

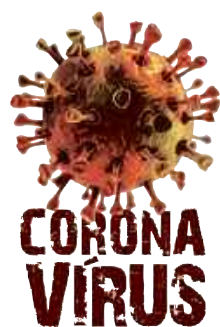
Risco de ser infectado pelo Sars-CoV-2 chega a ser até três vezes maior entre profissionais que cumprem horários que fogem do tradicional, mostra pesquisa britânica. Uma das hipóteses é de que a rotina diferenciada enfraqueça o sistema de defesa

# Expediente irregular favorece a covid

Jeenah Moon/AFP



Presença em locais que podem ser menos higienizados à noite e descuidados com a prevenção devido ao cansaço podem estar ligados à vulnerabilidade



» VILHENA SOARES

Trabalhar em horários noturnos e irregulares deixa os indivíduos mais vulneráveis à covid-19, segundo cientistas britânicos. A equipe analisou registros médicos de mais de 280 mil pessoas do Reino Unido e detectou um risco até três vezes maior de testar positivo para a infecção pelo novo coronavírus entre aquelas com rotinas profissionais distintas do horário comercial. Na pesquisa, apresentada na última edição da revista especializada *Thorax*, os autores destacam que ainda não sabem as causas dessa relação, mas suspeitam que um desequilíbrio no relógio biológico, comum em pessoas com expedientes pouco convencionais, pode comprometer o sistema de defesa do corpo.

Os especialistas resolveram avaliar indivíduos com turnos irregulares de trabalho durante a pandemia devido a indicativos científicos de que essa rotina afeta a saúde das pessoas. “Globalmente, o trabalho por turnos está se tornando cada vez mais comum, com 10% a 40% dos trabalhadores na maioria dos países fazendo isso. Estudos anteriores também encontraram efeitos adversos à saúde provocados pelo trabalho por turnos, como risco maior de doenças respiratórias, diabetes, câncer e doenças infecciosas. Tudo isso nos influenciou a analisar melhor o tema no contexto do novo coronavírus”, justificam.

Foram usados dados profissionais de pessoas com idade entre 40 e 69 anos, participantes de um grande estudo chamado UK Biobank, focado na investigação de formas de melhorar a preven-

ção, o diagnóstico e o tratamento de doenças cardiovasculares e cânceres, entre outras enfermidades. Os especialistas compararam as informações já coletadas com dados médicos recentes da amostra escolhida.

“Nossos resultados mostram que uma pessoa que trabalha em turnos irregulares noturnos tem até três vezes mais probabilidade de testar positivo para a covid-19 do que alguém que não trabalha por turnos flutuantes”, afirmam os autores. No caso daquelas que alternam expedientes diurnos e noturnos, esse risco caiu para duas vezes mais.

A equipe pondera que a conhecida vulnerabilidade ao Sars-CoV-2 entre trabalhadores de serviços essenciais e de saúde poderia gerar erros durante a análise. Para evitar o problema, os cientistas analisaram pessoas com profissões de outros setores. “Em todos esses casos,

É bem provável que, na pesquisa, as pessoas infectadas pelo novo coronavírus e que trabalhavam à noite apresentaram casos moderados e graves da doença justamente por essa queda de defesa”

Luciano Lourenço, clínico geral e chefe da Emergência do Hospital Santa Lúcia, em Brasília

o trabalho por turnos ainda estava significativamente associado a um maior risco de ter covid-19, o que nos mostra que essa diferença está presente independentemente da profissão do indivíduo”, enfatiza, em comunicado, John Blaikley, pesquisador da Universidade de Manchester, no Reino Unido, e um dos autores do estudo.

## Hipóteses

As razões da maior vulnerabilidade ainda são nebulosas para os cientistas, mas eles levantam algumas hipóteses. Uma delas é a de que o risco maior de contrair covid-19 em pessoas com trabalhos noturnos e irregulares ocorra devido a limitações da rotina, como um tempo

reduzido para limpar o ambiente durante a troca de turnos, e também ao cansaço, que reflete em um cuidado menor com medidas de segurança para se proteger do coronavírus.

Há ainda a possibilidade de o trabalho por turnos alterar a forma como o sistema imunológico responde à infecção. Isso devido à interrupção do ciclo natural de 24 horas do corpo. “Dado que o sistema imunológico é regulado pelo relógio circadiano, é possível que o trabalho por turnos possa causar um ‘desalinhamento circadiano’ e aumentando a suscetibilidade de uma pessoa à infecção por covid-19”, cogitam os autores.

