

Trabalhar à noite faz mal à saúde

Fadiga crônica, distúrbios digestivos e do aparelho circulatório estão entre os principais problemas

SARITA COELHO
DA FIOCRUZ

A sociedade está cada vez mais acostumada aos serviços que funcionam 24 horas. Hoje, podemos ir ao supermercado, à farmácia ou ao posto de gasolina a qualquer momento, contando com um grande número de pessoas que trabalham em horários noturnos. Mas isso ampliou o contingente de profissionais que estão mais propensos a manifestar fadiga crônica, distúrbios digestivos, cardiovasculares e problemas no convívio social.

O sono é a principal queixa dos trabalhadores noturnos. Durante o dia, o barulho, a claridade e a movimentação de pessoas em casa prejudicam o sono, tornando-o menos reparador. A privação do sono provoca fadiga crônica e queda no desempenho, o que contribui para o “erro humano” e os acidentes de trabalho. O risco de ocorrerem acidentes no trabalho noturno é três vezes maior, quando comparado ao trabalho diurno, segundo a pesquisadora Lúcia Rotenberg, do Departamento de Biologia do Instituto Oswaldo Cruz, unidade da FioCruz. Ela acaba de lançar um livro sobre o assunto, em colaboração com as professoras Frida Fischer e Cláudia Moreno.

Outra dificuldade é que o corpo humano possui ritmos biológicos que o preparam para a vigília de dia.

– Antes de acordarmos, o corpo secreta um hormônio chamado cortisol, que nos prepara para reagir e desempenhar as atividades. Esse ritmo praticamente não muda, mesmo quando as pessoas ficam acordadas à noite, prejudicando o sono diurno – diz Rotenberg.

Em relação à alimentação, estudos mostram que o trabalhador noturno tem maior hábito de ingerir alimentos pré-cozidos ou congelados e “beliscar”. Além disso, algumas empresas que oferecem refeições não se preocupam em preparar um cardápio especial para o trabalhador noturno. Chegam a incluir até feijoada para esses profissionais.

– São freqüentes as queixas de trabalhadores noturnos em relação à azia, dores abdominais, constipação e flatulência. Esses sintomas podem se agra-

var e chegar a uma gastrite crônica ou úlcera. Isso porque nosso sistema digestivo está preparado para trabalhar melhor durante o dia – explica.

A ingestão de café – ou bebidas com cafeína –, o consumo de álcool e o hábito de fumar também são mais comuns entre os trabalhadores noturnos. Isso pode favorecer o aparecimento de doenças cardiovasculares e coronarianas.

Até o divórcio é mais freqüente en-

tre trabalhadores noturnos. A dificuldade de conciliar seus horários com os da família, a necessidade de dormir de dia e a maior irritabilidade provocada pelo sono são alguns dos motivos. Esses profissionais também têm problemas para desfrutar do lazer com a família e amigos e participar de atividades como cursos e ginástica, em função dos horários “desencontrados”.

Para evitar os problemas, médicos e pesquisadores aconselham o trabalha-

dor que se queixa do sono a manter horários de dormir mais regulares. Também é importante que a empresa permita pequenos cochilos durante o horário de trabalho, quando possível.

Quanto à dieta, deve-se planejar melhor o horário das refeições e a qualidade dos alimentos. Problemas cardíacos podem ser evitados com uma melhor qualidade de vida, relaxamento, prática de atividade física e maior exposição à luz natural.

