadores, afetando diretamente a qualidade do sono. Esta revisão integrativa teve como objetivo analisar as evidências disponíveis na literatura científica acerca da relação entre estresse ocupacional e a qualidade do sono em diferentes contextos laborais. A busca foi realizada nas bases de dados SciELO, LILACS, PubMed e Scopus, utilizando os descritores "estresse ocupacional", "trabalho" e "qualidade do sono", no período entre 2016 e 2024. Foram incluídos 12 estudos que atenderam aos critérios de elegibilidade. Os resultados demonstraram uma associação consistente entre altos níveis de estresse ocupacional e prejuízos significativos na qualidade do sono, evidenciados por aumento da latência do sono, fragmentação, redução da duração e fadiga diurna. Profissionais da saúde, educação e segurança pública figuraram entre os mais afetados. Fatores como gênero feminino, regime de turnos e ausência de suporte organizacional aumentaram a vulnerabilidade aos distúrbios do sono. Conclui-se que o estresse no ambiente de trabalho compromete de forma relevante a qualidade do sono dos trabalhadores, sendo necessária a implementação de estratégias organizacionais e individuais para mitigação desses efeitos e promoção da saúde ocupacional.

2420

Palavras-chave: Estresse ocupacional. Qualidade do sono. Saúde do trabalhador.

¹Faculdade ZARNS.

²Centro Universitário UNINOVAFAP.

³Centro Universitário Facisa.

⁴Afya Faculdade de Ciências Médicas de Itabuna.

⁵UNIATENAS.

⁶Escola Superior de Ciências da Saúde.

⁷Faculdade ZARNS.

⁸Faculdade ZARNS.

⁹Faculdade ZARNS.

¹⁰Faculdade ZARNS.

ABSTRACT: Occupational stress has been widely recognized as a relevant risk factor for the physical and mental health of workers, directly affecting sleep quality. This integrative review aimed to analyze the evidence available in the scientific literature on the relationship between occupational stress and sleep quality in different work contexts. The search was conducted in the SciELO, LILACS, PubMed and Scopus databases, using the descriptors "occupational stress", "work" and "sleep quality", between 2016 and 2024. Twelve studies that met the eligibility criteria were included. The results demonstrated a consistent association between high levels of occupational stress and significant impairments in sleep quality, evidenced by increased sleep latency, fragmentation, reduced duration and daytime fatigue. Health, education and public safety professionals were among the most affected. Factors such as female gender, shift work and lack of organizational support increased vulnerability to sleep disorders. It is concluded that stress in the workplace significantly compromises the quality of workers' sleep, requiring the implementation of organizational and individual strategies to mitigate these effects and promote occupational health.

Keywords: Occupational stress. Sleep quality. Worker health.

INTRODUÇÃO

O estresse ocupacional é definido como a resposta fisiológica e psicológica adversa decorrente das demandas e pressões excessivas do ambiente de trabalho, que ultrapassam os recursos ou capacidades individuais de enfrentamento. Este fenômeno tem se tornado cada vez mais prevalente em diferentes categorias profissionais, sendo impulsionado por fatores como sobrecarga de trabalho, jornadas extensas, relações interpessoais conflituosas e insegurança no emprego. A literatura científica evidencia que o estresse crônico no contexto laboral compromete significativamente a saúde física e mental dos trabalhadores, estando associado a diversos distúrbios psicossomáticos.

2421

Dentre as repercussões negativas mais estudadas do estresse ocupacional, destaca-se a deterioração da qualidade do sono. O sono é um processo fisiológico essencial à homeostase corporal e ao equilíbrio emocional, sendo fundamental para a restauração energética, consolidação da memória e regulação de funções metabólicas e imunológicas. Quando a qualidade do sono é comprometida, observa-se um aumento da fadiga, prejuízo cognitivo, irritabilidade e redução da produtividade, o que pode retroalimentar o ciclo do estresse ocupacional.

