

OS EFEITOS DA PRIVAÇÃO DE SONO NA SAÚDE MENTAL DE TRABALHADORES

Daiane Macagnan Schitz¹
Luciana Schermann Azambuja²

RESUMO

O presente estudo visa investigar as possíveis alterações cognitivas e comportamentais, resultantes da privação de sono, em trabalhadores em regime noturno ou de turnos alternados. As transformações ocorridas no mundo do trabalho têm trazido sérias repercussões para a saúde dos trabalhadores. A incorporação de novas tecnologias somadas a um complexo conjunto de inovações organizacionais têm modificado as condições e as relações de trabalho. Visando atender às características e necessidades da sociedade atual, a qual vive em uma intensa busca pelo conforto material e lida com a constante preocupação, por parte das organizações de trabalho, com o aumento da lucratividade, o trabalho em turnos se faz inevitável e imprescindível. Surge, assim, a “Sociedade 24 horas”, na qual o trabalho é organizado de modo a satisfazer tais exigências. Deste modo, a realidade atual conta com milhões de brasileiros que trabalham em regime noturno ou em turnos alternados, principalmente em profissões ligadas às áreas de saúde, transporte, segurança, energia e comunicações (PRATA & SILVA, 2013; SILVA et. al., 2010). Foram realizados diversos estudos de laboratório para avaliar as consequências da privação de sono para o desempenho físico e cognitivo, os quais demonstraram que, em longos períodos, a mesma pode trazer alterações de humor e de desempenho cognitivo. Para os autores, a privação crônica de sono pode desencadear lapsos de atenção, redução da memória de curto prazo e episódios de microssonos. Os autores comentam, ainda, que estudos feitos em ratos demonstraram que a privação de sono prolongada pode comprometer o sistema imunológico, levando à morte (GAZZANIGA & HEATHERTON, 2005). Desta forma, o objetivo deste estudo é investigar os possíveis efeitos da privação do sono na saúde mental de trabalhadores em regime noturno ou de turnos alternados. Para tal, utiliza-se como metodologia a revisão bibliográfica e autores, além dos já citados, como: Marcus & Cecon (2013), Oliveira & De Martino (2013), Pereira et. al. (2012), Soares & Almondes (2012), entre outros. Ao adotar o esquema de trabalho em horários irregulares, os trabalhadores acabam entrando em confronto com a tendência diurna da espécie humana, dificultando sua convivência e participação nas obrigações familiares e sociais, as quais, comumente seguem os horários diurnos estabelecidos (SOARES & ALMONDES, 2012). Os resultados indicam que a privação de sono traz diversas consequências negativas para a saúde mental desses trabalhadores, provocando uma dissociação entre os ritmos bioquímicos, psicológicos, comportamentais e sociais, o que acaba gerando problemas não apenas no âmbito da saúde, mas também na vida familiar, social e profissional (XAVIER & VAGHETTI, 2012).

PALAVRAS-CHAVE: Privação de Sono; Trabalho em Turnos; Ritmos Circadianos; Saúde Mental;

¹ Acadêmica do Curso de Psicologia da ULBRA – CAMPUS Guaíba. E-mail: danimschitz@gmail.com

² Docente do Curso de Psicologia da ULBRA – CAMPUS Guaíba e orientadora deste trabalho. E-mail: lusazambuja@yahoo.com.br