

COORDENAÇÃO LUÍS DO REGO FURTADO
EMAIL: sracores@ordemenfermeiros.pt

O Trabalho por Turnos...



Constrangimentos e recomendações

Os trabalhadores noturnos estão sob risco de privação do sono, tanto em quantidade como em qualidade

ENFA ANA CATARINA CORREIA SIMÕES
HOSPITAL DO DIVINO ESPÍRITO SANTO, EPE

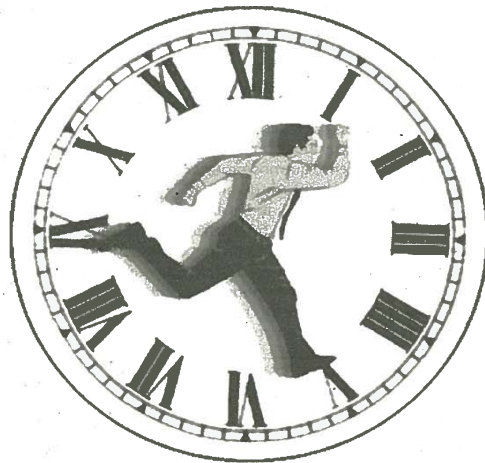
O trabalho por turnos é uma forma de organização do trabalho, que constitui uma prática cada vez mais frequente e necessária nas instituições, entre elas o setor da saúde. Cerca de 25% da população ativa está sujeita ao sistema de trabalho contínuo, o que representa milhões de pessoas em todo o mundo a trabalhar num regime de trabalho rotativo. Entre os mais antigos grupos profissionais que trabalham por turnos destacam-se, nos vinculados à área da saúde, os enfermeiros.

O trabalho noturno é definido pela Organização Internacional do Trabalho como "todo o trabalho que se realiza durante um período de pelo menos sete horas

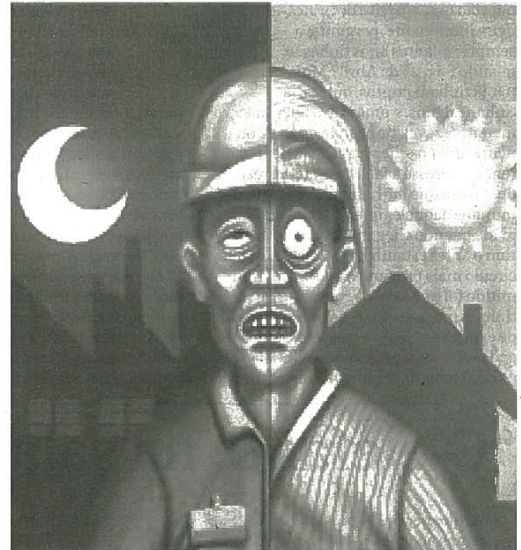
A idade constitui-se como um fator de risco acrescido para aumentar o potencial dos efeitos nefastos do trabalho por turnos

consecutivas, que abrange o intervalo entre a meia-noite e as cinco horas da manhã". Este regime de trabalho exige que o trabalhador permaneça ativo num período em que o sistema biológico deveria estar em repouso, sendo por isso é apontado como um dos maiores causadores de desordens fisiológicas e psicológicas, o que se repercute na produtividade e na qualidade de vida dos trabalhadores.

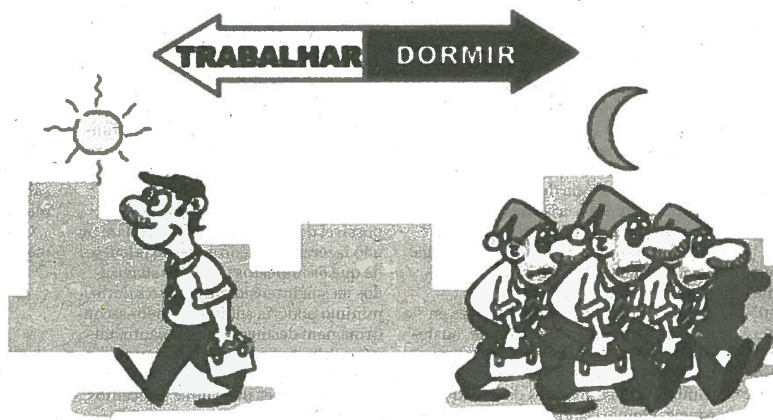
Que a troca do dia pela noite não traz benefícios à saúde é consenso entre especialistas. Mas recentes pesquisas têm constatado que as alterações no relógio biológico promovidas por esta troca, trazem riscos reais à saúde. Um estudo da OMS visando enfermeiras que trabalhavam no turno da noite, revelou, por exemplo,



Trabalhar por turnos, é trabalhar em contraciclo biológico...



O desequilíbrio biológico pode provocar vários distúrbios graves...



A produtividade no trabalho varia em virtude do regime de trabalho por turnos...

que estas tinham maior probabilidade de desenvolver o cancro da mama.

Os esforços que os trabalhadores noturnos têm de realizar, levam ao surgimento de queixas de perturbações do sono relacionadas com a sua qualidade e quantidade (insónia e sonolência excessiva), perturbações gas-

trointestinais e cardiovasculares, fadiga crónica, depressão, ansiedade, perturbações do humor, problemas sócio familiares e ao aumento dos acidentes de trabalho. As consequências destas perturbações são observadas a curto, médio e longo prazo. As interferências nas relações sócio familiares são traduzidas, por

exemplo, pela ausência do pai, mãe ou amigo em datas comemorativas, fins de semana e feriados.

A verdade é que devido às transformações económicas e sociais relacionadas com o processo de globalização, a relação entre o homem e o seu trabalho têm-se alterado significativa-

mente. Busca-se, cada vez mais, grande produtividade associada a um baixo custo de produção, o que leva ao aumento dos ritmos e cargas de trabalho, em detrimento da satisfação dos trabalhadores em executar as tarefas.

A própria natureza dos cuidados de enfermagem pressupõe um serviço prestado vinte e quatro horas por dia, o qual só pode ser assegurado através do trabalho por turnos. Sabe-se que este padrão laboral requer que os enfermeiros se adaptem física, emocional e socialmente. Enquanto o trabalho por turnos poderá trazer alguma flexibilidade, desejada ao horário de trabalho, e um rendimento adicional, induz frequentemente dificuldades adicionais.

Recomendações para indivíduos que trabalham por turnos

- Manter uma alimentação regular e equilibrada;
- Evitar a ingestão de álcool e cafeína;
- Dormir períodos de sono de 7/8 horas sempre que possível;
- Desligar o telefone durante as horas de descanso para evitar que o sono seja interrompido;
- Dormir uma sesta antes de iniciar o turno para evitar a sonolência durante o trabalho. *