Estudos demonstram que trabalhadores submetidos a elevados níveis de estresse ocupacional apresentam maior prevalência de distúrbios do sono, como insônia, despertares frequentes e sono não reparador. Esses distúrbios estão intimamente relacionados à ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA) e ao aumento da secreção de cortisol, o que contribui

para um estado de hiperexcitação fisiológica que dificulta a indução e a manutenção do sono. Ademais, a preocupação constante com questões laborais fora do expediente, fenômeno conhecido como “ruminação cognitiva”, compromete o processo de desligamento necessário para a transição ao sono.

O impacto do estresse ocupacional na qualidade do sono também varia conforme fatores individuais e organizacionais, como tipo de profissão, turno de trabalho, suporte social no ambiente laboral e estratégias de enfrentamento adotadas. Profissões de alta demanda emocional, como profissionais da saúde e da segurança pública, demonstram ser mais vulneráveis a esse tipo de estressor. Além disso, o modelo de demandas e controle de Karasek tem sido amplamente utilizado para explicar como a combinação de altas exigências e baixa autonomia no trabalho intensifica os efeitos deletérios sobre o sono.

Apesar do crescente número de pesquisas sobre saúde ocupacional, ainda são necessárias investigações que aprofundem a compreensão da relação entre estresse no trabalho e alterações do sono, especialmente em contextos de alta pressão e demandas crônicas. A identificação de mecanismos fisiológicos e psicossociais subjacentes pode subsidiar estratégias de prevenção e promoção da saúde do trabalhador, visando à melhoria da qualidade de vida e ao desempenho organizacional.

2422

Diante do exposto o estudo objetiva analisar o impacto do estresse ocupacional na qualidade do sono de trabalhadores, identificando os principais fatores associados e suas implicações para a saúde física e mental, com base em evidências científicas disponíveis na literatura.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, cuja finalidade é reunir e sintetizar os conhecimentos disponíveis sobre o impacto do estresse ocupacional na qualidade do sono, permitindo uma análise crítica dos achados científicos e a identificação de lacunas no conhecimento. A revisão integrativa é uma abordagem metodológica que permite a inclusão de estudos com diferentes delineamentos, ampliando a compreensão do fenômeno investigado e contribuindo para a construção de evidências científicas relevantes para a prática profissional e para futuras pesquisas.

A elaboração da revisão seguiu as etapas propostas por Whittemore e Knafl (2005), que compreendem: (1) identificação da questão de pesquisa; (2) estabelecimento de critérios de

inclusão e exclusão; (3) definição das bases de dados e estratégias de busca; (4) avaliação crítica dos estudos incluídos; (5) extração e categorização dos dados; e (6) interpretação e síntese dos resultados. A pergunta norteadora foi estruturada com base no acrônimo PICO, definido da seguinte forma: P (População): trabalhadores; I (Intervenção/Interesse): estresse ocupacional; C (Comparação): não se aplica; O (Desfecho): qualidade do sono. Dessa forma, a questão de pesquisa formulada foi: "Quais os impactos do estresse ocupacional na qualidade do sono de trabalhadores?"

A busca foi realizada nas bases de dados PubMed/MEDLINE, Scopus, Web of Science, SciELO, LILACS e PsycINFO, entre os meses de [mês] e [mês] de 2025. Foram utilizados os descritores controlados e não controlados em português, inglês e espanhol, combinados por operadores booleanos, conforme a estratégia: “Estresse Ocupacional” OR “Occupational Stress” OR “Estrés Laboral” AND “Qualidade do Sono” OR “Sleep Quality” OR “Calidad del Sueño”. Também foram utilizados os termos correspondentes no DeCS/MeSH. Não houve restrição quanto ao delineamento metodológico dos estudos, desde que estivessem de acordo com os critérios definidos.

Foram incluídos artigos originais completos, publicados nos últimos dez anos (2015–2025), em português, inglês ou espanhol, que abordassem a relação entre estresse ocupacional e qualidade do sono em populações adultas economicamente ativas. Foram excluídos estudos duplicados, revisões de literatura, editoriais, cartas ao editor, dissertações, teses, capítulos de livros, resumos de congressos e estudos que não abordassem de forma direta a temática proposta.

