

Fadiga no trabalho

Define-se fadiga como um quadro inicialmente reversível de redução da capacidade de trabalho acompanhado da sensação de dificuldade de prosseguir em sua atividade normal por parte do trabalhador.

Ela ocorre em situações em que há sobrecarga de pouca duração, fato que muito provavelmente leva a pronta recuperação do trabalhador ou surgir de forma prolongada, onde podem ocorrer transtornos psiquiátricos e até mesmo lesões, nos casos em que há exigência muito altas.

Didaticamente podemos dividir a fadiga em duas categorias: fadiga física e fadiga mental.

1) Formas de fadiga física:

- Fadiga muscular: a que ocorre quando os músculos são sobrecarregados, principalmente nos casos de contração muscular estática, onde há déficit de circulação sanguínea e acúmulo de ácido láctico, substância irritante das terminações nervosas.
- Fadiga visual: decorre de esforços de focalização de imagens próximas aos olhos, exigindo contrações do músculo ciliar e da musculatura dos globos oculares. Ela se acentua nos casos de existência de reflexos de luz, astigmatismo, hipermetropia.
- Fadiga por débito de sono: ocorre em trabalhadores em turnos, principalmente naqueles que tem rotação lenta. Decorre de alterações do ritmo circadiano, distúrbios de sono e problemas sociais.
- Fadiga por desidratação: ocorre em atividades desenvolvidas em ambientes de altas temperaturas especialmente quando há fontes de calor radiante, acentuada nas atividades físicas pesadas e em dias de calor intenso. Ocorre uma tendência de aumento de temperatura corporal, o que pode ser perigoso, pois ocorre sudorese, desidratação e perda de eletrólitos, principalmente sódio e potássio.
- Fadiga por falta de oxigênio para os músculos em atividades prolongadas: ocorre principalmente nas atividades pesadas, levando a fadiga pela dificuldade de manutenção do suprimento energético ao corpo humano através de mecanismos aeróbicos.
- Fadiga por insuficiência energética: ocorre com maior frequência em trabalhadores que desempenham suas funções no turno matutino, especialmente naqueles que iniciam muito cedo e não fazem aporte

calórico. No caso de não haver estoque adequado de glicogênio no músculo, o organismo não terá energia suficiente para executar atividade física.

2) Formas de fadiga mental:

- Cansaço físico-mental: ocorre mais frequentemente naqueles que trabalham durante o dia e estudam à noite, ou nos que não descansam nos fins de semana e nem tiram férias, como motoristas profissionais, transportadores de cargas. Os esforços prolongados podem ser acompanhados de queda de desempenho, quando não houver tempo de recuperação da fadiga.

- Fadiga por alta densidade de trabalho: Naquelas atividades de escritório com polivalência de funções associadas as modernas tecnologias. Associada a grande variação de exigências e microdecisões constantes ao longo da jornada de trabalho. Ocorrem os chamados “brancos” ou lapsos de fatos do cotidiano.

- Fadiga por tensão cognitiva: ocorre em profissões como juízes durante o julgamento, tradutores simultâneos, tele-atendentes, controladores de voo de aeroportos, médicos anestesistas e intensivistas, emergencistas e de porta de entrada de hospital. Decorre do uso de alguma capacidade intelectual específica que envolve alta concentração no que está fazendo. É acentuada pela falta de controle sobre o processo, por falta de controle das reclamações recebidas, quadro de pessoal insuficiente, sistemas muito burocratizados.

- Fadiga psíquica: Comum em pessoas desajustadas à realidade social da organização em que trabalham, sendo conhecido os quadros intensos como “Síndrome de Burnout”. Apresentam queda de rendimento relacionada à inadaptação de natureza psíquica a uma realidade do setor onde trabalha ou da organização em que trabalha.

Para cada tipo de fadiga existem possibilidades de ações preventivas que podem mitigar a ocorrência das mesmas.

Fonte: Ergonomia 4.0 – Hudson Araujo Couto