

## TRABALHO NOTURNO E TRABALHO POR TURNOS: CONSTRANGIMENTOS E RECOMENDAÇÕES



Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), atualmente, cerca de 20% das populações dos países desenvolvidos trabalham no período da noite. De facto, ao longo dos últimos 20 anos, verificou-se um aumento significativo na prática de se usar dois ou mais turnos laborais em processos produtivos que excedem a duração de um dia regular de trabalho (ex.: postos de gasolina, farmácias, hospitais, redes de supermercado, etc.). A prática regular de um horário de **trabalho por turnos** e/ou **noturno** traduz-se num conjunto de influências negativas, não só a nível da saúde do trabalhador, como também da sua vida familiar e social.

### DEFINIÇÃO DE TRABALHO NOTURNO E POR TURNOS

As noções de trabalho noturno e trabalho por turnos encontram-se regulamentadas no código do trabalho atualmente em vigor no nosso país (*artigos 220º a 225º, Lei n.º 7/2009 de 12 de Fevereiro*), e segundo o qual:

- **Trabalho noturno** é aquele que é prestado num período, que tenha a duração mínima de sete horas e máxima de onze horas, compreendendo o intervalo entre as 00 e as 05 horas. O período de trabalho noturno pode ser determinado por instrumento de regulamentação coletiva de trabalho, considerando-se como tal, na falta daquela determinação, o compreendido entre as 22 horas de um dia e as 07 horas do dia seguinte. Considera-se trabalhador noturno o que presta, pelo menos, 3 horas de trabalho normal noturno em cada dia.
- **Trabalho por turnos** considera-se qualquer organização do trabalho em equipa, em que os trabalhadores ocupam sucessivamente os mesmos postos de trabalho, a um determinado ritmo, incluindo o rotativo, contínuo ou descontínuo, podendo executar o trabalho a horas diferentes num dado período de dias ou semanas. Devem ser organizados turnos de pessoal diferente sempre que o período de funcionamento ultrapasse os limites máximos do período normal de trabalho (oito horas por dia e 40 horas por semana).

### EFEITOS DO TRABALHO NOTURNO E DO TRABALHO POR TURNOS NO ORGANISMO HUMANO

A prática de um regime de horário por turnos e/ou noturno tem implicações no estilo de vida dos trabalhadores, exigindo uma adaptação dos ritmos biológicos às inversões dos períodos de atividade e repouso, com consequências a nível físico e psicológico, sendo as implicações maiores quando os turnos são efetuados durante a noite. Entre os distúrbios ocupacionais resultantes, destacam-se os seguintes:

- Transtornos do Sono (crises de insónia ou sonolência excessiva), que ocorrem pelo facto das horas de trabalho coincidirem com a fase habitual de sono.



- Distúrbios gastrointestinais, que surgem devido ao facto dos trabalhadores não terem horários adequados para as refeições, substituindo-as por pequenos lanches.
- Predisposição à depressão;
- Manifestações contínuas de stresse;
- Uso abusivo de substâncias para dormir;
- Aumento do absentismo;
- Maior propensão para a ocorrência de acidentes;
- Perturbações na vida familiar e social.

Um estudo recente, publicado no "*British Medical Journal*" refere que o trabalho por turnos está associado a um aumento do risco de doenças vasculares, como o enfarte agudo do miocárdio e acidente vascular cerebral. Os autores do estudo sugerem que os programas de rastreio poderiam ajudar a identificar e tratar os fatores de risco, como elevada pressão arterial e níveis altos de colesterol.

### **COMO COMBATER OS EFEITOS NEGATIVOS DO TRABALHO NOTURNO E DO TRABALHO POR TURNOS?**

#### **Recomendações para o trabalhador:**

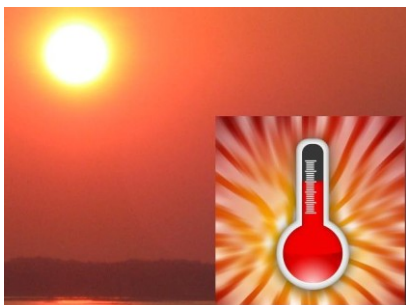
- Manter uma alimentação regular e equilibrada.
- Dormir sonos de 7/8 horas sempre que possível.
- Desligar o telefone durante as horas de descanso para evitar que o sono seja interrompido.
- Dormir uma sesta antes de iniciar o turno para evitar a sonolência durante o trabalho.

