Trabalho noturno pode afetar coração

Estudo com dados de mais de 42 mil mulheres e homens mostra que empregados do turno da noite têm estrutura e biomarcadores cardiovasculares diferentes, quando comparados aos da manhã



Wikimedia commons/Divulgação

Especialistas recomendam que trabalhadores noturnos façam acompanhamento preventivo e evitem outros fatores de risco cardiovascular, como tabagismo

» PALOMA OLIVETO

Uma em cada cinco pessoas em todo o mundo tem emprego noturno, e isso pode estar afetando a estrutura do coração e o funcionamento do músculo cardíaco desses trabalhadores. Um estudo chinês com dados de mais de 42 mil pessoas é o primeiro em larga escala a combinar resultados de um sofisticado exame de imagem com análise de biomarcadores e constatou alterações capazes de interferir na saúde cardiovascular. O artigo foi publicado na revista *European Heart Journal — Cardiovascular Imaging*.

Pesquisas anteriores também encontraram associação estatística entre o trabalho noturno e risco aumentado de doenças e mortes por problemas no coração. Agora, os pesquisadores da Universidade de Zhengzhou, na China, resolveram investigar como trocar o dia pela noite com frequência afeta o órgão. Os participantes, cujos dados estavam disponíveis no UK Biobank, do Reino Unido, tinham idade média de 52 anos no início da pesquisa. Dos 42.671 homens e mulheres incluídos, 1.322 informaram que costumavam trabalhar no turno oposto ao da maioria das pessoas. Nenhum deles tinha enfermidades cardiovasculares no início.

Usando o exame de ressonância magnética cardíaca, os pesquisadores constataram que quem trabalhava frequentemente à noite apresentou alterações na estrutura e no funcionamento do coração em comparação com os empregados diurnos. Os primeiros tinham paredes mais espessas no ventrículo esquerdo — responsável por bombear o sangue para o corpo — e uma proporção maior entre a massa muscular e o volume dessa cavidade.

Além disso, os trabalhadores noturnos apresentavam menor volume sanguíneo bombeado pelo ventrículo direito a cada batimento e menor capacidade máxima de armazenamento de sangue no átrio direito. Os pesquisadores destacam que essas alterações não causam, necessariamente, problemas cardiovasculares. Porém, elas podem se associar a sintomas como cansaço e falta de ar, menor tolerância ao esforço, retenção de líquidos nos membros inferiores e, em casos graves e progressivos, insuficiência cardíaca.

Marcadores

O estudo também descobriu que o trabalho noturno frequente estava associado a diferenças em determinados marcadores sanguíneos. Foram observados níveis mais baixos de DHA, um ácido graxo ômega-3 que contribui para a saúde do coração e dos vasos sanguíneos, e de algumas medidas ligadas ao colesterol "bom" (HDL). Houve níveis mais altos de marcadores relacionados aos triglicerídeos, um tipo de gordura que pode aumentar o risco de doenças cardíacas quando as taxas estão muito altas, e de marcadores relacionados à inflamação.

"Nosso estudo descobriu que o trabalho noturno frequente está associado a um padrão de diferenças sutis na estrutura e função cardíacas. A pesquisa foi observacional, portanto, não pudemos estabelecer se o trabalho noturno frequente danifica diretamente o coração", comentou o principal autor do estudo, Muwei Li, da Universidade de Zhengzhou. "No entanto, sugerimos que as pessoas que trabalham regularmente à noite prestem atenção especial aos cuidados com a saúde cardiovascular. Isso inclui não fumar, manter-se fisicamente ativo, adotar uma dieta e peso saudáveis, dormir o suficiente e manter horários de sono o mais regulares possível, além de controlar bem a pressão arterial, o colesterol e a glicemia." Segundo o pesquisador, os médicos podem considerar o trabalho noturno como parte do histórico ocupacional e de estilo de vida do paciente, principalmente quando essa pessoa também apresenta fatores de risco cardiovascular estabelecidos.

Li destaca que o estudo avaliou a estrutura e a função cardíacas em um único momento; por isso, os autores não podem dizer o que aconteceria se um dos participantes reduzisse ou interrompesse o trabalho noturno. "Precisamos saber se as diferenças cardíacas se tornam mais pronunciadas com uma exposição mais longa ao trabalho noturno, se melhoram quando a exposição ao trabalho noturno é reduzida e se estão associadas a futuras doenças cardiovasculares", diz. Segundo o cientista, um próximo passo importante seriam estudos prospectivos — que acompanham as pessoas ao longo do tempo —, com avaliação repetida tanto da exposição ao trabalho noturno quanto de exames de imagem cardíaca.

Ritmo circadiano

Embora o estudo chinês não tenha investigado uma relação de causa e efeito, pesquisas anteriores sugerem que o trabalho noturno pode interromper repetidamente o alinhamento entre o ritmo circadiano do corpo (o "relógio biológico") e o ciclo normal de sono-vigília. Isso aumenta o risco de alterações no metabolismo, inflamação, regulação da pressão arterial e função vascular.

Segundo Marcelo Valadares, neurocirurgião funcional e médico responsável pela área de Neurocirurgia Funcional da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), o ciclo sono-vigília é regulado por uma delicada interação de mecanismos químicos e neurais no cérebro, além de ajustes em diversos sistemas fisiológicos. "Dormir não é simplesmente desligar o cérebro. Durante o sono, ele entra em um dos períodos mais ativos de reorganização e manutenção do corpo humano, um processo fundamental para o equilíbrio do organismo", explica.

