

Fórum: horários de trabalho e saúde

Trabalhar é uma forma de ser humano, e é uma maneira de obter dinheiro, mas pode também ser uma forma de adoecer. Os aspectos temporais do trabalho – quando ele é realizado, por quanto tempo – pertencem ao campo da organização do trabalho e podem ser vistos como parte do ambiente laboral. Como outras dimensões que caracterizam os locais de trabalho, alguns aspectos dos horários podem causar agravos à saúde dos trabalhadores. Este é o tema deste fórum, que enfoca diferentes esferas da saúde e bem-estar, que vão da conciliação com a vida familiar ao agravamento de alguns sintomas e ao aumento do risco de doenças crônicas.

Frida M. Fischer analisa a demanda atual por esquemas de trabalho que incluem atividades noturnas e em turnos, enfatizando como o padrão clássico de trabalho “5 dias por semana, 40 horas por semana, apenas trabalho diurno, sem atividades no fim de semana” vem se reduzindo nas sociedades modernas. Ela tem estudado empresas e instituições de longa data, de forma que o artigo apresenta uma visão abrangente de sistemas de turnos do ponto de vista da saúde e bem-estar dos trabalhadores. Entre os diversos arranjos de trabalho, ela selecionou três exemplos de esquemas adotados no Brasil, analisando-os quanto aos efeitos sobre o sono e a condição de alerta dos trabalhadores. Também são enfatizados as características dos horários de trabalho, assim como a organização do trabalho e o uso de princípios ergonômicos na implantação de práticas de segurança.

O artigo elaborado por Claudia R. C. Moreno e Fernando M. Louzada apresenta uma análise atualizada da cronobiologia humana, do nível molecular ao comportamental. O texto traz a noção de que a nossa vida é regulada por três tipos de relógio: o relógio solar, o social e o biológico, considerando o horário de trabalho como parte do nosso relógio social. O conceito de organização temporal do organismo é apresentado de forma a explicar algumas das conseqüências do trabalho à noite, em turnos de rodízio ou em horários irregulares. O leitor pode se beneficiar do conhecimento dos autores em relação à cronobiologia e suas aplicações, de forma a facilmente compreender as medidas de intervenção que visam a favorecer a adaptação ao trabalho em turnos e noturno.

A longa jornada de trabalho é uma outra faceta das características do trabalho que merece atenção no campo da Saúde Pública. Este é o tema do terceiro artigo deste fórum, escrito por Paul Landsbergis. Além da fadiga, que é uma conseqüência evidente do trabalho excessivo, acidentes e ferimentos, distúrbios musculoesqueléticos, problemas psicológicos, estilos de vida não-saudáveis, assim como o maior risco de hipertensão e de doenças cardiovasculares são efeitos à saúde já associados a longas jornadas de trabalho. Entre os mecanismos subjacentes aos problemas cardiovasculares e à hipertensão, principais tópicos do artigo, está o excesso de trabalho que pode atuar diretamente como um estressor, como um fator que pode aumentar a exposição a outros riscos do trabalho, ou favorecer a ocorrência dos chamados comportamentos não-saudáveis.

Há uma conexão mútua entre o conteúdo dos artigos, já que os conceitos cronobiológicos podem auxiliar o entendimento de problemas de sono e sonolência que acometem os trabalhadores em turnos. Ao mesmo tempo, os efeitos potenciais das longas jornadas e as estatísticas mundiais sobre a disseminação da longa jornada e do trabalho em turnos, refletem uma grande preocupação quanto às relações entre os horários de trabalho e a saúde pública. Estas questões por certo justificam a reavaliação dos horários de trabalho com base em políticas que priorizem as características biológicas e sociais dos trabalhadores.

Lúcia Rotenberg

*Laboratório de Educação em Ambiente e Saúde, Departamento de Biologia,
Instituto Oswaldo Cruz, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, Brasil.*