

SAÚDE / O Correio ouviu histórias de pessoas que sacrificam o sono para trabalhar durante a noite e conversou com especialistas sobre os problemas físicos e mentais que a troca do dia pela noite pode acarretar nos trabalhadores

O preço do trabalho noturno

» LUIZ FELLIPE ALVES*
» ROBERTA LEITE*

É consenso entre médicos que uma boa noite de sono é imprescindível para gerar um bem-estar físico e mental. Entretanto, algumas pessoas precisam estar atentas ao trabalho no período em que o recomendado é estar dormindo. A última pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2016, revelou que 6,9 milhões de brasileiros trabalham no período noturno.

A neuropsicóloga, Juliana Gebirim, afirma que essa troca de horário é prejudicial porque altera o ciclo natural do ser humano. “Essa modalidade de trabalho impõe desafios ao organismo que, naturalmente, está programado para ser ativo durante o dia e descansar à noite”, explica.

Juliana também diz que os trabalhadores noturnos devem ficar atentos aos primeiros sintomas de exaustão. “É importante perceber se você está com fadiga excessiva, dificuldades de concentração e memória, irritabilidade e alterações de humor”, comenta. A especialista ainda alerta para os perigos a longo prazo, “Eles podem ser acometidos por sintomas de depressão, ansiedade e ter a capacidade cognitiva comprometida”, complementa.

Gilmar Santos, 50 anos, trabalha como vigilante diurno há duas décadas. Em 2005, decidiu mudar de turno depois que um amigo foi assassinado às 5h quando ia pegar o ônibus para o trabalho. Para Gilmar, trabalhar de noite tem vantagens e desvantagens. “É mais calmo em

Roberta Leite/CB/DA Press



Neuza Jales não considera o sono do dia tão reparador

relação ao movimento de pessoas. Mas é muito desafiador lutar contra o sono e realizar a verificação de todos os aspectos de segurança. A gente fica bastante estressado”, avalia.

O motoboy Luan Vinicius, 21, concorda com Gilmar. Dos dois empregos que teve, todos foram durante a noite. “Quando estava no Exército, os serviços de 24 horas eram muito cansativos. Além disso, tinham as missões, que aumentavam o cansaço. Eu ficava muito desgastado, não dava para fazer quase nada no dia seguinte”, afirma. Luan faz planos para o futuro. “Depois que eu resolver algumas pendências atuais, vou focar na faculdade. Eu pretendo nunca mais ter que trabalhar de noite”, complementa.

A enfermeira Neuza Jales, 46, relata que, com a rotina corrida,

não consegue manter uma boa qualidade do sono. “O sono do dia não é um sono reparador. Acaba que não descanso o suficiente”, relata.

O vigilante, Sérgio Pereira da Silva, 43, afirma que demorou para se adaptar à nova rotina. “Lembro que passei três dias seguidos dormindo muito para me recuperar dos primeiros turnos. Com o tempo, fui dormindo cada vez menos e, atualmente, procuro nem dormir tanto durante o dia”, revela.

Impactos

Devido à rotina de trabalho, o estresse se torna companheiro desses trabalhadores. Apesar de não reparar nas mudanças de humor, Sérgio diz que sua esposa reclama de seu

Ed Alves/CB/DA Press



Sérgio Silva demorou para se adaptar à nova rotina

comportamento. “Tem dias que ela fala que eu estou muito grosseiro”, comenta. Gilmar Santos acredita que a mudança de humor começou com as atividades noturnas. “Realmente ficamos mais estressados, mais mal-humorados e sem ânimo para conversar”, completa.

Juliana Gebirim indica medidas que podem ser tomadas pelos trabalhadores para minimizar os efeitos negativos da jornada noturna. “Ter uma rotina de sono consistente, mesmo nos dias de folga, ajuda o corpo a se adaptar melhor; criar um ambiente propício para o descanso, com um quarto escuro e silencioso, também faz diferença. Além disso, praticar atividades físicas regulares contribui para reduzir os impactos na saúde mental e física”, ressalta.

Luiz Felipe Alves/CB/DA Press



No futuro, Luan não pretende trabalhar durante a noite

Nutrição

Além da saúde mental, a nutrição pode ser afetada pelo trabalho noturno. Gianna Rosa, nutricionista clínica, diz que “o ritmo biológico regula funções como sono, hormônios e metabolismo, e é guiado principalmente pela luz solar. No trabalho noturno, essa inversão provoca desregulação hormonal e desequilíbrio metabólico, aumentando a procura por alimentos super palatáveis e aumentando o risco de ganho de peso e doenças como diabetes”, disse.

Gianna aponta algumas estratégias para que esses trabalhadores consigam manter a constância alimentar. “É importante fazer um planejamento com refeições prontas ou

semi-preparadas com antecedência e incluir alimentos in natura e ricos em fibras, como frutas, legumes, sementes e grãos integrais”, afirma. Além disso, ela recomenda evitar alimentos ultraprocessados e ricos em cafeína nas horas que antecedem o sono, e manter uma hidratação adequada.

Gilmar Santos se esforça para manter uma alimentação regrada. “Eu sempre trago a minha janta de casa. Sempre comida caseira, sem ultraprocessados e lanches. Também procuro comer até às 22h, acho que esse é o horário ideal para manter a saciedade até o fim do turno e não prejudicar o meu trabalho no restante da noite”, destaca.

* Estagiários sob a supervisão de Márcia Machado

O FUTURO DIGITAL

campanhas que conectam

No mundo digital, a presença online é essencial para construir marcas fortes e gerar resultados. Com estratégia, a mídia digital potencializa visibilidade e engajamento.



MEDIADOR

Marco Frade

diretor-executivo do MapaOOH



Luiz Mendes

diretor de Estratégias Digitais do Correio Braziliense



Júlia de Castro

co-CEO da Catraca Livre



Paulo Itabaiana

diretor nacional de Comercialização Multiplataforma do Grupo Record



José Luiz de Genova

diretor regional LATAM da Taboola



João Paulo

sócio-fundador da Media do Brasil e Space Adserver

06.MAIO
14h30

Auditório do Correio Braziliense (SIG Qd. 2, Lt. 340)



Leia o QR Code e inscreva-se

APOIO: realize:

REALIZAÇÃO: CORREIO BRAZILIENSE CB Brands