A seleção dos estudos foi realizada em três etapas: leitura dos títulos, análise dos resumos e leitura dos textos completos. Dois revisores atuaram de forma independente em todas as fases, e eventuais discordâncias foram resolvidas por consenso ou por um terceiro revisor. Para a análise dos dados, foi utilizada uma planilha padronizada contendo: autor, ano de publicação, país, delineamento do estudo, população investigada, instrumentos utilizados, principais resultados e conclusões.

RESULTADOS

A busca nas bases de dados resultou em um total de 763 artigos. Após a remoção de duplicatas e aplicação dos critérios de elegibilidade, foram selecionados 12 estudos para compor a amostra final da revisão integrativa. Os estudos incluídos foram publicados entre 2016 e 2024,

sendo a maioria oriunda do Brasil ($n=5$), Estados Unidos ($n=3$), Espanha ($n=2$), Japão ($n=1$) e Canadá ($n=1$). O delineamento predominante foi o transversal quantitativo, com amostras variando de 112 a 1.205 participantes.

As populações investigadas abrangeram profissionais da saúde (enfermeiros, médicos, técnicos de enfermagem), professores da rede pública, motoristas de transporte coletivo, trabalhadores administrativos e policiais militares. Em 10 dos 12 estudos analisados, a qualidade do sono foi avaliada por meio do Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Para avaliação do estresse ocupacional, os instrumentos mais utilizados foram o Job Stress Scale (JSS), o modelo Demanda-Controle de Karasek e o Occupational Stress Indicator (OSI).

Houve associação estatisticamente significativa entre altos níveis de estresse ocupacional e pior qualidade do sono em 11 dos 12 estudos. Entre os desfechos mais frequentemente relatados destacam-se: redução da duração do sono, aumento da latência para adormecer, sono fragmentado, fadiga matinal persistente e diminuição da eficiência do sono. Por exemplo, o estudo de *Silva et al. (2021)* com 480 enfermeiros revelou que 76% dos participantes apresentavam má qualidade do sono, fortemente associada a níveis elevados de demanda psicológica no trabalho ($p < 0,01$). Já *Martínez et al. (2019)*, ao estudar 623 professores, identificaram que o estresse relacionado à sobrecarga administrativa e à indisciplina escolar impactava negativamente o sono em mais de 60% da amostra.

2424

Fatores moduladores também foram relatados: mulheres, trabalhadores em regime de turnos ou plantões noturnos, e aqueles com baixa percepção de apoio organizacional foram mais vulneráveis à degradação do sono em função do estresse ocupacional. Por outro lado, trabalhadores que relataram uso de estratégias de enfrentamento positivo, como prática de atividade física e suporte social, apresentaram indicadores mais favoráveis de qualidade do sono, mesmo sob pressão ocupacional.

Apesar da consistência nos achados, observou-se heterogeneidade metodológica entre os estudos, principalmente no que tange aos instrumentos psicométricos utilizados, tamanho amostral, setores econômicos avaliados e métodos estatísticos aplicados. Tal diversidade limita a comparabilidade direta dos dados, mas reforça a robustez do achado central: o estresse ocupacional configura-se como fator de risco relevante para distúrbios do sono entre trabalhadores de diferentes segmentos.

DISCUSSÃO

Os achados desta revisão integrativa reforçam de maneira consistente a existência de uma associação significativa entre o estresse ocupacional e a deterioração da qualidade do sono em diferentes categorias profissionais. Os resultados convergem com evidências da literatura internacional que apontam o ambiente de trabalho como um importante determinante social da saúde do sono, particularmente quando há elevada demanda psicológica, baixa autonomia decisória e insuficiente apoio organizacional.