#### **Recomendações para o empregador:**

- A duração de trabalho de cada turno não pode ultrapassar os limites máximos dos períodos normais de trabalho.
- O trabalhador só pode mudar de turno após o dia de descanso semanal.
- Os turnos no regime de laboração contínua e os trabalhadores que asseguram serviços que não podem ser interrompidos, devem ser organizados de modo que os trabalhadores de cada turno gozem, pelo menos, um dia de descanso em cada período de sete dias, sem prejuízo do período excedente de descanso a que tenham direito.
- Assegurar exames de saúde gratuitos e sigilosos ao trabalhador noturno, destinados a avaliar o seu estado de saúde, antes da sua colocação e posteriormente a intervalos regulares e no mínimo anualmente.
- Avaliar os riscos inerentes à atividade do trabalhador, tendo presente, nomeadamente, a sua condições psíquica e física, antes do início da atividade e posteriormente, de seis em seis meses, bem como antes de alteração das condições de trabalho.

*Elisabete Afonso (TSST)*

## DICAS PARA COMBATER O CALOR DE FORMA SAUDÁVEL



Estando nós em plena época de **Verão**, é certo que os dias são mais longos, com temperaturas acima da média e níveis de humidade relativamente altos. Deste modo, torna-se importante compreender o modo como o nosso organismo reage a estas alterações e quais as melhores estratégias que visam minimizar os constrangimentos decorrentes.

O corpo humano possui um sistema termorregulador comandado pelo hipotálamo, cuja função é manter a temperatura corporal equilibrada (aproximadamente 36,5°C). Quando exposto a altas temperaturas ou a drásticas oscilações térmicas, esse sistema recebe a informação de que há um desequilíbrio a ser reparado e enquanto essa adaptação não acontece, surgem (ou agravam-se) alguns problemas a nível da saúde do indivíduo:

- *Dores de cabeça/ enxaquecas*: Relacionadas ao tempo quente e movimento de ar quente, em que qualquer mudança brusca de temperatura pode causar uma crise. Com o aumento da transpiração há uma diminuição de água no corpo o que pode igualmente provocar dor de cabeça.
- *Doenças cardíacas*: Quando exposto a temperaturas elevadas, o organismo aumenta a circulação sanguínea, provocando a transpiração. Contudo, essa perda de calor diminui com um aumento da humidade do ar, originando um aumento ainda maior dos batimentos cardíacos. Se o indivíduo apresentar alguma patologia cardiovascular, estas alterações poderão desencadear uma crise.
- *Esclerose múltipla*: Elevadas temperaturas e níveis de humidade podem agravar os sintomas de quem sofre com a esclerose múltipla (perda de coordenação, equilíbrio, visão obscurecida, dificuldades na fala, fadiga).
- *Síncope pelo calor*: Quando o coração é ativado (por exemplo, durante um exercício), a pressão sanguínea aumenta e a temperatura do corpo pode se elevar, progredindo para um stresse cardiovascular que leva à exaustão. Nesses casos, se a atividade não for interrompida, a temperatura do corpo pode chegar acima dos 40°C, prejudicando as estruturas celulares e o sistema de termorregulação, com alto risco de mortalidade.

### COMO COMBATER AS ALTAS TEMPERATURAS DURANTE O VERÃO?

#### Em Casa:

- Feche os estores (mas não as janelas) da casa, evitando a excessiva exposição aos raios solares.
- Acenda as luzes apenas se necessário. O cuidado diz respeito às luzes incandescentes, pois a maior parte de energia que consomem transforma-se em calor.



- Tome banhos com água fresca para diminuir a sensação física de calor.