Duas perguntas para

VAGNER VINICIUS FERREIRA, CARDIOLOGISTA DO HOSPITAL MANTEVIDA (DF)



Arquivo pessoal

Como o trabalho noturno e a alteração frequente do relógio biológico interferem no funcionamento do sistema cardiovascular?

O nosso organismo possui um relógio biológico que regula diversas funções, como pressão arterial, frequência cardíaca, produção hormonal e metabolismo. Naturalmente, ele está preparado para manter o corpo ativo durante o dia e em repouso durante a noite. Quando a pessoa trabalha frequentemente à noite, esse equilíbrio é prejudicado. O organismo precisa permanecer em atividade justamente no período em que deveria estar descansando. Isso pode provocar aumento da atividade do sistema nervoso, alterações da pressão arterial, piora da qualidade do sono e maior liberação de substâncias inflamatórias. Com o passar do tempo, essas alterações podem prejudicar o funcionamento dos vasos sanguíneos e aumentar a sobrecarga no coração. Portanto, não é apenas uma questão de cansaço, há também uma repercussão sobre a saúde cardiovascular.

Quais cuidados e medidas preventivas devem ser adotados por profissionais que trabalham durante a noite?

O primeiro cuidado é entender que quem trabalha à noite precisa ter uma atenção especial com a própria saúde. Muitas vezes, esses profissionais acabam negligenciando o sono, a alimentação e a atividade física em função da rotina de trabalho. É fundamental garantir, sempre que possível, de sete a nove horas de sono por dia, em um ambiente escuro e silencioso. Também é importante manter uma alimentação equilibrada, evitar refeições muito pesadas durante a madrugada, praticar atividade física regularmente e não utilizar estimulantes em excesso para combater o sono. Outro ponto essencial é controlar os principais fatores de risco cardiovascular, como pressão alta, diabetes, colesterol elevado, obesidade e tabagismo. Considero importante que esses profissionais tenham acompanhamento médico periódico. (**PO**)

MUDANÇAS CLIMÁTICAS

Papa diz estar preocupado com o fracasso da COP31

O fracasso da conferência climática COP31 preocupa o papa Leão 14. Após duas semanas de intensas negociações, o evento terminou no domingo em Antália, na Turquia, sem um texto político formal. Vários países rejeitaram o documento apresentado, que não incluía, como pede a ciência, o abandono progressivo dos combustíveis fósseis para conter o aquecimento global.

"Diante da crescente frequência de fenômenos climáticos extremos, é preocupante que a COP31 tenha terminado sem que a comunidade internacional alcançasse compromissos claros para enfrentar esta crise de maneira séria e responsável", afirmou o pontífice, ao encerrar a audiência geral na Praça de São Pedro, no Vaticano. Além da questão dos combustíveis fósseis, a reunião de cúpula do clima não encontrou um consenso a respeito de questões cruciais, como o financiamento climático e as tecnologias destinadas a remover dióxido de carbono da atmosfera.

Leão 14 tem reiterado a necessidade de proteger a natureza, seguindo a linha de seu antecessor, Francisco, autor de uma influente encíclica sobre o meio ambiente que vinculou explicitamente o uso de combustíveis fósseis às mudanças climáticas. O pontífice norte-americano afirma que o aquecimento global não é apenas um desafio ambiental, mas uma questão de justiça social, pois são os mais pobres que sofrem com maior intensidade diante das catástrofes naturais e das ondas de calor agravadas pela emissão de gases de efeito estufa.

"A crise climática exige um renovado senso de responsabilidade compartilhada, novas formas de solidariedade entre as nações e mudanças profundas em nossos comportamentos, nos sistemas socioeconômicos e na governança de nossas sociedades", afirmou o pontífice. Na COP, o bloco dos países em desenvolvimento, incluindo o Brasil, defendeu uma transição justa na matriz energética e pediu que os signatários do Acordo de Paris aceitassem traçar uma rota de eliminação dos combustíveis fósseis. Os grandes produtores de petróleo, encabeçados pela Arábia Saudita e Emirados Árabes, porém, rejeitaram a proposta.

AFP

Papa: crise climática exige um renovado senso de responsabilidade compartilhada

Recorde

O planeta registrou, pela primeira vez, seis dias consecutivos com temperaturas médias globais mais de 2°C acima dos níveis pré-industriais. A sequência, que ainda estava em andamento, foi registrada em novembro e representa um novo alerta sobre o avanço do aquecimento global.

Segundo reportagem publicada pelo jornal britânico *The Guardian*, a temperatura média global da superfície atingiu 2,24°C acima do patamar pré-industrial em 23 de novembro, o maior valor já registrado. O recorde anterior era de 2,05°C, em 2023.

A elevação é atribuída, principalmente, ao aquecimento provocado pela queima de combustíveis fósseis, combinado com um El Niño de grande intensidade, que deve atingir seu pico entre o fim deste ano e janeiro de 2027. Apesar do recorde, os seis dias de temperaturas acima de 2°C não significam que o limite superior do Acordo de Paris tenha sido ultrapassado. O compromisso internacional prevê manter o aquecimento global bem abaixo de 2°C e buscar esforços para limitá-lo a 1,5°C, em comparação com os níveis pré-industriais.