

TRABALHO NOTURNO E EM TURNOS NA SOCIEDADE 24 HORAS

O Trabalho Noturno e em turnos ganhou forte crescimento com o aumento das necessidades sociais e as novas tecnologias, sempre em surgimento.



Trabalhadores da segurança, dos hospitais, de alguns comércios exigem cobertura em tempo integral para a sociedade em crescimento, que não pode parar. Existe uma estimativa que mais de 10% da população brasileira trabalha em turnos ou a noite.

Muitas vezes precisam se adaptar a turnos e horários que podem prejudicar sua saúde, por não respeitarem o chamado “ciclo biológico” que é característico de cada ser vivo.

Dentre os trabalhadores mais afetados estão as mulheres e idosos.

Em especial o trabalhador noturno trabalha:

- 1) Quando todos estão dormindo;
- 2) Dorme quando todos estão trabalhando;
- 3) Trabalha finais de semana, quando a família e amigos descansam;
- 4) Estão submetidos a maior isolamento social.

Consequências do trabalho noturno para a saúde:

- 1) DISTÚRBIOS DO SONO;
- 2) TRANSTORNOS MENTAIS;
- 3) ALTERAÇÕES GASTROINTESTINAIS COMO CONSTIPAÇÃO E ULCERAS PÉPTICAS;
- 4) AUMENTO NOS CASOS DE HIPERTENSÃO, INFARTO AGUDO DO MIOCÁRDIO;
- 5) ALCOOLISMO.

Recomendações:

- Melhoria ergonômica do posto de trabalho;
- Reduzir turnos noturnos fixos, ou sequência de noites trabalhadas ao menor possível;
- Exames médicos periódicos, pois a população que trabalha em turnos/ noturno é considerada de risco;
- Vale lembrar que a compensação financeira extra pelo trabalho noturno, não resolve os problemas sociais e familiares que o trabalhador se expõe e não reduz o risco de adoecer.



Referência Bibliográfica: - Moreno, CRC; Fischer, MF; Rotemberg, L. Revista São Paulo em Perspectiva; v. 17, n 1; 34-46, 2003.