

GUIA GRÁTIS

Trabalho em turnos

Noites e turnos rotativos: açúcar no sangue, colesterol e vitamina D.

Exames de sangue para quem trabalha em turnos e à noite

Estudos grandes ligam o turno da noite a açúcar mais alto, colesterol menos saudável e vitamina D baixa. Nada disso dá sinal; o exame mostra onde você está.

Ele pode

- ✓ Mostrar o seu açúcar no sangue e o seu colesterol, que não dão sinal
- ✓ Mostrar a sua vitamina D quando você vê pouca luz do dia
- ✓ Conferir causas comuns de um cansaço que não passa

Ele não pode

- ✗ Mostrar que o turno causou um resultado: os estudos mostram associação, não causa
- ✗ Mostrar como está o seu relógio biológico: não há marcador de sangue conferido para isso
- ✗ Explicar o cansaço sozinho: o que fazer é decisão do seu médico

01

O trabalho noturno está ligado ao diabetes tipo 2, e o número de noites pesa

No UK Biobank, com mais de 270 mil pessoas, turnos com noites se associaram ao diabetes tipo 2, e mais de 8 noites por mês a uma chance ainda maior. Uma revisão de 12 estudos também achou a associação, mais forte em homens e em turnos rotativos.^[1, 2]

02

Turnos, principalmente o noturno fixo, estão ligados a um colesterol menos saudável

Numa revisão de 66 estudos com 197.063 trabalhadores, o trabalho em turnos veio com triglicérides mais altos e HDL mais baixo; o noturno fixo, também com colesterol total mais alto. Outra revisão achou risco 30% maior de síndrome metabólica.^[3, 4]

03

O trabalho em turnos está ligado a infarto e AVC

Numa revisão de 34 estudos com 2 milhões de pessoas, o trabalho em turnos se associou a infarto (23% a mais) e AVC isquêmico (5% a mais).^[5]

04

Quem dorme de dia vê pouco sol: vitamina D baixa é a regra

Numa revisão por profissão, trabalhadores em turnos tinham média de 33,8 nmol/L, e 80% estavam abaixo de 50 nmol/L. No UK, de outubro a março, nem quem sai de dia produz o suficiente.^[6, 7]

05

Os números que pesam não dão sinal

Colesterol e HbA1c só aparecem no exame. A orientação do UK calcula o risco do coração a partir dos 25, e incentiva avaliar o risco de diabetes a partir dos 40, ou dos 25 em grupos de mais risco.^[8, 9]

O que costuma fazer sentido, e quando repetir

EXAME	POR QUÊ	QUANDO REPETIR
HbA1c (açúcar médio no sangue)	A média do açúcar no sangue dos últimos dois a três meses. Turnos noturnos estão ligados ao diabetes tipo 2, e a HbA1c não precisa de jejum, o que ajuda quando os horários das refeições mudam. ^[1, 2, 9]	Uma vez por ano se você faz noites com frequência, ou conforme o seu médico.
Colesterol (total, LDL, HDL, não-HDL, triglicérides)	O trabalho em turnos, principalmente o noturno fixo, está ligado a triglicérides mais altos e HDL, o colesterol 'bom', mais baixo. Não precisa de jejum. ^[3, 4, 8]	Junto com a HbA1c.
Vitamina D, 25(OH)D	Trabalhadores em turnos têm alguns dos níveis de vitamina D mais baixos entre as profissões. Menos luz do dia quer dizer menos vitamina D. ^[6, 7, 10]	No fim do outono ou no inverno; depois do suplemento, conforme o seu médico.
Hemograma, ferritina e tireoide (cansaço que não passa)	Trabalhar em turnos cansa, mas não é a única causa possível. Ferro, glóbulos vermelhos e tireoide são as primeiras conferências comuns; um sintoma sozinho pode não apontar para a tireoide. ^[11]	Quando o cansaço não melhora com o descanso; converse com o seu médico.

O que fazer com o resultado

O resultado chega na sua conta, com as faixas de referência. Um valor fora da faixa, ou um sintoma com resultado normal, é uma conversa com o seu médico: tratamento e suplemento são decisão dele. Repita o mesmo exame depois para comparar.

FONTES

1. Vetter C, Dashti HS, Lane JM, et al. Night Shift Work, Genetic Risk, and Type 2 Diabetes in the UK Biobank. *Diabetes Care*. 2018;41:762-769. doi:10.2337/dc17-1933. PMID 29440150
2. Gan Y, Yang C, Tong X, et al. Shift work and diabetes mellitus: a meta-analysis of observational studies. *Occup Environ Med*. 2015;72:72-78. doi:10.1136/oemed-2014-102150. PMID 25030030
3. Dutheil F, Baker JS, Mermillod M, et al. Shift work, and particularly permanent night shifts, promote dyslipidaemia: A systematic review and meta-analysis. *Atherosclerosis*. 2020;313:156-169. doi:10.1016/j.atherosclerosis.2020.08.015. PMID 33069952
4. Yang X, Di W, Zeng Y, et al. Association between shift work and risk of metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2021;31:2792-2799. doi:10.1016/j.numecd.2021.06.007. PMID 34332862
5. Vyas MV, Garg AX, Iansavichus AV, et al. Shift work and vascular events: systematic review and meta-analysis. *BMJ*. 2012;345:e4800. doi:10.1136/bmj.e4800. PMID 22835925
6. Sowah D, Fan X, Dennett L, Hagtvedt R, Straube S. Vitamin D levels and deficiency with different occupations: a systematic review. *BMC Public Health*. 2017;17:519. doi:10.1186/s12889-017-4436-z. PMID 28637448
7. NHS. Vitamin D. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-d/>
8. NICE. Cardiovascular disease: risk assessment and reduction, including lipid modification (NG238). nice.org.uk. 2023. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng238/chapter/Recommendations>
9. NICE. Type 2 diabetes: prevention in people at high risk (PH38). nice.org.uk. 2017. <https://www.nice.org.uk/guidance/ph38/chapter/Recommendations>
10. Scientific Advisory Committee on Nutrition. Vitamin D and Health. Public Health England. 2016. <https://www.gov.uk/government/publications/sacn-vitamin-d-and-health-report>
11. NICE. Thyroid disease: assessment and management (NG145). nice.org.uk. 2023. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng145/chapter/Recommendations>



Aponte a câmera para ver a página completa, os exames que cobrem esses marcadores, um vídeo curto e o check-up guiado.

bpr.clinic/blood-tests/for/shift-work

Informação geral, não é orientação médica individual. Converse com o seu médico sobre o seu caso. Dúvidas: hello@bpr.clinic ou fale com a gente pelo app da BPR.

Revisado em outubro de 2026