

# Trabalho demais afeta QUALIDADE DE VIDA

Aqueles que excedem na quantidade de tempo trabalhando sofrem com graves prejuízos de ordem mental, além de cardiopatias e de distúrbios metabólicos. Exames de imagens mostram os impactos no cérebro de quem tem sobrecarga

» RENATA GIRALDI

Trabalhar excessivamente pode prejudicar a saúde mental, causar doenças cardiovasculares e distúrbios metabólicos, pois longas horas sob tensão alteram a estrutura do cérebro, principalmente as áreas associadas à regulação emocional e à função executiva, como a memória e a resolução de problemas. É o que afirmam pesquisadores em um artigo, publicado no periódico *Occupational & Environmental Medicine*, a partir de exames de imagens de 110 pessoas de distintas idades, gênero e profissões.

Para Lucas Cruz, neurologista do Hospital Anchieta Taguatinga, é preciso estar em alerta sobre os impactos da sobrecarga no organismo. “O excesso de trabalho compromete a memória de trabalho, a concentração e a tomada de decisões. Isso acontece porque o cérebro depende de períodos de descanso para consolidar informações e restaurar suas funções”, disse. “O córtex pré-frontal, que regula as emoções, pode ser sobrecarregado, resultando em ansiedade, irritabilidade ou até depressão. Além disso, o hipocampo, essencial para memória e aprendizado, pode sofrer com o excesso de cortisol.”

São 800 mil mortes, causadas por problemas por excesso de trabalho, por ano no mundo, segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT). De acordo com os cientistas envolvidos na pesquisa, o excesso de trabalho pode induzir mudanças neuroadaptativas, que podem afetar a saúde cognitiva e emocional. Foi analisado o volume cerebral estrutural para comparar o impacto do excesso de trabalho em regiões específicas do cérebro em profissionais de saúde, que chegam a cumprir 52 horas semanais.

Os cientistas utilizaram dados a partir de exames de ressonância magnética realizados para um projeto de pesquisa sobre os efeitos das condições de trabalho na estrutura cerebral. Os participantes fizeram uma ressonância magnética adicional, e a análise final incluiu 110 pessoas, excluindo aquelas com dados ausentes ou baixa qualidade da imagem. A maioria era da área de saúde: 32 trabalhavam horas semanais excessivas (28%); 78 trabalhavam em horário padrão.

No artigo, os cientistas ressaltam que “embora os resultados devam ser interpretados com cautela devido à natureza exploratória deste estudo piloto, eles representam um primeiro passo significativo para entender a relação entre excesso de trabalho e saúde cerebral”. “O aumento do volume cerebral observado em indivíduos sobrecarregados pode refletir respostas neuroadaptativas ao estresse ocupacional crônico, embora os mecanismos exatos permaneçam especulativos”, diz o estudo.

Para os pesquisadores, as alterações observadas no volume cerebral podem fornecer uma base biológica para os desafios cognitivos e emocionais frequentemente relatados em indivíduos sobrecarregados.

CB Press



Profissionais de saúde que ultrapassam os limites na carga horária são obrigados a conviver com as consequências

## Palavra do especialista

### Equilíbrio e autoconhecimento

O cérebro humano é uma órgão extraordinário, mas não é imune aos efeitos do estresse prolongado. Quando você se dedica a longas jornadas de trabalho ou estudo sem pausas adequadas, o sistema nervoso entra em um estado de estresse crônico. Esse processo ativa o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, liberando níveis elevados de cortisol, o principal hormônio do estresse. O Burnout é um estado de esgotamento físico e mental, frequentemente associado a alterações nos níveis de serotonina e dopamina, neurotransmissores que influenciam o humor e a motivação. Há, ainda, a questão da privação de sono, comum em rotinas intensas, impede a reparação neuronal e a eliminação de toxinas cerebrais, criando um ciclo vicioso de fadiga e declínio cognitivo. É importante priorizar o sono, gerenciar o

Arquivo pessoal



tempo e estabelecer limites, também é importante buscar apoio profissional e definir prioridades.

Lucas Cruz, neurologista do Hospital Anchieta Taguatinga

“Os resultados ressaltam a importância de abordar o excesso de trabalho como uma preocupação de saúde ocupacional e destacam a necessidade de políticas no local de trabalho que mitiguem o excesso de horas de trabalho.”

### Constatações

O estudo mostra as diferenças entre os profissionais que cumprem longas jornadas e os demais, que têm carga

horária considerada normal, inclusive de comportamento. O segundo grupo é mais educado e paciente. No exame de imagem, o volume cerebral é avaliado usando a morfometria baseada em voxel (VBM) — uma técnica de neuroimagem que identifica e compara diferenças regionais em níveis de substância cinzenta — e análise baseada em atlas, que usa referências predefinidas para identificar e rotular estruturas em imagens como tomografias cerebrais.

A análise comparativa das descobertas mostrou que as pessoas que trabalhavam 52 horas ou mais por semana apresentavam mudanças significativas nas regiões do cérebro associadas à função executiva e à regulação emocional, diferentemente dos participantes que trabalhavam horas padrão todas as semanas. Uma análise baseada em atlas revelou um aumento de 19% no volume do giro frontal médio entre aqueles que trabalham longas horas em comparação com aqueles que trabalham em horários padrão.

