

# PREVENÇÃO DOS RISCOS ASSOCIADOS À FADIGA E À SONOLÊNCIA

Por Teresa Rebelo Pinto\*

Nos dias de hoje, a fadiga e a sonolência são temas comuns do quotidiano, tornando-se queixas banais e até socialmente aceitáveis. O que não é tão conhecido quanto as queixas deste foro, são os efeitos e riscos que daí advêm.

A fadiga é entendida como um estado de cansaço global que implica redução do desempenho mental e/ou físico, prejudicando capacidades importantes para tarefas quotidianas e profissionais, como a atenção, concentração, motivação, tempo de reação, coordenação motora, equilíbrio e energia.

Frequentemente associada à fadiga está a sonolência, estado que resulta de padrões de sono inadequados, traduzindo um tempo de sono insuficiente ou de má qualidade, quer por aspetos de saúde (doenças do sono que afetam a sua qualidade, como insónia ou apneia), quer de forma voluntária (consequência da má gestão das exigências profissionais, pessoais e sociais características do estilo de vida moderno).

O excesso de trabalho, a preocupação de conjugar a vida profissional com a familiar, a gestão de dois ou mais empregos, a presença de uma doença crónica ou o trabalho por turnos, são exemplos de situações propícias ao aparecimento da fadiga e da sonolência, cujos principais perigos se situam no domínio da saúde e da segurança.

No local de trabalho, a relevância de prevenir situações de fadiga e sonolência prende-se com os riscos subjacentes para o trabalhador e para o empregador. Se por um lado é evidente que a saúde do próprio está em perigo, correndo-se o risco de desenvolver doenças crónicas, compreende-se que a sua segurança também o esteja, pois aumentam significativamente as hipóteses de lapsos, erros ou acidentes, cuja gravidade pode variar numa escala que termina com a morte ou um desastre trágico (recordem-se os acidentes rodoviários porque o condutor dormitou por breves segundos). Do ponto de vista do empregador, reveste-se da maior importância intervir na prevenção da fadiga, já que permite pro-mover uma forte diminuição do risco de acidentes e de despesas de saúde, aumento do desempenho e motivação dos trabalhadores, da produtividade, da competitividade e do nível de responsabilidade social.

Estratégias como a organização dos horários ou escalas de trabalho de acordo com os ritmos biológicos, despiste de distúrbios nutricionais, acompanhamento psicossocial e familiar, avaliação das rotinas operacionais, entre outros, têm vindo a revelar-se extremamente eficazes na prevenção dos riscos da fadiga e da sonolência. Mas antes de qualquer uma destas medidas, é crucial cultivar uma cultura de prevenção nesta área, ainda tão desvalorizada em Portugal.

Em suma, afinal, “estar cansado” pode não ser assim tão inofensivo...

*\* Psicóloga com experiência científica, clínica e educativa na área das Ciências do Sono: - Projetos de Educação do Sono a nível nacional em colaboração com a Professora Teresa Paiva - Coordenadora do Projeto CEMSA em Portugal - Prevenção da Fadiga, Sonolência e riscos associados.*