

## Riscos do Trabalho Noturno

A troca do dia pela noite traz diversos riscos para os trabalhadores noturnos, pois devido à alteração do relógio biológico ficam muito mais propensos a desenvolver doenças cardiovasculares, distúrbios hormonais, digestivos, neuropsicológicos, problemas na visão, manifestações de fadiga crônica, mudanças de peso, além da alteração no comportamento, nas emoções e nas relações sociais.

### Relógio Biológico



O relógio biológico é um mecanismo que o corpo usa para regular o tempo interno, de forma que consiga prever quando algo vai acontecer. É através desse mecanismo que há o controle das funções vitais, como a **pressão arterial**, a variação de temperatura, a produção de hormônios, a atividade dos órgãos etc. Portanto, com a mudança dos horários, a reação do organismo se torna adversa.

Muitos dos hormônios importantes para o corpo são produzidos durante a noite, assim como a reposição de energia. Além disso, devido à ausência de luz, queda da temperatura corporal e secreção de melatonina (neuro-hormônio responsável por regular o sono), é possível atingir completamente o descanso, e o bom funcionamento do corpo.

### Alimentação

Os hábitos alimentares também são alterados por conta das atividades noturnas. Pesquisas afirmam que os trabalhadores noturnos tendem a consumir mais alimentos gordurosos, pré-cozidos, **comida congelada**, e sentem vontade de “beliscar” toda hora. Isso pode influenciar não só na mudança de peso, como no aumento do colesterol, e sintomas como azia, constipação, flatulência, chegando até a problemas de gastrite e úlcera.

### Estimulantes

Muitos optam por energéticos, cafeína e estimulantes para se manter acordado e disposto durante a noite. Porém, o consumo excessivo pode ser prejudicial à saúde, e alterar a qualidade do sono. Sem contar, que alguns deles, como o “*arrebite*” podem ser um grande risco para a vida do profissional, pois mesmo deixando-o super disposto, quando o efeito acaba o corpo não avisa “que está com sono”, e simplesmente “apaga” sem que a pessoa perceba, perdendo totalmente o autocontrole. É comum ouvir relato de caminhoneiros que tomaram esses estimulantes para dirigir durante a noite, mas em determinado momento perderam a direção do veículo.

### Sono



O sono é uma necessidade para se obter descanso mental e físico, e infelizmente, dormir as mesmas horas de sono durante o dia, não é a mesma coisa. O descanso não é obtido totalmente. A

luz do dia, o barulho, a temperatura e a movimentação dentro de casa e na rua, não permitem um sono tranquilo igual ao da noite. Quem dorme menos tem menos vigor físico, envelhece mais rápido, além dos riscos de contrair as doenças e problemas citados acima. Sem contar que a falta de uma noite de sono bem dormida altera também o rendimento.

As mulheres que trabalham durante a noite tendem a descansar ainda menos, pois além de trabalhar, muitas ainda são responsáveis pelas atividades domésticas e pela família, reduzindo o tempo de sono.

### **Relações Sociais**

O comportamento e as relações sociais são muito afetados pela troca de horários. Os trabalhadores noturnos normalmente possuem mudanças no humor, crises de ansiedade, estresse, intolerância e cansaço emocional. Tanto esses fatores, como a incompatibilidade de horários trazem um efeito negativo para as relações sociais. Pesquisas afirmam que os profissionais que trabalham durante a noite, se divorciam mais do que os que possuem jornada diurna. O horário que a família está em casa, é o horário que o trabalhador está em serviço, portanto há uma grande dificuldade em manter as relações, pois o tempo de convivência e conversa é reduzido, além das queixas de falta de disposição quando estão juntos.



Profissionais noturnos tem dificuldades em desfrutar de programas de lazer com a família e amigos, além de quase nunca achar tempo para realizar outras atividades como cursos, ginástica etc.

### **Acidentes**

Pesquisas realizadas nos Estados Unidos, onde cerca de 8,6 milhões de pessoas trabalham a noite, revelam que a maior parte dos acidentes de trabalho ocorrem nesse período. A troca de horários influencia na concentração, na rapidez para realizar as tarefas, e facilita que o trabalhador cochile durante o expediente.

### **Visão**



É comum ouvir queixa de trabalhadores noturnos que sentem a visão embaçada, ardência, olho seco e dificuldade de focar. Isso ocorre devido a produção de melatonina, um hormônio antioxidante que protege os olhos de doenças decorrentes do envelhecimento, e que é produzido durante a noite. Portanto, quem não dorme a noite tem uma produção reduzida de melatonina, e fica mais propício a contrair problemas na visão. Além da exposição excessiva à luz artificial que também pode ser prejudicial.

Para quem trabalha no computador o risco também é grande, pois é comprovado que quando estamos em frente ao monitor piscamos 20 vezes menos, e forçamos mais a vista.

Segundo um estudo realizado pelo oftalmologista Leôncio Queiroz Neto, metade dos trabalhadores noturnos possuem o dobro de risco de perderem a visão.

### **Câncer de Mama**

Uma pesquisa realizada na Dinamarca pelo Instituto do Câncer Epidemiológico, considera que há uma forte relação entre o trabalho noturno realizado pelas mulheres e o surgimento do **câncer de mama**. O documento da pesquisa não explica qual é a origem dessa relação, mas os médicos acreditam que a exposição à luz artificial necessária durante a noite, pode provocar algumas alterações hormonais que aumentam o risco da doença.

Mais de 7 mil mulheres foram analisadas, com idades entre 30 e 54 anos, e segundo as estatísticas, as que trabalham durante a noite tem mais de 50% de chance de contrair o câncer de mama. Porém, são apenas especulações, não há comprovação.