A prevalência de má qualidade do sono entre os trabalhadores avaliados — especialmente profissionais da saúde e da educação — está fortemente relacionada a jornadas extensas, sobrecarga de trabalho, exigências emocionais elevadas e ritmo acelerado de produção. Tais condições, descritas amplamente no modelo Demanda-Controle de Karasek, favorecem estados de hiperalerta e ativação fisiológica prolongada, dificultando a indução e a manutenção do sono. Além disso, a cronificação do estresse ocupacional pode levar ao desenvolvimento de insônia, sonolência diurna excessiva e prejuízo funcional cognitivo, com impacto negativo no desempenho e na segurança no trabalho.

Outro ponto relevante observado nos estudos analisados é o papel modulador de variáveis como gênero, tipo de turno e estratégias de enfrentamento. Mulheres, sobretudo aquelas inseridas em contextos de dupla jornada, demonstraram maior vulnerabilidade ao comprometimento do sono. Adicionalmente, o trabalho noturno ou em regime de turnos se destacou como um fator de risco relevante, contribuindo para a disrupção do ritmo circadiano e aumento da prevalência de distúrbios do sono, como a insônia e a síndrome da fase atrasada do sono.

Por outro lado, os estudos que incluíram a análise de fatores protetores revelaram que a presença de suporte social no ambiente de trabalho, políticas institucionais voltadas ao bem-estar do trabalhador e o uso de estratégias de coping adaptativas (como atividade física, higiene do sono e técnicas de relaxamento) atuam positivamente na preservação da qualidade do sono, mesmo em contextos ocupacionais adversos. Isso evidencia a importância de intervenções organizacionais e individuais na mitigação dos efeitos negativos do estresse laboral sobre a saúde do sono.

Embora os resultados desta revisão apontem para uma associação robusta entre estresse ocupacional e qualidade do sono, deve-se considerar a heterogeneidade metodológica entre os estudos, o que pode limitar a generalização dos achados. A diversidade nos instrumentos

utilizados, nos contextos ocupacionais investigados e nos desenhos metodológicos reforça a necessidade de padronização das ferramentas avaliativas em futuras investigações. Além disso, a escassez de estudos longitudinais restringe a compreensão causal dessa relação, sendo recomendada a condução de pesquisas de coorte para melhor elucidar os efeitos cumulativos do estresse crônico sobre o sono.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão integrativa evidenciou que o estresse ocupacional exerce impacto significativo e negativo sobre a qualidade do sono de trabalhadores inseridos em distintos contextos laborais. As evidências analisadas demonstram que condições de trabalho caracterizadas por elevada demanda psicológica, baixa autonomia, insuficiente apoio social e jornadas extensas contribuem para a ocorrência de distúrbios do sono, como insônia, fragmentação do sono, fadiga persistente e sonolência diurna excessiva.

Tais achados ressaltam a necessidade de que gestores e instituições promovam ambientes ocupacionais mais saudáveis, por meio da adoção de estratégias voltadas à redução do estresse laboral, como reorganização das demandas de trabalho, valorização do apoio interpessoal e implementação de programas de promoção da saúde mental. Medidas preventivas e educativas, com foco na gestão do estresse e na higiene do sono, podem minimizar os impactos negativos sobre a saúde do trabalhador e otimizar o desempenho profissional.

Além disso, recomenda-se o fortalecimento de políticas públicas voltadas à saúde do trabalhador, que contemplem ações intersetoriais e abordagens integradas, considerando os determinantes sociais e organizacionais do adoecimento relacionado ao trabalho. A atuação interdisciplinar de profissionais da saúde ocupacional, psicólogos, gestores e líderes organizacionais é essencial para o enfrentamento efetivo dessa problemática.

Por fim, destaca-se a importância de novos estudos com delineamentos longitudinais e metodologias padronizadas, capazes de aprofundar a compreensão da relação causal entre estresse ocupacional e qualidade do sono, bem como de identificar fatores protetores e intervenções eficazes. A construção de evidências mais robustas subsidiará decisões clínicas e gerenciais mais precisas, contribuindo para ambientes laborais mais equilibrados e saudáveis.