#### **Cuidados com a Alimentação:**

- Aumente o consumo de sais minerais (potássio, magnésio, sódio), mesmo que não tenha sensação de sede. A ingestão de água mineral previne também câibras e alterações no sistema cardiovascular.
- Aumente o consumo de líquidos em temperatura ambiente (ou não muito gelados), também na forma de sucos, para manter a temperatura do organismo constante e evitar a desidratação, pressão baixa, sensação de fraqueza e dor de cabeça.
- Faça entre quatro e cinco refeições por dia, dando maior importância ao pequeno-almoço. As refeições podem ser alternadas com pequenas porções de alimentos salgados.
- Prefira alimentos crus ou pouco cozidos (quanto maior a temperatura de cozimento, maior a perda de água e vitaminas). Alimentos muito quentes atuam como vasodilatadores e aumentam a temperatura corpórea. Os gelados podem causar gastrites e indigestão.
- Escolha alimentos de origem animal (peixe, leite, ovos e carnes brancas). Dê preferência aos peixes, para garantir maior consumo de ômega 3, zinco, vitaminas C e E.
- Invista nos alimentos integrais (especialmente milho e aveia), que possuem vitamina B e são antisstressantes.

#### **Durante a Condução:**

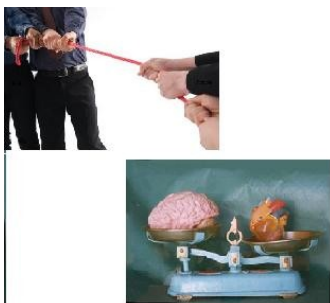
- Ande sempre acompanhado de uma garrafa de água, principalmente quando as previsões meteorológicas indicarem altas temperaturas e ar seco.
- Alguns minutos antes de sair com o carro, abra as portas para facilitar a ventilação.
- Se a temperatura exterior não é superior a 25°C, evite o uso do ar condicionado no carro. Se o calor for muito intenso mantenha-o até 5°C abaixo da temperatura externa.
- Nunca deixe pessoas no interior do carro (principalmente crianças ou idosos), mesmo se for por breves períodos de tempo.
- Adote o uso de protetores solares nos vidros laterais dos automóveis, atenuando assim o mal-estar dos passageiros durante percursos mais longos.
- Se puder, evite sair de carro nas horas em que o sol está mais forte. Para viagens prolongadas, prefira os horários noturnos.

#### Ver Também:

- *Prevenir a Desidratação no Idoso (Newsletter n.º 32).*
- *Importância da Água no Organismo Humano (Newsletter n.º 26).*
- *Como Prevenir os Efeitos Nocivos Associados ao Calor (Newsletter n.º 23).*
- *Índice Ultra Violeta – O Que é e Como Prevenir (Newsletter n.º 22).*

*Elisabete Afonso (TSST)*

## INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO MUNDO DO TRABALHO



Antigamente, no mundo do trabalho, acreditava-se que um indivíduo alcançava o sucesso se fosse possuidor de um bom raciocínio lógico, tivesse habilidade com os números e possuísse uma boa memória. Contudo, na atualidade, cada vez mais o sucesso depende de outros fatores, tais como as *relações interpessoais*, a *capacidade de trabalhar em equipa*, a *capacidade de ouvir e de entender a posição dos colegas*, a *capacidade de "ouvir" a nossa consciência*, ou seja, a capacidade de lidar com as emoções e reagir adequadamente a elas.

A **inteligência emocional** é um conceito da psicologia moderna que descreve a capacidade do indivíduo reconhecer os próprios sentimentos e manter as reações resultantes sob controlo, assim como analisar as emoções das pessoas que o envolvem procurando, de alguma forma, entendê-las.

Nos dias que correm, mais do que nunca, o comportamento no local de trabalho é afetado diretamente pelos estados emocionais dos trabalhadores, que orientam os seus comportamentos e raciocínios com vista a obter melhores resultados. Um indivíduo emocionalmente inteligente consegue mobilizar estrategicamente as suas emoções no alcance dos seus objetivos, reconhecendo, aceitando, escolhendo e gerenciando o que sente durante as mais diversas situações.