Essa parte do cérebro desempenha um papel importante em diversas funções cognitivas, particularmente no lobo frontal, que engloba a atenção, a memória de trabalho e o processamento da linguagem. O VBM apresentou picos de aumento em 17 regiões, incluindo o giro frontal médio, o giro frontal superior, que está envolvido na atenção, no planejamento e na tomada de decisões, e a ínsula.

Silvia Marchant Gomes, médica psiquiatra clínica e intervencionista do Hospital Anchieta Ceilândia, destacou a importância de ampliar os estudos sobre o tema. “Necessitaremos de muitos outros artigos e estudos, mas estamos no caminho. É preciso ressaltar que há equipes mais sujeitas ao estresse, como os profissionais de saúde e de segurança, além dos informais — que sofrem com a instabilidade.” O neurologista Lucas Cruz lembrou que: “O cérebro é resiliente, mas precisa de cuidados para prosperar. Com estratégias fundamentadas na neurociência é possível mitigar impactos e alcançar uma vida mais saudável e equilibrada”.

## Três perguntas para

Arquivo pessoal



SILVIA MARCHANT GOMES, MÉDICA PSIQUIATRA CLÍNICA E INTERVENCIÓNISTA DO HOSPITAL ANCHIETA CEILÂNDIA

### Como o excesso de trabalho e estudo pode afetar a saúde mental?

Tudo excesso pode afetar o cérebro humano. Existe um termo chamado epigenética, que significa que modificamos genes para bem ou para o efeito negativo atuando sobre nossos sistemas de conexão, ligação, neurotransmissores e funcionamento celular de acordo como aceleramos ou freamos o ritmo. Geneticamente somos diferentes e algumas pessoas suportam maiores demandas do que outras, sem apresentar sintomas negativos, sendo mais adaptáveis e outros bem menos.

### Quais os conselhos para quem não consegue fugir desse amaranhado?

Autoconhecimento e período de pausas são necessários. Atualmente, existe lei de cuidado com a saúde mental do trabalhador, o que vem de encontro com o reconhecimento dessas diferenças e circunstâncias. Trabalhar à noite exige do organismo de uma forma, trabalhar de dia mantém ritmo circadiano, trabalhar em estresse contínuo é nocivo. “Ser estressado” é nocivo, portanto é uma conta multifatorial que muitas vezes não tem resultados esperado, surgindo adoecimento. Além do labor (trabalho) há que se colocar em análise também o perfil do trabalhador.

### É possível conciliar as demandas da vida moderna com qualidade de vida?

Não digo que é possível. Digo que a sociedade hoje reconhece como necessário, portanto o trabalhador deve compreender folga como folga. Há a recomendação de atividade física como necessária, encontrar algo que faça sentido para si, sempre respeitando as diferenças. (RG)

## PRIMATAS

# Saberes e lições compartilhados

A solidariedade e a empatia entre os chimpanzés na floresta de Budongo, em Uganda, é surpreendente, segundo os cientistas que observam o comportamento desses primatas. Os animais não se limitam a tratar dos próprios ferimentos, mas também cuidam dos companheiros. Para os pesquisadores, a informação ajuda a compreender como os primeiros humanos começaram a agir. Situações semelhantes foram verificadas em comunidades de chimpanzés em outras regiões.

Esses primatas utilizam folhas de plantas, com propriedades químicas, para fazerem os cuidados “médicos” em si e nos demais. Todas as plantas que os chimpanzés foram vistos usando para cuidados externos foram identificadas. Em várias delas, havia componentes que melhoram a

cicatrização de feridas e que são utilizadas na medicina humana. Os chimpanzés também cuidam da auto-higiene, com limpeza dos genitais com folhas após o acasalamento e do ânus, depois que defecam.

Há suspeitas de que os ancestrais tenham se inspirado neles. Os cientistas estudaram duas comunidades de chimpanzés na floresta de Budongo — Sonso e Waibira. “Nossa pesquisa ajuda a iluminar as raízes evolutivas da medicina humana e dos sistemas de saúde”, disse a primeira autora do artigo na *Frontiers in Ecology and Evolution*, Elodie Freymann, da Universidade de Oxford. “Obtivemos insights sobre os fundamentos cognitivos e sociais dos comportamentos humanos em relação à saúde.”

Por quatro meses, os pesquisadores

analisaram o comportamento dos chimpanzés, além de utilizar evidências em vídeo do banco de dados do *Great Ape Dictionary*, diários de bordo contendo dados observacionais e uma pesquisa anterior, em que cientistas também fazem relatos dos chimpanzés tratando doenças ou ferimentos. Como todos os chimpanzés são vulneráveis a ferimentos, sejam eles causados por brigas, acidentes ou armadilhas feitas por humanos.

De acordo com a pesquisadora, o “tratamento de feridas” entre os chimpanzés abrange várias técnicas: lambida direta da ferida, que remove resíduos e potencialmente aplica compostos antimicrobianos na saliva; lambida dos dedos seguida de compressão da ferida; aplicação de folhas; e mastigação

Frontiers in Ecology and Evolution



Chimpanzés cuidam de si e dos outros, quando feridos, e mantêm higiene íntima

de materiais vegetais e aplicação direta. “Todos os chimpanzés mencionados em nossas tabelas apresentaram recuperação das feridas, embora, é claro, não sabemos qual teria sido o resultado se não tivessem feito nada

a respeito”, disse a pesquisadora. Para Freymann, é preciso fazer mais análises farmacológicas para verificar as propriedades medicinais e eficácia. Também é preciso observar quando há negativa na prestação de cuidados.