

## BOLETIM PREVENICIONISTA

### FADIGA OCUPACIONAL

#### O que causa a fadiga?



#### O que é a fadiga?

A fadiga é um estado de exaustão física e / ou mental que reduz a capacidade de uma pessoa para realizar o trabalho com segurança e eficácia.

A Fadiga reduz o estado de alerta. Isto pode levar a erros, e um aumento de incidência de acidentes e lesões no trabalho.

A fadiga pode ocorrer como resultado de vários fatores que podem estar relacionados com o trabalho, estilo de vida ou uma combinação de ambos.

Fatores relacionados ao trabalho podem incluir: tempo de trabalho; programação e planejamento (por exemplo, duração e horário de turnos); pausas inadequadas; estar longos períodos de tempo acordado; tempo de recuperação insuficiente entre os turnos, incentivos de pagamento que podem levar à trabalhar em turnos por períodos mais longos; condições ambientais (por exemplo, clima, luz, ruído, design da estação de trabalho); tipo de trabalho a ser realizado (por exemplo, o trabalho físico ou quantidade e qualidade do sono; ritmo circadiano, aspectos nutricionais, aspectos psicossociais, escala de trabalho, características do trabalho.

## BOLETIM PREVENCIÓNISTA

mental), exigências de prazos, cultura da organização, etc.

### Fatores do estilo de vida que podem contribuir:

qualidade inadequada de sono devido a distúrbios do sono (por exemplo, apneia do sono); vida social; responsabilidades familiares; dois empregos; tempo de viagem (pode ser considerado tempo de trabalho, em alguns casos), e saúde e bem-estar (por exemplo, nutrição e dieta, exercício físico, a dor, a doença).

### Como podemos saber que alguém está cansado?

Uma pessoa pode apresentar os seguintes sinais que podem significar que ela esta com fadiga:

- dores de cabeça e / ou tontura
- pensamentos errantes ou desconectados, devaneios, falta de concentração
- visão ou dificuldade em manter os olhos abertos,



- bocejo constante, e uma sensação de relaxamento e sonolência no trabalho
- mau humor, irritabilidade e memória curta; baixa motivação, alucinações, reflexos lentos e retardados, baixa imunidade etc.

### **Sono e cansaço**

O sono é a única estratégia eficaz a longo prazo para prevenir e gerir a fadiga. Enquanto os músculos cansados podem se recuperar com descanso, o cérebro só pode recuperar com o sono.

## BOLETIM PREVENICIONISTA

O sono mais benéfico é uma boa noite de sono continua.

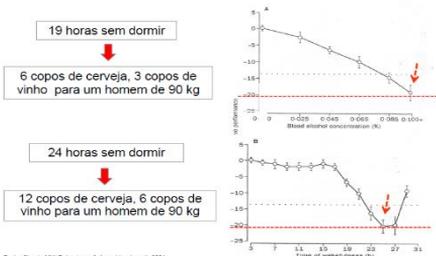
Uma noite mal dormida pode ser afetada de forma semelhante como alguém que tenha bebido álcool, por exemplo:

- estar acordado por 17 horas é o equivalente a ter um nível de álcool no sangue de 0,05
- estar acordado por 20 horas é o equivalente a ter um nível de álcool no sangue de 0,1

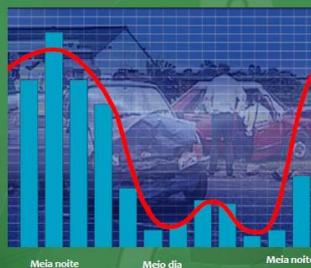
Nosso relógio biológico regula as funções, incluindo padrões de sono, a temperatura corporal, níveis hormonais e digestão. Como ele é programado para diferentes níveis de vigília, experimentamos diferentes níveis de alerta, dependendo do tempo e do dia.

Quando o relógio do corpo humano está desregulado, o nosso estado de alerta diminui e, como resultado, sentimos fatigados. Isso aumenta o risco de cometermos erros e causar acidentes e lesões, seja no local de trabalho ou no caminho do trabalho para casa.

### Efeitos do álcool e da privação do sono no desempenho



O corpo tem um ritmo natural que se repete a cada 24 horas - isso é conhecido como o nosso "relógio biológico".



Fonte:

1. <http://www.dpi.nsw.gov.au>
2. Code of Practice – Preventing and Managing Fatigue in The Workplace – Safe Work Australia
3. Disaster Recovery-fatigue - [www.dol.govt.nz](http://www.dol.govt.nz)