Luciano Lourenço, clínico geral e chefe da Emergência do Hospital Santa Lúcia, em Brasília, explica como as alterações nos ciclos circadianos provocam um significativo desequilíbrio ao organismo. “Temos uma espécie de

tour hormonal diário. Todo dia, um hormônio importante para o nosso corpo, o cortisol, é liberado. E isso acontece logo de manhã e às 17h. Em pessoas que não dormem à noite, isso fica desregulado e gera problemas na produção de outros hormônios importantes. Precisamos deles regulares para que aconteça a homeostase, que é o equilíbrio do corpo”, detalha.

O médico lembra que, entre profissionais da saúde, essa é uma preocupação constante. “Trabalhamos 12 horas por dia, e isso faz com que o cansaço seja grande, que a alimentação seja mal feita. Também faz com que percamos um tipo de proteção que temos no organismo, que serve para nos defender de qualquer agente invasor, a chamada defesa inata do corpo”, explica. “O estudo não avaliou essa questão, mas é bem provável que, na pesquisa, as pessoas infectadas pelo novo coronavírus e que trabalhavam à noite apresentaram casos moderados e graves da doença justamente por essa queda de defesa. É bem possível que ela influencie no desenvolvimento da covid-19 no organismo”, avalia.

## Nova etapa

Os cientistas pretendem realizar mais pesquisas sobre o tema, mas ressaltam que medidas preventivas precisam ser tomadas para proteger trabalhadores que cumprem rotinas distintas. “Sabemos que é possível mitigar substancialmente esses riscos por meio de boa lavagem das mãos, uso de proteção facial, distanciamento adequado e vacinação. Por isso, recomendamos essas ações a esses indivíduos”, enfatiza Hannah Durrington, pesquisadora da Universidade de Manchester e também autora do estudo.

Luciano Lourenço complementa: “É importante comer bem, se exercitar com frequência e manter os cuidados de defesa ao vírus. Só assim, manteremos essa defesa primária do nosso corpo alta. É preciso organizar o mundo para o nosso organismo, não o contrário”.

# Exercitar-se pelo bem-estar mental

A saúde mental das crianças tem sido uma preocupação de pais e especialistas ao longo da pandemia. Por isso, pesquisadores da Alemanha decidiram investigar como a rotina dos pequenos poderia ser mais protetiva. O grupo observou que a realização de atividades físicas regulares ajuda a evitar prejuízos psicológicos nessa faixa etária.

“Os impactos do bloqueio social sobre crianças e adolescentes são amplamente discutidos na área médica e merecem ser bem estudados”, enfatiza, em comunicado, Kathrin Wunsch, pesquisadora do Instituto de Esportes e Ciências do Esporte do Karlsruhe Institute of Technology (KIT) e uma das autoras do estudo, apresentados, ontem, na revista especializada *Children*.

Na pesquisa, iniciada no segundo semestre de 2020, os pesquisadores pediram a mais de mil crianças de 4 a 10 anos que respondessem a perguntas relacionadas ao bem-estar e descreves-

sem as atividades que realizavam durante o dia. Como comparativo, os cientistas usaram dados de uma pesquisa conduzida entre agosto de 2018 com 1.711 crianças e adolescentes que responderam aos mesmos itens.

Os voluntários foram questionados, entre outras questões, sobre o número de dias da semana em que permaneciam fisicamente ativos por pelo menos 60 minutos, tempo recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Observou-se que as crianças que realizavam atividades físicas com mais frequência mostravam ter melhor saúde mental melhor, apresentando menos cansaço e irritação, por exemplo.

## Adolescentes

O trabalho considerou atividades ao ar livre e treinos em casa — realizados por meio de dispositivos eletrônicos. Enquanto as crianças eram monitoradas praticando esses exercí-

Guillermo Arias/AFP



Crianças mais ativas durante a pandemia, mesmo dentro de casa, estão menos irritadas, mostra estudo

apresentaram melhoras durante esse período pandêmico quando se exercitavam.”

Os pesquisadores destacam que a análise também precisa ser feita com adolescentes, e eles acreditam que as melhoras não serão tão expressivas quanto em crianças. Isso porque os jovens costumam ter uma rotina mais estressante, com o excesso de aulas remotas, por exemplo. A equipe adianta que continuará com o trabalho após a pandemia para avaliar se a realização de exercícios pode gerar efeitos protetivos a longo prazo

cios, os pais, orientados pelos cientistas, vigiavam o cumprimento das normas de segurança. “Trabalhamos com um siste-

ma de análise em que 50 pontos é a medida ideal de saúde mental. Esses jovens conseguiram subir sua taxa cerca de 5 pontos

com a realização de exercícios, algo animador”, avalia Wunsch. “Até crianças que já tinham níveis saudáveis de bem-estar