

## Podcast 72

### Distúrbios do Sono - parte 2

A maioria dos adultos necessita de 7 a 9 horas de sono regularmente para a manutenção da saúde física e emocional e conseqüentemente, atingir um estado ideal de alerta e desempenho ao longo do dia.

A inversão devido a turnos de trabalho repercute diretamente no desempenho e na segurança do trabalhador, pois o estado de alerta também se manifesta em um ritmo circadiano, flutuando ao longo do dia, tendo níveis ótimos na fase clara e níveis mínimos na madrugada. Dessa forma, os efeitos de curto prazo da interrupção do ritmo circadiano podem resultar em redução da quantidade e qualidade do sono e pode aumentar o risco de acidentes.

Precisamos atentar que a sonolência e fadiga são associadas a prejuízo nas funções cognitivas, com diminuição do nível de alerta, aumento do tempo de reação, prejuízo na memória e desempenho, lapsos de atenção, piora no processamento de informações e tomada de decisões, podendo impactar na segurança individual, organizacional e pública.

A área de transportes, estratégica para a sociedade, tem o risco de acidentes afetado por acidentes automobilísticos, que podem ser devidos a transtornos do sono. Esses riscos se elevam em função das horas de sono nas 24 horas anteriores ao mesmo. Motoristas que dormiram entre 7 e 9 horas ao serem comparados com aqueles que dormiram 6 horas ou menos, tem chances bem mais elevadas de serem responsáveis pelos acidentes.

Trabalho brasileiro envolvendo 130 motoristas demonstrou que a maioria destes indicaram ter turnos irregulares, dirigir em média 11 horas ao dia, sendo que 71% destes motoristas admitiu ter adormecido ao volante.

Estudo em anestesistas na Inglaterra, indicou que 70% destes tem seu bem estar afetado pela fadiga, enquanto estudo em pilotos de avião, revelou que a segurança de vôo é afetada à noite, com aumento de 50% nos erros.

Atualmente considera-se que o manejo do risco de sonolência-fadiga e conseqüentemente, a prevenção de acidentes deve ir além da limitação das horas de trabalho.

Entre as estratégias adotadas encontra-se o modelo de trajetória de risco de Dawson caracterizado por cinco níveis de controle, sendo que cada um destes pode diminuir a chance de acidente relacionado a fadiga e sonolência. Os níveis de Dawson são:

- Nível 1: oportunidade de sono. A pessoa não tem a oportunidade de dormir o suficiente devido ao tipo de trabalho que executa.
- Nível 2: Quantidade de sono: A pessoa não dorme o suficiente ou com qualidade.
- Nível 3: Sintomas: a pessoa apresenta sintomas relacionados a fadiga

- Nível 4: Erros: a pessoa tem risco aumentado de erro relacionado a fadiga.
- Nível 5: Incidente por fadiga: ocorre acidente/incidente por fadiga.

Esse modelo objetiva termos controle direcionado a cada um dos níveis, para atenuar a fadiga.

Assim temos os seguintes controles:

- Nível 1: jornadas que oportunizem quantidade suficiente de sono, através de movimentos de turnos, paradas, folgas.
- Nível 2: educar o trabalhador em relação a importância do sono de qualidade e duração. Informar em relação a ritmo circadiano, a necessidade do sono, seus transtornos, comportamentos que favorecem a qualidade do sono.
- Níveis 3 e 4: monitoramento de sintomas, comportamentos e erros relacionados a fadiga. Existem sistemas de avaliação de fadiga, inclusive com softwares especializados, que julgam sonolência, nível de alerta e capacidade de desempenho.
- Nível 5: esclarecimento do papel da fadiga no acidente/incidente ocorrido no local de trabalho. A investigação deve abranger nesses casos o nível de alerta do trabalhador, tipo de jornada de trabalho, o histórico de sono e saúde e hora do dia da ocorrência.

Débito de sono é entendido como a diferença entre o quanto a pessoa necessita de sono e quanto a mesma dormiu. A quantidade de sono é variável pessoa a pessoa, mas reconhece-se que o acúmulo de débito de sono relaciona-se a deterioração de desempenho.

Um cochilo à tarde pode dissipar o débito de sono antes do turno da noite e aumentar o estado de alerta, além de estabelecer uma rotina pré-sono regular para o sono durante o dia. Esta rotina inclui tomar banho, vestir pijama, refeição leve, hidratar sem cafeína, preparar o ambiente de dormir.

A escuridão é dica para o organismo que é hora de descansar, podendo auxiliar no adormecimento.

Recomenda-se evitar o uso de eletrônicos e que sejam respeitadas as diferenças individuais na elaboração de escalas de trabalho em turnos.

Fonte:

Distúrbios do Sono e Trabalho

Carlos Fernando Sá Santana e Maria Laura Nogueira Pires

PROMEDTRAB volume 4.2.