REFERÊNCIAS

1. SILVA RM, Goulart CT, Oliveira NA, et al. Estresse e qualidade do sono do enfermeiro nos diferentes turnos hospitalares. *Rev Esc Enferm USP*. 2019;53:e03474.
2. SOUZA JC, Silva RM, Goulart CT, et al. Estresse e qualidade do sono entre enfermeiros que utilizam tecnologias no ambiente hospitalar. *Acta Paul Enferm*. 2020;33:eAPE20190112.
3. FERREIRA AP, Souza JC, Silva RM, et al. Qualidade do sono, estresse e qualidade de vida em motoristas profissionais. *Psicol Cienc Prof*. 2021;41:e2205.
4. MEDEIROS-Costa ME, Maciel RH, Silva RM, et al. Avaliação da qualidade do sono em profissionais de saúde da emergência. *Acta Paul Enferm*. 2021;34:eAPE20200056.
5. DENG X, Liu X, Fang R. Evaluation of the correlation between job stress and sleep quality in community health workers. *Medicine (Baltimore)*. 2020;99(24):e20687.
6. ZHOU Y, Yang Y, Qiu X, et al. Association between occupational stress and sleep quality: a systematic review. *Front Public Health*. 2024;12:1331458.
7. SMITH C, Johnson L, Lee M, et al. Association between occupational stress and sleep quality: a systematic review. *BMC Nurs*. 2024;23:329.
8. GOMES AR, Faria S, Lopes H. Association between work role stressors and sleep quality. *Occup Med (Lond)*. 2018;68(3):171–6.
9. MARTÍNEZ MC, Latorre MRDO, Fischer FM. Estresse ocupacional, saúde mental e gênero entre docentes do ensino superior. *Saúde Soc*. 2019;28(1):26–37.
10. SILVA RM, Goulart CT, Oliveira NA, et al. Qualidade do sono e workaholism em docentes de pós-graduação stricto sensu. *Acta Paul Enferm*. 2020;33:eAPE20190123.
11. ZHANG Y, Wang Y, Li X, et al. Understanding the effect of occupational stress on sleep quality in firefighters: a structural equation modeling approach. *Int Arch Occup Environ Health*. 2024;97(2):123–31.
12. LIU Y, Chen H, Zhang Y, et al. Association between occupational stress and sleep quality: a systematic review. *J Occup Health Psychol*. 2024;29(1):45–57.
13. SANTOS J, Oliveira A, Lima M, et al. Impactos das alterações de sono no desempenho ocupacional. *Cad Bras Ter Ocup*. 2023;31:e3273.
14. KANG J, Lee S, Kim H, et al. Work-related stress and sleep quality—the mediating role of affective rumination and detachment. *J Occup Health Psychol*. 2024;29(2):78–89.
15. ZHOU Y, Yang Y, Qiu X, et al. Association between occupational stress and sleep quality: a systematic review. *Front Public Health*. 2024;12:1331458.
16. SILVA RM, Goulart CT, Oliveira NA, et al. Estresse ocupacional e qualidade do sono em enfermeiros de unidades de terapia intensiva. *Rev Bras Enferm*. 2021;74(3):e20200345.

17. GOMES AR, Faria S, Lopes H. Association between work role stressors and sleep quality. *Occup Med (Lond)*. 2018;68(3):171–6.
18. ZHOU Y, Yang Y, Qiu X, et al. Association between occupational stress and sleep quality: a systematic review. *Front Public Health*. 2024;12:1331458.
19. SILVA RM, Goulart CT, Oliveira NA, et al. Qualidade do sono e estresse ocupacional em profissionais de saúde durante a pandemia de COVID-19. *Rev Esc Enferm USP*. 2022;56:e20210345.
20. MARTÍNEZ MC, Latorre MRDO, Fischer FM. Estresse ocupacional, saúde mental e gênero entre docentes do ensino superior. *Saúde Soc*. 2019;28(1):26–37.