

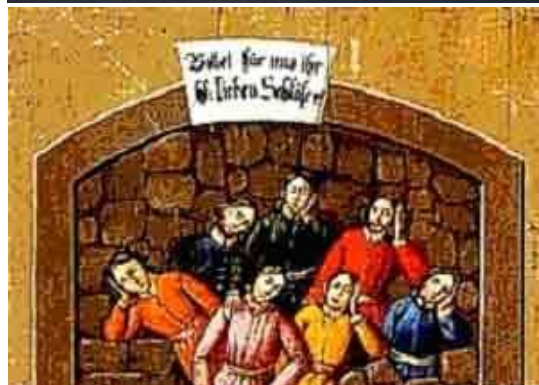
## Trabalho por turnos

Julho 2011

Recentemente, nós temos tido notícias de incidentes na indústria de transportes aéreos em que as pessoas que deveriam executar tarefas críticas deixaram-se dormir: **1** - Em 22 de Março de 2011, dois aviões aterraram no Aeroporto Nacional Reagan, em Washington DC, nos EUA, por volta da meia noite sem autorização da torre de controle, porque o controlador de tráfego aéreo estava a dormir. **2** - Em 19 de Fevereiro de 2011, um controlador de tráfego aéreo que trabalhava no turno da noite estava tão cansado que foi incapaz de permanecer acordado, sobrecarregando o seu colega de turno com muitas tarefas, violando assim os procedimentos de segurança.

A maioria das indústrias de processos operam 24 horas por dia e os operadores têm de trabalhar à noite em esquemas de rotação por turnos. A mudança do horário de sono, resultante do trabalho por turno, pode causar sonolência em muitas pessoas, podendo levar a erros de operação perigosos. Os operadores têm que estar alertas e ser capazes de responder a potenciais problemas de operação a qualquer hora do dia ou da noite!

Existem medidas simples que você pode tomar para ajudar a mantê-lo acordado e alerta durante o trabalho noturno. Você deve reconhecer o problema e chamar para si a responsabilidade de ter uma boa qualidade de sono durante as horas de folga. A sua chefia também possui um papel importante garantindo que os horários de trabalho permitam que você tenha um período de descanso necessário.



Pintura Alemã do Século XIV, "Os Sete Dorminhocos"

### Você sabia?

Grandes acidentes processuais podem ocorrer a qualquer hora do dia ou da noite! Trabalhadores de turno têm sempre de estar alertas e ser capazes de responder efectivamente a potenciais incidentes de processo. Aqui estão alguns exemplos de acidentes processuais que ocorreram à noite:

- ➔ A libertação de um gás tóxico em Bhopal, Índia, em 1984, que matou milhares de pessoas, ocorreu pouco depois da meia noite.
- ➔ O desastre nuclear de Chernobyl, em 1986, começou com uma perda de controlo seguida de explosão aproximadamente à uma hora da manhã.
- ➔ A fuga de petróleo no navio tanque Exxon Valdez, em 1989, ocorreu logo após a meia noite.
- ➔ A explosão da Deepwater Horizon em 2010 (figura no topo), que matou 11 pessoas e causou a maior libertação de petróleo no mar (desde sempre), ocorreu aproximadamente às dez horas da noite.

### O que você pode fazer?

As pessoas não foram "dimensionadas" para padrões de sono irregulares. Trabalhadores defrontam-se frequentemente com perturbações de sono que podem causar sonolência excessiva. Você pode minimizar os seus efeitos:

- ➔ Certifique-se de ter tido um sono de qualidade e na medida certa enquanto estiver fora do trabalho.
- ➔ Certifique-se de ter um bom local para dormir durante o dia – escuro, sossegado, sem perturbações.
- ➔ Durma um pouco imediatamente antes de ir para o trabalho.
- ➔ Trabalhe com outras pessoas para ajudá-lo a manter-se alerta.
- ➔ Seja activo – faça caminhadas e movimente-se o mais que puder.
- ➔ Não planeie tarefas difíceis ou tediosas quando provavelmente você estiver mais cansado. Estudos mostram que os trabalhadores do turno da noite estão mais sonolentos entre 4 e 5 da manhã.
- ➔ Se estiver a ter problemas em manter-se acordado, consulte um médico. Você poderá estar a ter problemas com o sono que podem ser resolvidos ou mitigados.
- ➔ Pesquise na Internet mais ideias para ajudar a se manter alerta durante o trabalho à noite e em turnos.

**Assegure-se de ter um sono de qualidade e na medida certa quando trabalha em regime de turnos!**