De acordo com o psicólogo e escritor *Daniel Goleman*, o desenvolvimento da inteligência emocional passa pelo aperfeiçoamento das competências que diferenciam o desempenho individual em determinada situação, as quais envolvem 5 áreas de conhecimento:

- **Autoconhecimento emocional** (autoconsciência): capacidade do indivíduo reconhecer as próprias emoções e sentimentos, entendendo o modo como afetam o seu desempenho.
- **Controle Emocional** (autocontrolo): capacidade do indivíduo pensar antes de agir, conseguindo assim lidar com os próprios sentimentos, adequando-os a cada situação vivida.
- **Auto Motivação**: capacidade do indivíduo dirigir as suas emoções a serviço de um objetivo ou realização pessoal, independentemente das circunstâncias (estar pronto para agarrar oportunidades, superar obstáculos e aprender com eles para seguir em frente).
- **Reconhecimento de emoções em outras pessoas** (empatia): capacidade do indivíduo se colocar no lugar do outro e compreendê-lo, reconhecendo as suas emoções.
- **Habilidade em relacionamentos interpessoais**: capacidade da pessoa interagir com outros indivíduos, utilizando competências sociais (liderança, gestão de conflitos, trabalho em equipa, etc.)



## COMO DESENVOLVER A SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?

- *Examine o modo como avalia os acontecimentos do dia-a-dia* (impressões, interpretações, apreciações e expectativas que tem de si próprio e dos indivíduos e situações que o rodeiam, que geralmente têm a forma de pensamentos ou de um diálogo interno). Tomando consciência das suas avaliações, entende o modo como os seus pensamentos influenciam o seu comportamento e sentimentos, podendo assim alterá-los.
- *Preste atenção aos seus sentidos* (visão, audição, olfato e paladar), uma vez que é através deles que recebe informações sobre si mesmo e sobre o que o rodeia. Muitas vezes, eles são filtrados e modificados de acordo com as avaliações que efetua, levando a que não perceciona a informação da forma mais correta.
- *Entenda a causa dos seus sentimentos*, uma vez que dar-lhe-á informações importantes que o ajudarão a entender porque age de determinada forma. Reconhecendo os seus sentimentos, você irá controlar produtivamente as suas ações.
- *Identifique as suas intenções/ objetivos a curto e longo prazo*, com o objetivo de adotar comportamentos que visem o seu alcance.
- *Compreenda os seus pensamentos ou avaliações cognitivas*. Os pensamentos tendem a ser irracionais e espontâneos, levando muitas vezes a um raciocínio distorcido.
- *"Sintonize-se" com os sentimentos daqueles com quem se relaciona habitualmente*, procurando aprender a lidar com as divergências antes que elas cresçam.
- *Treine as suas habilidades de comunicação interpessoal*, para que possa conquistar admiração, respeito e credibilidade dos que o rodeiam.
- Depois de identificar os seus pontos fracos, *treine* até conseguir ultrapassar todas as dificuldades. Segundo pesquisas, o cérebro emocional aprende através de experiências repetidas.



Nas duas últimas décadas, tem aumentado o número de empresas que investem no bem-estar e na satisfação dos seus funcionários, desenvolvendo e aperfeiçoando uma visão mais ampla do indivíduo, ao considerar que ninguém poderá dar o melhor de si se não apresentar um mínimo de harmonia entre os seus pensamentos e sentimentos.

*Elisabete Afonso (TSST)*

### FICHA TÉCNICA:

Gestão de Conteúdos e Redação | Elisabete Afonso  
Colaboração | Funcionários do Grupo 4Work  
Conceção Gráfica | Ricardo Trindade  
Edição | Departamento Formação  
Periodicidade | Mensal

### GRUPO 4 WORK

R. Tenente Espanca, nº 34 – 3º | 1050-223 Lisboa  
Telef. (+351) 21 353 00 03 | Fax: (+351) 21 356 22 66  
Home Page: [www.4work.pt](http://www.4work.pt) | E-mail: [formacao@4work.pt](mailto:formacao@4work.pt)