



Trabalho em Turnos de Revezamento e sua relação com o sono e a vigília

João Cândido de Oliveira

Não há dúvida de que a vida humana, em todos os aspectos, nas mais distintas regiões no mundo se alterou profundamente, especialmente a partir de meados do século XIX, em decorrência de uma série de acontecimentos que tiveram origem na Revolução Industrial. O mais importante desses acontecimentos foi o acesso de um contingente considerável da população ao trabalho remunerado, abrindo espaço ao consumo que resultou na melhoria da qualidade de vida. Em todos os sentidos o homem passou a viver mais e melhor. A esperança de vida nas regiões mais desenvolvidas mais que dobrou, no decorrer do século XX.

Todavia, é importante considerar que as mudanças nos sistemas produtivos, pela sua própria natureza, acarretaram ao homem moderno estilos de vida nem sempre compatíveis com a natureza do organismo humano. O trabalho em turnos rotativos, por exemplo, obriga a quem a ele se submete, a alterar o seu ciclo do sono e da vigília, sobretudo no turno de trabalho que avança pela madrugada.

É importante considerar que o homem é um animal cujo organismo foi desenvolvido ao longo de sua existência para hábitos essencialmente diurnos. Do ponto de vista da saúde, o ideal seria o dia reservado às atividades de trabalho e de lazer e à noite ao repouso, incluído o sono, em conformidade com as exigências do organismo de cada pessoa.

Entretanto, não é isso o que ocorre. Para os que trabalham em regime de turnos, principalmente, esse princípio certamente não se aplica. Daí a necessidade da adoção de medidas que possam minimizar os impactos das alterações do regime do sono e da vigília.

O trabalhador de turnos rotativos precisa se conscientizar da necessidade de criar ambientes domésticos favoráveis ao descanso e principalmente ao sono durante o dia. A renovação das energias necessárias ao trabalho e à vida depende desse expediente. É por meio dele que o trabalhador ajuda o organismo a proceder aos ajustes do “*relógio biológico*”, mantendo-se acordado durante a noite e dormindo no decorrer do dia.

Ao sair do turno de trabalho, que avança pela madrugada, a única coisa que o trabalhador deverá fazer é se preparar para uma boa jornada de sono. O tempo necessário de sono varia de pessoa para pessoa, sendo que o recomendável para uma pessoa adulta é de seis a oito horas de sono contínuo. Para os trabalhadores que apresentam dificuldade em conciliar o sono no período do dia, é indispensável a adoção de medidas que possam **ajudar o organismo** no ajuste do “*relógio biológico*”, isto é, manter-se acordado no decorrer da noite e dormir durante o dia.

As medidas abaixo sugeridas são de fácil adoção e largamente utilizadas por trabalhadores que trabalham em regime de turnos, principalmente por serem de fácil adoção e de baixo custo. ***Para adoção dessas medidas, no entanto, é necessário que o trabalhador tenha clara consciência de sua importância e que esteja, de fato, interessado em colocá-las em prática.***¹

a) QUANTO AO LOCAL DE DORMIR:

- **Reduzir a luminosidade:** instalar cortinas escuras (***Black out***) nas janelas e, se necessário, usar vendas pretas nos olhos (essa medida é interpretada pelo organismo como se fosse noite);
- **Reduzir a temperatura ambiente:** usar ventilador (*circulador de ar*) ou aspergir água no telhado, sobretudo no verão.²

¹ Além de outros distúrbios orgânicos o déficit de sono é responsável pelo cometimento de erros no trabalho, que muitas vezes resultam em acidentes graves e/ou fatais. A história acidentária registra uma quantidade considerável de acidentes fatais com trabalhadores que dormiram operando máquinas e/ou equipamentos que requeriam atenção permanente.

² O emprego de água como recurso para minimizar os efeitos do calor, embora eficaz, não é prática comum no Brasil. Para os que pretendem, no entanto, colocar em prática essa experiência, as orientações são as que se seguem: uma caixa d'água instalada no chão, uma pequena bomba elétrica que levará a água até os esguichos instalados sobre o telhado ou laje

- **Reduzir os níveis de ruído:** evitar assistir televisão ou ouvir rádio no quarto, manter as janelas fechadas e, se necessário, usar protetor auricular tipo tampão – espuma ou silicone – (lembrando que barulho é altamente prejudicial ao sono);

b) OUTRAS MEDIDAS IMPORTANTES:

- **Assuntos familiares:** os assuntos domésticos, salvo coisas de urgência, deverão ser tratados somente após a jornada regular de sono.
- **Escola dos filhos:** as crianças deverão estudar no turno da manhã, coincidindo com o horário de sono do pai. O mesmo procedimento deverá ser utilizado em relação à mãe, se a ela trabalha em horário noturno.
- **Alimentação:** fazer uma refeição leve, evitando ingerir alimentos de digestão dificultosa, antes de dormir. Não dormir com o estômago vazio.
- **Bebidas estimulantes:** Evitar bebidas estimulantes como café, chá mate, *coca cola* e guaraná, por exemplo, antes de dormir.
- **Outros estimulantes:** evitar fumar, no mínimo 2 horas antes do horário de dormir. Aliás, o hábito de fumar deveria ser totalmente abolido.
- **Bebidas alcoólicas:** terminantemente proibidas na semana em que tiver de dormir durante o dia.
- **Medicamentos:** não fazer uso de remédios indutores do sono sem orientação médica.

c) LEMBRETES IMPORTANTES:

- Não há como separar o ato de viver do ato trabalhar, daí o sentido que se deve conferir ao trabalho. É importante que o trabalho seja exercido

e calhas coletoras para reaproveitamento da água. Os benefícios proporcionados por essa experiência, sem sombra de dúvida, pagam os seus custos, tanto de instalação como de manutenção.

com vocação e entusiasmo. Essa postura faz bem ao corpo e ao espírito.

- Procurar viver uma vida familiar harmoniosa. Fazer da família a principal razão de viver. Não se esquecendo de que esse gesto requer:
 - a)** amor às pessoas e à vida;
 - b)** respeito mútuo;
 - c)** muita generosidade e
 - d)** elevado sentimento de gratidão.